

## Arkiv för: Augusti 2004

### 2004-08-31

□ 21:45:59, Kategorier: [Blogginlägg](#)

#### Också en fetisch

Under kvällen läste jag i medlemstidningen jag fått från [NHR](#) Gbg. Där kunde jag läsa en uppmaning om att medlemmarna borde ta på fler av de möten som anordnades, eftersom så många fick ställas in p.g.a. för få besökare. Det gjorde mig ledsen. Att man klagat på medlemmarna mer än detta att folk inte kommer på träffarna. Trots sanningen, om bristande engagemang från medlemmarna, så tyckte jag det var för gnälligt. Efter detta tänker jag inte engagera mig. Har man en sådan svag inställning till oss medlemmar, då kan det lika gärna vara. Särskilt när jag sedan såg exempel på aktiviteter - ut i obygd, lyssna till dragspel och lyssna på lättsamma historier. Är det en pensionärsförening eller ett handikappsförbund? För det första exkluderar man yngre personer på detta sätt, men dessutom så väljer man att lägga vissa aktiviteter på dagtid. Oavsett handikapp brukar man ha en daglig aktivitet, som arbete.

Jag vet inte. Ska man bli deprimerad av att vara med i en förening som ska stötta?

Naturligtvis kan man vända på det och säga att om jag engagerar mig i förbundet, så kan jag forma inriktningen. Men, nej. Det räcker med att arbeta. Det fyller mina dagar tillräckligt.

Det som var mest upprörande i tidningen, var en artikel om elrullstolar. En sådan blir man bara beviljad om man måste använda den i bostaden. Även om man behöver den endast utomhus då man bara kan gå ett par meter, så är det inte skäl nog. Istället hänvisas man till flärdtjänst. Samma flärdtjänst som bara tillåter en privatresa i veckan. Besluten är politiska och tas i olika nämnder. Alla sparar på sitt håll och där sitter vi. I mitten. Hemma. Låsta.

Det går dock att få en elrullstol som ett arbetsredskapshjälpmedel (eller hur man ska uttrycka det). Men då får inte elrullstolen lämna arbetsplatsen. Logiskt? Tydligen behöver man bara elrullstol i bostaden och på arbetsplatsen.

Har man byråkrati som fetisch ska man bli sjuk eller handikappad.

 •  [Ändra..](#)

□ 18:43:02, Kategorier: [Blogginlägg](#)

#### Bara trött

Nä. Nu tog jag och raderade dagens text. Jag har skrivit mer om mig själv de senaste dagarna än vad jag står ut med att läsa. Se detta som ett livstecken.

Saker och ting ändras på ett oplanerat sätt. Plötsligt är jag ledig i tre dagar. Usch. Men behövligt.

 •  [Ändra..](#)

### 2004-08-30

□ 20:13:17, Kategorier: [Blogginlägg](#)

#### Rykten

Ryktet säger att 500 på Sahlgrenska (SU) ska få gå innan årets slut för att åtgärda de enorma budgetunderskotten. Här skulle man nu kunna tro att detta skulle oroa många, men nej. De jag hört har sagt något i stil med "bara jag får gå" och med längtan i rösten. Kan det vara konsekvensen av alla omorganisationer? Folk har tröttnat på att agera slagpåse och inte veta från dag till dag vilka arbetsuppgifter som finns?

Kanske jag i morgon får veta om ryktet stämmer. Ännu ett rykte säger nämligen att ledningen kallat till informationsmöte för personalen. Då kanske de nämner det i media i morgon? Spännande. Ska ryktet bekräftas från arbetsgivaren eller från massmedia? Vem ska vara först? Kanske jag var först här? Då har jag väl verkligen uppnått det som vissa påstår vara syftet med att skriva webblogg? Typ av journalistisk verksamhet.

Ändå. Rykten är farliga. Självtåkade jag starta ett före sommaren på jobbet. Just nu misstänker jag att det är precis det som kommer att besannas i morgon. Betyder det att det är mitt fel?

Hm.

 •  [Ändra..](#)

□ 20:00:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Up to date

Det var ett tag sedan jag skrev något om multipel skleros? Äh, det finns ju inte så mycket att säga.

Jag tar fortfarande en daglig spruta för att bromsa ms-förloppet. Inga biverkningar. Dessutom är det lugnt på skovfronten då jag inte haft skov sedan februari-maj.

Jag borde kanske fått pseudoskov av sjukgymnastiken, men det verkar inte påverka min ms alls. Varken bättre eller sämre, förutom att jag fått bukmuskler.

Fortfarande går jag med en krycka och saknar rollatorn som står och samlar damm. Än har jag inte hört något om jag får en anpassad bostad där jag kan ta mig in och ut med en rollator. På jobbet och hemma går jag normalt sett utan gånghjälpmedel.

Jobbet är en plåga så tillvida att jag efter två timmar blir så genomtrött att det inte går att prata med mig och förvänta sig ett klart och redigt svar. Det beror inte på jobbet i sig, utan på att jag är i vaket tillstånd mer än fem timmar utan sovpaus.

Det tråkiga är att jag sover all min lediga (vaaaad??) tid.

Ser jag det hela i ett långtidsperspektiv, måste jag ändå säga att jag genom åren blivit sämre och sämre om man bortser från perioder av skov. Förmodligen återhämtar jag mig aldrig fullt ut efter varje skov. En fråga jag kan ställa mig är hur mycket min övervikt spelar in i detta.

Smärtor är åter en ständig följeslagare och beror på att jag ändå är relativt fysiskt aktiv. Smärtan sitter i precis varje liten fiberdel av mig, så jag kan inte säga att det är benen som tar stryk (enbart) av ett fysiskt liv. Märkligt nog släpper smärtan under tiden, och efter, ett gympass. Endorfinen som smärtlindrar?

Det egentliga problemet är väl att jag inte kan finna balansen i tillvaron. Jag vill för mycket och kan inte prioritera.

 •  [Ändra..](#)

□ 05:50:14, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Insomnia

Jag är bekymrad. Inte så lite heller.

Det jag inte kan förstå är hur jag ska få ihop tiden. Samma problem som för alla andra, misstänker jag. Kommande två veckor är ett utmärkt exempel på mitt schema, så som det kommer att se ut nu efter sommaren och framöver.

På fjorton dagar:

9 arbetsdagar, men 10 dagar på jobbet.

9 möten.

3 hämndtjänst.

3 sjukgymnastpass.

24 flärdtjänstresor.

1 ledig helg.

Vad som är problemet? Mesta tiden sitter jag i en taxi. Och det är tajt mellan alla tider jag ska passa och alla timmar jag måste få ihop på jobbet. Jag har det ändå ganska bra på jobbet och kan ta itu med nya arbetsuppgifter, men jag är ändå stressad. Stressen ligger i att jag inte har några viloperioder under dygnen förutom en fredag och en helg. På fjorton dagar. Hela tiden har jag fått höra att jag måste sjukskriva mig halvtid för att klara/hinna med sjukgymnasten, men jag är tveksam trots att jag håller på att gå in i väggen. Om två veckor öppnar dessutom min arbetsplats och det lär väl bli kaosartat för min del (jag får aldrig sitta ostörd och jag klarar inte av ljud omkring mig).

Än har jag inte kommit på hur jag ska få allt att passa in i min dygnsrytm där jag behöver sova 12-16 timmar per dygn. Men det som tröttar ut mig mest, förutom ljud omkring mig, är dessa 24 taxiresor. Ändå har jag inte räknat in det som kan tillkomma. Förresten. Från och med i dag och 15 veckor framåt har jag elev, men det är kul och väldigt givande.

Summa: Jag saknar sömn.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-29

🕒 20:32:53, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Kristianstad i massmedia

Trots att det har gått fyra år sedan jag flyttade ifrån Kristianstad, har jag bra koll på vad som händer i de gamla hemtrakterna. Några av de nyheter som kommer därifrån har bl.a. fått genomslagskraft i den landstäckande massmedian; Helénmordet där de efter drygt tio år gripit en man och mordbränderna. Mordbränderna är något som sätter skräck i halva Skåne och då särskilt nordöstra delen av landskapet. [Tidigt i morse var det åter dags](#). En tom stallbyggnad brann till grunden. Tänk, [omkring 50 mordbränder](#) och man har inte gripit någon (jo, men de släppte honom). Efter senaste branden börjar ömma modern också bli skärrad. De senaste tre bränderna har alla i stort sett varit grannhus till moderns eget hus. Jag finner det svagt av polisen att inte sätta in fler/mer resurser. Försäkringsbolagen har erbjudet att skjuta till pengar eftersom ekonomiska underskott anges vara orsaken till polisens bristande engagemang, men de tackade nej. De får inte ta emot pengar. En konsekvens av alla bränder är att försäkringspremien höjts för alla. Jag ser hela situationen som oacceptabel. Det straff jag fantiserar om för förövaren, fantiserar jag också om när det gäller högsta ledningen för polisen.

 •  [Ändra..](#)

🕒 17:06:26, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Spanish Eddie

I torsdags dog [Laura Branigan](#) i sömnen, 47 år gammal, av ett aneurysm i hjärnan. Så trist, lindrigt sagt. Jag var väl inget hänvgivet fan även om jag råkar ha en gammal lp (Hold me från 1985) med henne där min favoritlåt (med Laura) finns med (Spanish Eddie). 80-talslåtar får mig att bli lite nostalgisk. Senast jag hörde någon låt med Laura var på klassåterträffen 1996 då Gloria och Self control spelades. Bra poplåtar, men inte mycket mer. Men hög nostalgikänsla. Det årtionde man växer upp har något speciellt över sig. Jag utvecklar inte tanken.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-28

□ 10:31:17, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Smytstart efter migrän

I dag känner jag mig väldigt mör. Egentligen borde jag inte vara förvånad över att jag fick migrän i går kväll. Med tanke på hur min vecka sett ut, var det väldigt väntat. Lyckligtvis har jag en öm moder hemma hos mig just nu som månar om mig. Hon har månat om kissemissen också som fick en egen transportbur i går. Kissen är överlyckligt. Jag också, för jag behövde verkligen en transportbur åt henne. Under hösten åker vi till veterinären igen för att denna gång kastrera henne (missen alltså). Ingen av oss är glada över de där p-pillerna som ställer till så mycket förtret varje fredag. Och som inte är särskilt hälsosamt för en söt kisse att ta.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-27

□ 22:16:41, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Fredagspaus

Migrän. Mer orkar jag inte i dag.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-26

□ 16:53:21, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Psykiska störningar och beteendestörningar orsakade av tobak

I tisdags fick jag ett utökat dataansvar. I dag tog jag på mig ännu ett ansvar - internetansvaret. Det ansvaret hade jag i Kristianstad också, så nu känns det komplett. Mitt ordinarie arbete hamnar mer och mer i periferin. Tack och lov, höll jag på att säga. Det menar jag väl inte riktigt, men det är kul att (inte avancera, fel ord) få jobba med sådant som engagerar.

Min arbetsplats har fortfarande stängt några veckor till och mitt schema är redan fulltecknat med annat. Den 7 september börjar min snusavvänjning, den 14 september börjar jag med [Zyban](#) (om jag får för alla hemska kontraindikationer) och slutar snusa den 21 september. Sju tappra själar gick på första introduktionsmötet i dag (900 anställda fick erbjudandet) men jag tror att fler röker/snusar. Snart blir det ett totalförbud, så fler borde tagit chansen i dag.

Zyban verkar vara extra gynnsamt för snusare av någon anledning. Receptbelagt, 8 veckors behandling, cirka 1

000 kronor, ingår inte i högkostnadsskyddet. Frågan är bara om jag får lov för min neurolog att påbörja denna behandling. Som sagt är det mycket "du får inte ta om...". Nikotinsubstitut i form av läkemedel har samma effekt, men då kan jag ju lika gärna trappa ner på snuset än byta ut det mot annat nikotin. Åh, jag får se. Jag borde vara mer motiverad men jag är åtminstone öppen för att sluta snusa. Dels en kostnad men jag behöver inte fler riskfaktorer för hjärtsjukdom än det jag redan har ärftligt. Nikotin räknas som en drog (F17 är [ICD-koden](#) för diagnostiserande av tobaksbruk) och ger ändrar hjärtrytm, högt blodtryck med mera. Tack och lov röker jag inte. Det är tjäran i cigaretter som ger cancer och röken som ger luftvägsproblem. Felaktigt kan man säga att snus "bara" är en tredjedel så farligt som cigaretter.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-25

□ 12:30:49, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Privat dravel

Efter gårdagens överaktiva (fysiskt sett) arbetsdag, är jag i dag helt väck. Ändå tog jag mig till sjukgymnastiken för en utvärdering av två månaders behandling. Jag var tvungen att erkänna att jag tyckte att programmet var i underkant, så i dag fick jag öka på med 50 %. Har jag ont eller har jag ont? Och trött? Komatöst trött? Äsch, det här var lagom och jag kommer snart in i det nya programmet. Varannan månad ska programmet justeras och jag ska aldrig göra några uppehåll. Två gånger i veckan, året runt. Man får väl säga att jag ändå är flitig med tanke på att jag aldrig i mitt liv rört på mig. Jag missar aldrig några tider och fuskar inte med övningarna. Fortfarande är jag väldigt stolt över mina bukmuskler. Äntligen kan jag ju sova på magen utan att det gör ont. Om jag nu bara kunde gå ner i vikt också... Men jag koncentrerar mig på att klara arbeta, gymnastisera och eventuellt sluta snusa. En sak i taget. Eller som nu - tre saker på en gång.

Jag börjar förstå de som säger att jag har ett mer späckat schema och rör på mig mer än de som kan kallas friska.

Åh, jag älskar dagens flärdtjänstchaufför. Han snackade skit om sin arbetsgivare. \*tumme upp\*

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-24

□ 15:21:24, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Vårdanställda orkar inte heltid

1 av 7 landstingsanställda orkar inte gå upp på heltid, enligt en enkät som landstinget i Blekinge gjort ([SKTFtidningen](#)). Jag kan förstå det. Vi har höga vårdkostnader i landet där det mesta går till personallönerna. Självklart är det där man gör besparingarna och efter tio år är det kännbart för de flesta. Mindre personal, utökade arbetsuppgifter, otymplig organisation. Själv hade jag gärna gått upp på heltid, men det vore dumt. Sånt straffar sig. Nu har jag en anledning till att inte jobba heltid, men jag drömmer ofta om att jobba mer. Då enbart ur ekonomisk synpunkt. Skulle jag arbeta heltid skulle trycket bli så hårt att jag skulle få sjukskriva mig heltid för oöverskådlig framtid.

Märkligt hur tuff den här arbetsdagen kunde bli med tanke på att jag fortfarande sitter på en stängd arbetsplats. Men jag har varit runt på fyra arbetsplatser i egenskap av sekreterare, handledare, datatekniker och dataansvarig. Och fick dessutom utökat ansvar vad gäller datarutiner. Oj? Jag klagar inte. Snarare känner jag mig lite sporrad då jag är engagerad i just det här. Nu har jag fått det officiellt också, ansvaret. Och då händer det saker. (Ingen har tagit ansvar tidigare).

Men nu är jag ledig lite och får vila ut. Nåja. Fridagen i morgon innebär som vanligt sjukgymnastik och hämndtjänst.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-23

□ 21:30:10, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Namnförklaring

Flärdskrivaren? Nej, det är väl inte mycket flärd över det jag skriver men det verkade passande. Särskilt efter alla dessa år jag här skrivit om färdtjänstresor under benämningen flärdtjänst. Ett ironiskt uttryck med tanke på alla de missöden jag fått uthärda. Att jag nu döpt dagboken/webbloggen till flärdskrivaren kan också ses som ironisk, men det var inte tanken bakom. Efter alla diskussioner kring vad som skiljer en dagbok och en webblogg, tröttnade jag på att först låta sidan heta Typ dagbok och tröttnade nu senast också på Typ webblogg. Det där "typ" har indikerat att jag inte är renodlad whatever. Tyvärr tolkade vissa namnet med "typen Jontas" och inte heller det var väl riktigt meningen.

Historiskt sett har min dagbok bytt namn vid ett flertal tillfällen de senaste fem åren. Tornet, Egotornet, Jonas dagbok, Jontas, Typ dagbok, Typ webblogg med mera... Det är svårt att sätta både etikett och ett namn för de dagliga anteckningar jag skriver. Flärdskrivaren är lite lagom intetsägande samtidigt som det är en ordlek.

De s.k. lärda tvistar om vad som är dagbok respektive webblogg (weblog/blog/blogg). Själv tycker jag att det är väldigt enkelt. Innehållet är oväsentligt om det är någon typ av återkommande anteckningar. Oavsett vad det heter så kan det mesta ses som en dagbok över någonting. Webblogg är bara ett publiceringsverktyg som oftast kännetecknas av att det är filer skrivna med php-ändelser knutna till en databas och där uppdatering sker online utan att man hela tiden måste ladda upp html-filer på nätet.

Jag saknar html. Det verkar börja försvinna mer och mer. Kunskaperna från html har jag fortfarande nytta av om jag vill modifiera och göra ändringar i php-script, men jag saknar lite det gamla sättet. Då man satt dagligen och editerade (oj, vilket hemskt ord) filerna som laddades upp på nätet. Men jag saknar ju modem också, åtminstone ljudet av det. Samtidigt vet jag inte om jag vill ha tillbaka det som var, men lite nostalgi känner jag nog allt.

För den som verkligen vill se hur den här sidan ska se ut, får inte känna nostalgi över gamla webbläsare. Här och nu krävs minst Internet Explorer 6.x och Netscape 7.x. Är dagboken vänsterställd, och inte centrerad, byt webbläsare.

 •  [Ändra..](#)

□ 13:40:02, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Anti sport

Så ointressant. OS-medaljer. Vem har glädje av det? Egentligen? Det hjälper väl ingen att prestera i något som det inte finns någon nytta med? Jag kan inte ens se det som underhållning. Sport. \*fnys\* De som inte är dopade är abnormala. Ja, jag är positiv i dag, som ni märker.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-22

□ 22:08:40, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Nystart

Ja, inte vet jag om jag är nöjd med ändringen.

- 1) Jag var trött på [www.jontas.com/blog/blogs](http://www.jontas.com/blog/blogs) p.g.a. den långa adressen. Därför ändrade jag det till en subdomän.
- 2) Föregående script hade en del buggar i sig. Nya versionen verkar vara bättre - fler funktioner och dessutom på svenska.
- 3) Det skulle gå att uppdatera föregående script till nya scriptet, men det verkade krångligt. Särskilt som jag ändå skulle vara tvungen till att flytta om i databasen och göra nya sökvägar.

Det återstår en del.

- 1) Jag hade tänkt göra om en del av min ordinarie hemsida samt komplettera med gamla texter. Som de där om jämställdhet. Ämnet verkar fortfarande vara aktuell, märkligt nog. Och så saknar jag klädnyedrogen.
- 2) Jag måste ändra min länkning på de samlingsportaler jag är medlem i. I och för sig ingen brådska med tanke på att föregående dagbok finns kvar med länkning hit.
- 3) Det finns alltid någonting att förbättra.

Helgen har mest varit sömn. Nu kommer ännu en tuff vecka med arbete, studiebesök, rökavvänjning, hämndtjänst, sjukgymnastik x 2 samt ett besök av ömma modern. Bäst jag går och lägger mig.

PS - Jag pingar inte Var är du för tillfället.

 •  [Ändra..](#)

🕒 21:47:34, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Flärdskrivaren

Äsch. Det får väl räcka för stunden. Dagboken/webbloggen finns numera på adressen [dagens.jontas.com](http://dagens.jontas.com).

Vissa saker återstår, men det här duger. Den nya designen gäller, funktionerna ska ändras något.

 •  [Ändra..](#)

🕒 13:04:51, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Låskolv

Förra helgen var låskolven bortslagen från husets ytterdörr. På måndagen sattes ny låskolv in och på onsdagen fastnade en granne med sin nyckel i nya kolven. Nu är det ny helg och låskolven är åter bortslagen. Wow. Déjà vu!

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-21

🕒 20:00:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Nu får det räcka med dagbok!

Nu får det vara nog. Nu tänker jag inte skriva mer här. Nu är det slut.

Ja, alltså. Jag tänker inte lägga ner min dagbok/webblogg eller så. Bara nuvarande som jag har just här. Scriptet har väldigt många buggar som jag inte känner för att uppdatera eller rätta till. Därför installerar jag om senaste versionen av scriptet och passar på att lägga den på en bättre och lättare adress. Eftersom det ändå ska göras lättare modifikationer passar jag på att sluta skriva här, för annars blir jag aldrig färdig med att komma till skott vad gäller slutförandet av nya scriptet. Ny webbadress kommer här när jag är färdig. Någon direkt tidsangivelse har jag inte - inom 1 till 10 dagar, typ?

Det har varit tufft att börja jobba efter semestern. Jag vistas mycket på jobbet och när jag är hemma sover jag mest eller går på sjukgymnastik. Därför tar jag det lite lugnt på nätet och koncentrerar mig på en sak.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-20

□ 20:05:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Jag skänker 7 miljoner kronor till DIG!

Flera gånger om dagen vinner jag 7 miljoner kronor. Eftersom jag är så givmild delar jag därför med mig av de hemliga siffror som är kvittot för att få ut vinsten. Ni kan nu alla hävda att ni vunnit. Självt nöjer jag mig de miljarder jag hittills vunnit.

*CISCO-NET-WORLD NV:*

*STATIONSWEG 42*

*3800 AW AMERSFOORT,*

*THE NETHERLANDS,*

*TEL: +31-620-88-53-34.*

*Ref. Number: 132/756/4577*

*Batch Number: 638901527-BC67*

*Dear Sir/Madam,*

*We are pleased to inform you of the result of the Lottery Winners International programs held on the 19th August, 2004.*

*Your e-mail address attached to ticket number 278511465896-6452 with serial number 3772-554 drew lucky numbers 7-14-17-23-31-44 which consequently won in*

*the 1st category, you have therefore been approved for a lump sum pay out of US\$ 1,000,000.00(One Million United States Dollars)*

*CONGRATULATIONS!!!*

*Due to mix up of some numbers and names, we ask that you keep your winning information confidential until your claims has been processed and your money Remitted to you. This is part of our security protocol to avoid double claiming and unwarranted abuse of this program by some participants.*

*All participants were selected through a computer ballot system drawn from over 20,000 company and 30,000,000 individual email addresses and names from all over the world. This promotional program takes place every three year.*

*This lottery was promoted and sponsored by eminent personalities like Mr. Bill Gates and the sultan of Brunei, we hope with part of your winning you will take part in our next three years USD50 million International Promotion lottery. To file for your claim, please contact our fiducially Agent:*



Dr. Desmond McPhillip

TEL: +31-620-885-334.

Email: [CiscoNetWorldLot@netscape.net](mailto:CiscoNetWorldLot@netscape.net)

Remember, all winning must be claimed not later than 10th Sept, 2004. After this date all unclaimed funds will be included in the next stake.

Please note in order to avoid unnecessary delays and complications, remember to quote your reference number and batch numbers in all correspondence.

Furthermore, should there be any change of address do inform our agent as soon as possible.

Congratulations once more from our members of staff and thank you for being part of our promotional program.

Note: Anybody under the age of 18 is automatically disqualified.

Sincerely yours,

Sandra Hanns

Secretary.

Jä\*la spam!

 •  [Ändra..](#)

□ 17:10:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Svarar Fredagsfyran

[Fredagsfyran](#)

Tema: [fredagsfyran](#)

### 1. Vilken typ av frågor ska det vara på fredagsfyran: personliga, "debattaktiga" eller en hälsosam blandning av båda?

Eftersom jag integrerar mitt fredagssvar med min dagbok, får det gärna vara personligt. Därför besvarar jag inte alla veckors frågor, då de ibland faller utanför mitt intresseområde och syfte med att publicera som dagbokstext. Även om dagbok innebär att allting är möjligt att publicera där.

### 2. Varför svarar du egentligen på frågor av den här typen?

Tänk att en dag i veckan kunna uppdatera utan att försöka slå knut på sig själv för att komma på något att skriva kring! Därför är det här tacksamt.

### 3. Finns det något med fredagsfyran du tycker ska förändras?

Inget som jag kan komma på. Och jag tänker inte fabricera fram ett förslag heller. Det måste betyda att jag är nöjd.

### 4. Hitta en helt valfri fredagsfyrefråga och besvara den.

"Hitta" eller "hitta på"? Öh, jag hittar på en.

#### Hur mår jag egentligen i dag?

Ack, du tunga värd, som värdinnan sa. Jag blev halvkass på jobbet i dag. Magont (katarr), frossa, huvudvärk och så. Åkte hem vid lunch och har sovit mig kry. Min klenhet beror säkerligen på att jag jobbade föregående helg och sedan bara fortsatt och fortsatt utan vila plus att jag härjat med sjukgymnastik. Men nu är det lugnt. Helgen kan börja! Den gamla flaskan Bailey's som stått här i ett par månader ska nu tömmas!

 •  [Ändra..](#)

**2004-08-19**

□ 21:11:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## OS på jobbet?

Det är väl knappast statistiskt säkerställt (613 tillfrågade) när 51 % av svenskarna uppger att det är [sport-tv-förbud på jobbet](#). Jag tror inte att min arbetsgivare sagt något alls i den här frågan (och vi är 50 000 arbetstagare hos min arbetsgivare). Och det märks på jobbet. Många sitter på arbetstid klistrade framför tv:n nu under OS. Men det är inte specifikt för OS, utan gäller alla tv-evanemang som är sportrelaterade. Obegripligt, säger jag som ratar sport. Obegripligt också att man göra detta på arbetstid och inte enbart på rasterna.

Vi satt och filosoferade i dag kring detta vid frukosten på jobbet (jo, morgonnyheterna var på med OS-referat). Kan det vara så att vi blir sportgalna och följer tv-händelserna bara för att Sverige stod stilla på 70-talet när Stenmark tävlade för Sverige? I skolan (jag gick på lågstadiet) avbröts lektionen och den gamla tv:n dammades av. Tv:n som bara användes för att se Stenmark och möjligtvis något engelskt program på UR (utbildningsradion). Eller vad ligger till grund här? Själv vill jag ha det tyst omkring mig när jag har rast i personalrummet och uppskattar inte att ha tv:n påslagen. Tänk vad man ska behöva stå ut med! Lika rysligt var det i skolan. Vad brydde väl jag mig om Stenmark? Förutom att jag hade en stenmarkmössa som var vit med blå snöflingor på. Den tyckte jag om. Okej. Där gick gränsen. Sportsliga prestationer har aldrig imponerat på mig.

Är det verkligen någon som har uttalade förbud mot att titta på OS på sina jobb? Skulle någon ha synpunkter om man tittade?

 •  [Ändra..](#)

□ 17:12:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Rökavvänjning

Om en vecka ska jag påbörja rökavvänjning. Tufft, för det betyder att jag bara har en vecka på mig att börja röka. Nä, så är det väl inte. I rökavvänjningen ingår förutom att sluta röka också hjälp med att sluta snusa. Det är dags nu. Arbetsgivaren erbjuder detta stöd och jag tänker nappa på det. Mellan en och två doser om dagen är inte bra. Jag risker oregelbunden hjärtrytm och har redan känt av extraslagen. Får väl se om jag lyckas med detta, för jag är inte särskilt motiverad. Därför ska jag gå på ett inledande introduktionsmöte nästa vecka där läkare och psykolog ska ge mig skrämselfpropaganda. Så att jag kanske blir motiverad...

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-18

□ 20:49:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Dagens horoskop med facit

Mitt horoskop för dagen skulle ha kunnat se ut som följande...

*"Morgonen börjar med ekonomiska irrfärder men du lyckas ta dig till jobbet utan större men. Där väntar ett kärt återseende, men se upp med att du kan komma att utsättas för personskada! Du kommer dock att tackla detta på bästa sätt då du har en förstående omgivning. Vidare kommer arbetsdagen att innebära att du stiftar en ny bekantskap. Eftermiddagen kommer att överraska dig med ännu ett kärt återseende. Du kommer också att bistå medmänniskor i nöd. Varning utfärdas för att en vän kommer att ge dig ett abrupt uppvaknande."*

Klarspråk?

Jag delade flärdtjänst med en granne i morse. Han hade inga kontanter för resan och chauffören fick köra och leta

upp en bankautomat. Det får ses som ett under att jag kom fram i tid till jobbet.

En arbetskamrat var tillbaka efter sin semester i dag.

När jag skulle ta min dagliga spruta, fick jag glassplitter i tummen då jag skulle knäcka en ampull. Tur att jag jobbar med vårdpersonal. Jag sprang blödande till dem för att få en pincett och lite medömkan.

Min kommande elev ringde i dag och etablerade kontakt med mig. Jag börjar känna mig redo inför höstens anstormning av elever (femton veckor framåt).

När jag kom hem stod en före detta arbetskamrat utanför med sin barnvagn. Vi blev nog lika chockade över att springa på varandra här. Det är över tre år sedan vi sågs.

Hämndtjänsten handlade åt mig i dag. När de kom tillbaka undrade de om jag hade verktyg hemma. En granne till mig hade fastnat med nyckeln i ytterdörren, så jag lånade ut en tång. Jag är inte förvånad att nyckeln fastnade. I helgen hade någon slagit bort låskolven och i måndags satte ny in, som förmodligen är lite trög.

Eftersom jag var så trött efter denna händelserika dag, somnade jag i eftermiddags. Och väcktes av en ringande [r2](#) som svamlade om att Sheba skulle avlivas p.g.a. kattvakt saknades inför stundande utlandsresa. Jo, nog vaknade jag. Sådana "skämt" uppskattas inte. \*fnys\* Annars hade vi en intressant diskussion om det han skriver i dagens inledande anteckning. Vi tuggar båda fradga när vi hör om "vad en blog är" och vilka krav som ställs på dem.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-17

□ 10:00:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### "Sänkt spritskatt viktig ur ett folkhälsoperspektiv"

Jag blev så oerhört obeskrivligt besviken över förslaget om att [sänka spritskatten med 40 %](#). Först trodde jag nämligen att spriten skulle sänkas med 40 % och inte bara skatten.

Den roligaste kommentaren, som lösryckt ur sitt sammanhang fick mig att undra om alla hönsen var hemma, gav Steen oss. Typ: "Det är viktigt att sänka spritskatten ur ett hälsoperspektiv". Samtidigt uttalade sig någon från Systembolaget att den sänkta skatten kommer att öka drickandet med 8 %. Hur detta går ihop? Jo, ur ett hälsoperspektiv köper folk mindre sprit utomlands, köper inte så stort lager och frestas inte att dricka mer bara för att de har ett stort lager hemma. Jag kan förstå resonemanget då (eller heter det ransonemang?). Ändå tycker jag fortfarande att monopollet ska slopas av ideologiska skäl. Skatten intresserar mig mindre, men det känns fel att staten ska tjäna pengar på folks supande om inte skatten går oavkortat till sjukvården för behandling av alkoholrelaterade skador.

Äsch. Jag tror nog att folk slutar dricka sprit helt. Varningstexterna på flaskorna kommer väl att leda till det. Eller?

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-16

□ 21:39:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Allt om Jontas - svaren på frågorna

Här kommer facit för den som vill få full pott i "[Allt om Jontas](#)".

### **Jontas ryser av obehag när han hör sitt rätta förnamn; Bert Jonas. Varför tycker han att det är så hemskt?**

[1999-07-21](#)

Brrr... \*ryser\* Bert... Gillar jag inte. Iofs gillar jag inte Jonas heller... Värst av allt är kombinationen... Bert-Jonas... Låter som ett dansband, vilka jag också avskyr.

### **Jontas har varit stolt ägare utav två bilar. Vad hände med den sista bilen han ägde?**

[2002-06-01](#)

Den brandskades (då den stod parkerad intill en ladugård som brann ned till grunden.

### **När började Jontas skriva nätdagbok?**

[1999-02-15](#)

### **Ett nätalias Jontas brukar använda är "32 cm". Vad står det för?**

Oj. Trodde att jag skrivit om det i dagboken, men nej... Men kanske i mina tidigare gästböcker? Mina fötter är bara 30 cm (storlek 47). Snoppstorleken... äh.

### **1988 gick Jontas ner 40 kilo på sex månader. Med vilken diet? (1988 är fel, det var 1989).**

[2002-03-12](#)

Alltså gick jag till Viktväktarna. Det var den 19 februari 1989. Jag chockades rejält. Inte av att jag vägde 136 kg, men då VV hade ett helt nytt upplägg. Allt var tillåtet att äta, inom vissa gränser. Konsulenten var en otroligt positiv person som motiverade alla, även de som hade "tvingats" dit. Själv gick jag ner 40 kg på sex månader.

### **Var växte Jontas upp innan han flyttade till Kristianstad som 20-åring?**

[1999-06-05](#)

Här kommer jag, den förlorade sonen hem till byn (Tollarp) och ingen verkar uppskatta eller uppmärksamma det på det vis som jag förväntat mig.

### **Vilken sjukdom har Jontas aldrig varit inlagd för på sjukhus?**

[Topp 100](#)

Jag tycker att jag drabbats av mystiska sjukdomar. 1997 opererades jag för gallsten vid bara 27 års ålder och året därpå fick jag vattkopporna vid 28 års ålder. För gammal för barnsjukdomar och för ung för gallstensoperation alltså.

[2001-04-09](#)

Jo, jag är opererad för tumör i testikel men jag har den faktiskt kvar. Inte tumören, men punkulan. Båda två för att vara exakt. Två härligt runda punkulor har jag.

### **En gång har Jontas varit utklädd till kvinna. I vilket sammanhang?**

[2000-07-05](#)

En dag av goda nyheter. Redan kl 00:11 kom första goda nyheten. Jag vann ett par Gucci solglasögon på den enarmade banditen hos Premiair. I och för sig ett par för damer, men så nogräknad kan man inte vara... tror jag passar som drag-queen. \*asg\* Har ju ett förflutet som det... (Se bildbevis! Maskerad med scouterna, kom i morgontidningen.)

## Vilket språk har Jontas aldrig studerat?

[1999-04-12](#)

Vad ska man göra efter att under årens lopp lärt sig spela elorgel, franska, danska, engelska, lite tyska och spanska, spå i tarot, lärt sig HTML-kodning med mera...

[2001-02-12](#)

I förra veckan började jag läsa finska på ABF då jag haft den drömmen i tjugo år.  
(Svar: norska)

## Jontas har varit vice ordförande för:

[2002-03-12](#)

Jag tänker mycket på vikten. Inte så mycket på min egen vikt, utan rent allmänt då det debateras lite varstans på nätet just nu plus att jag valts in i styrelsen för ÖR (Överviktigas riksförbund) Väst. Så det jag skriver nu säger jag inte i egenskap av vice ordförande.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-15

□ 21:30:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Fredagsfyran - OS

Jag hade ju inte tänkt svara, men...

[Fredagsfyran](#)

Tema: OS

**1. Kommer du följa de olympiska spelen?**  
Nej.

**2. Hur tror du det kommer gå för Sverige?**  
Ointressant.

**3. Vilken är din favoritgren/ -sport?**  
Har ingen.

**4. I vad skulle du ta medalj?**  
Ingenting.

 •  [Ändra..](#)

□ 20:52:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Fyra år

I maj 2000 fick jag en superdepression. Allting var kaos - privatliv, sjukdom, arbete o.s.v. Då tog jag ett beslut. Jag skulle i detta kaos rycka upp bopålarerna från Kristianstad och flytta till Göteborg, 30 mil bort.

[2000-05-27:](#)

*Min plan är: Jag ska flytta till Göteborg. För två dagar sedan hade jag tänkt mig att jag skulle flytta dit vid årsskiftet för att sedan börja läsa på högskolan där. Jag har fått tjänstledigt från mitt jobb. Men kanske jag tänker om igen här. För efter att ha pratat med FK så finns där ett alternativ till. Jag kan säga upp mig, bli arbetssökande och fortsätta vara sjukskriven i samma omfattning som nu. Eftersom jag inte kan få någon tjänst som sjukskriven så får det bli AMI som får ta hand om mig. Ett annat alternativ är också att jag försöker hitta tillfälligt arbete fram tills studierna. Det skulle fungera som det ser ut nu.*

Första planen var alltså att börja studera på högskolan. Hösten 1999 hade jag kommit in på högskolan i Kristianstad men fick kraftiga ms-skov som satte käppar i hjulet.

Det märkliga i detta var att jag tog beslutet att flytta till Göteborg utan att ha nytt jobb, bostad eller ens ha varit i Göteborg tidigare.

[2000-06-02:](#)

*Är Göteborg rätt för mig? Svaret är väl att Kristianstad är fel för mig. Någon gång i nästa vecka drar jag upp till [Arto](#) under fem intensiva dagar då jag ska känna Göteborg på pulsen.*

Det var r2 som föreslog att jag skulle göra ett besök hemma hos honom, för att jag verkligen skulle utröna om jag var säker. Jag hade redan tagit beslutet att flytta till Göteborg trots att jag aldrig varit i staden tidigare. Eftersom vi aldrig träffats och inte kände varandra mer än över nätet, beslutade vi att först träffas på neutral mark - [Dagboksträffen i Peking](#) (Norrköping). Vi stod ut med varandra och jag var sedan välkommen till Göteborg...

[2000-06-11](#)

Okej, länken bjuder jag på enbart för de foton som finns där... 😊  
Men jag kände mig verkligen hemma i Göteborg. Jag hade fattat rätt beslut.

[2000-06-12:](#)

***Min Plan:***

- *Få tag i lägenhet i Göteborg från den 1 september.*
- *Säga upp nuvarande lägenhet från den 1 juli.*
- *Ta tjänstledigt från jobbet från september/oktober.*
- *Finna sysselsättning i Göteborg från 1 oktober.*
- *Högskola från januari 2001.*

Sedan hade jag flyt. Jag sade upp mig från jobbet och sade upp lägenheten under sommaren. Utan att ha något på gång. Flyttlasset var beräknat till den 1 oktober och jag fick lägenhet till den 16 september (= inflyttningsdatum). Och jag började mitt nuvarande jobb den 2 oktober.

Nu har snart fyra år gått. Fortfarande är det en otrolig historia när jag berättar för andra om hur jag fick ett infall, bestämde mig för att flytta till en stad som jag inte hade anknytningar till, fick både bostad och arbete utan problem. Men hur trivs jag då?

Jag saknar inte Kristianstad. Det är fortfarande en stad som ger mig rysningar. Jag kände mig aldrig hemma där. I motsats till Göteborg. Däremot så har Göteborg också haft sina avigsidor. Det är ingen höjdare vad gäller hjälp om man har någon sjukdom eller handikapp. Annars trivs jag mycket bra med tillvaron och har inga tankar på att lämna Göteborg. Det enda jag saknar är ett socialt liv. Visserligen är jag asocial men jag trodde faktiskt att jag skulle ha vänner som jag umgicks med på fritiden. Istället har nätlivet fortsatt i samma utsträckning som tidigare. Det är kanske det som är felet. Kanske man borde börja på sista refrängen vad gäller hemsida och övrig verksamhet på nätet? Eller en kombination?

Äh, jag är bara uttråkad efter en arbetshelg och lite trött. Det enda jag ville ha sagt är att Göteborg fortfarande är min hemstad och så förhoppningsvis förblir.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-14

□ 18:00:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Upp till bevis!

Så mycket dynga har jag skrivit om mig själv här. Den som följt mig borde därmed inte ha några problem att besvara lite frågor...

I made a Quiz for you!

[Take my Quiz!](#) and then [Check out the Scoreboard!](#)

 •  [Ändra..](#)□ 16:30:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Ondskan personifierad besöker Frankrike

Jag läste att påven befinner sig i Frankrike. Spännande. Enligt en profetia av Nostradamus skulle nuvarande påve vara den sista någonsin och dö vid ett besök i Frankrike. Kanske dags att profetian slår in? Jag var ju helt övertygad om att han skulle falla av pinn redan vid förra besöket där, eftersom det då hade stämt med det årtal Nostradamus angav. Fast det är en tolkningsfråga. Nostradamus skrev verkligen i gåtor men detta är vad tolkningarna gett. Bättre sent än aldrig. Kanske "sent" är nu?

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-13

□ 20:20:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Byråkratisk överlevnadshandbok för ms:are i Göteborg

Jag funderar fortfarande på att sammanfatta mina erfarenheter under benämningen "Byråkratisk överlevnadshandbok för ms:are i Göteborg". Frågan är bara när jag ska skriva ihop detta och hur jag ska presentera det. På en del sida här? Dock har jag tänkt igenom uppbyggnaden lite.

1 - Vård och behandling

- a) Bemötande
- b) Läkemedelsbehandling
- c) Läkare och sköterskor
- d) Sjukgymnastik
- e) Psykologer och kuratorer
- f) Sjukgymnastik
- g) Apoteket

2 - Arbetsgivare

- a) Bemötande
- b) Arbetsmoment
- c) Arbetsrehabilitering
- d) Företagshälsovård

## 3 - Försäkringskassan

- a) Bemötande
- b) Sjukpenning
- c) Förtidspension
- d) Bedömning av intyg

## 4 - Omgivningens attityd

- a) Bemötande generellt

## 5 - Färdtjänst och sjukresor

- a) Bemötande
- b) Färdtjänsten
- c) Sjukreseenheten
- d) Intyg
- e) Chaufförer
- f) Begränsningar
- g) Kostnader

## 6 - Hemvård

- a) Bemötande
- b) Hemtjänst
- c) Bedömningar
- d) Organisation
- e) Regler

## 7 - Hjälpmedel

- a) Bemötande
- b) Olika ansvar
- c) Arbetsterapeuter
- d) Bostadsanpassning
- e) Hjälpmedel

Egentligen har jag inget nytt att komma med, då det mesta funnits med i min dagbok genom åren. Men att samla ihop erfarenheterna kanske kan göra någon nytta, som jag i dag inte känner till?

Jag har aldrig sett ms som ett problem. Det är byråkratin som är ett problem och nej, jag är inte problemet. Ofta frågar jag mig vad jag gör för fel som alltid drabbas av inkompetens och byråkrati i samband med att mitt hjälpbehov ska tillgodoses. Det är bristen på förståelse och rigida minimaktavare som gör livet surt för en. Egentligen är det katastrof att jag haft problem med alla punkter ovan. Vi lever i ett märkligt samhälle där skyddsnet inte existerar mer än skriftligt (lagar och avtal). Verkligheten är en annan.

Det som känns mest onödigt med ovan är att jag inte har några lösningar. Fördelen är att jag inte håller tyst och därmed belyser problemen och gör dem allmänt kända. Frågan kvarstår: Ska jag göra detta till delsidor av nuvarande hemsida? Det är inte smickrande. För myndighetsutövarna.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-12

□ 22:00:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Lovar runt, håller tunt



Omkring 70 000 av 9 miljoner svenskar är över 90 år. Hälften av de som deltog i undersökningen, utförd av [Sahlgrenska sjukhuset](#), mår bra. Jag förmodar att det beror på att de trots allt är i livet. Andra halvan då? Tja, jag citerar: "Visserligen är hälften av dem dementa men den andra hälften mår förhållandevis bra". Det lät väl optimistiskt? Hälften dementa... Ändå ser jag här en resurs. Varför inte höja pensionsåldern lite till? Till typ 75 år? Pensionen räcker ändå bara cirka 20 år och något måste väl dessa pigga 95-åringar leva på? Andra halvan behöver pengarna till boende för dementa. Med tanke på att demens debuterar relativt tidigt och de inte blir dementfria vid 95, kanske de trots allt också kan jobba till 75 års ålder? I och för sig är de då redan dementa men de kan säkert utföra någon typ av arbete.

Källa: [SVT](#)

Okej. Jag är lite ironisk och smått elak. Allt och alla kan utnyttjas i syften jag inte förstår. [Pensionsålder höjs](#) trots att [arbetslösheten är hög](#) och många vill komma ut på arbetsmarknaden. Industrin vill att vi [arbetar fler timmar](#) med bibehållen lön. Sjukvårdsanställdas [löner sänks](#). Med mera, med mera. Makthavare stirrar sig blinda på rapporter om ekonomi och jobb och försöker dra fördelar av det på bekostnad av oss andra. När ska det bli bättre? Skulle vi inte få [arbetstidsförkortning](#) och [jämfärdade löner](#)? Vad hände? Och framför allt - vad händer?

 •  [Ändra..](#)

□ 10:30:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Nördvarning

Det är väl allmänt känt (?) att jag är serietidningsfrälst (eller före detta), läser fantasyböcker och maniskt följer Våra bäst år på tv. Dessutom verkar det fortfarande vara lite suspekt att ha en hemsida på nätet. Det finns ett ord för det; nörd.

Inte verkar jag bli mindre nörd heller. Med anledning av att där är stiltje på jobbet, jag når inte mina bokpaket som kommit och då jag inte kan titta på tv hemma, så har jag tagit ännu ett steg närmre till att bli den ultimata nörd. Jag läser Fass\*.

Jag har hört om dem som sitter och läser i telefonkatalogen som enda nöjet. Nå, men det har jag inget utbyte av, men det har jag av att läsa Fass. Lite fint kan man säga att jag studerar farmakologi. Nej, kanske jag inte har någon nytta av det men det är intressant. Jag till och med sitter och antecknar vilka mediciner som är vanligast (där jag arbetar) och skriver ner substansnamn, indikation och farmakologi. När jag är klar med det ska jag översätta de svenska substansnamnen till engelska. Det är alltid trevligt att veta något om de mediciner man sitter och skriver dagarna i ända, så lite kunskap får jag väl nu på kuppen? Anledningen till att jag ska översätta substansnamnen till engelska beror på att läkarna är väldigt dåliga på detta när man skriver på engelska, vilket händer förvånansvärt ofta. Och då är det ofta så urakut att man inte hinner att sitta och slå upp översättningar. Därför gör jag denna lilla lathund i eget syfte. Som sagt – jag är nörd.

\*Fotnot: Enligt Svenska språknämnden ska Fass stavas Fass och inte FASS trots att Fass skriver FASS utanpå Fass.

Uh, strax ska jag iväg till sjukgymnasten där jag inte varit på två veckor. Utan att röra på mig håller jag på att svettas ihjäl (30 grader inne, 25 grader ute). Hur ska jag då svettas när jag gympar? I förebyggande syfte dricker jag vatten så att jag mår illa och ska ta vattenflaska (dricka ur, inte kissa i) med mig. Efteråt tänker jag svalka mig med glass och får säkert migrän av den plötsliga kylan. (Jontas – optimisten). Kanske inte logiskt efter att ha gympat att äta kaloribomb, men det är min enda tröst i denna outhärdliga värme. Det är väldigt synd om mig. Jag är man.

Whoops. Nu råkade jag spilla vatten i tangentboraökjapha2kla9

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-11

□ 10:35:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Skit-Philips!

Vad har hänt? Mina nya fina tv är sönder och min nya fina dvd-recorder är kaputt. Det var [den 12 maj](#) i år som jag köpte dessa tekniska nödvändigheter.

Redan efter ungefär en månad började inspelningarna bli väldigt dåliga på dvd. Bilden blir alltid "pixlad" vid inspelning och uppspelning av den samma. Köpfilmer har däremot perfekt bild.

Någon vecka efter att dvd-recordern började strula, tappade tv-bilden fokus. Plötsligt blev allting suddigt men det varierade en del hur pass dålig bilden var. Efter några veckor blev det bra igen utan att jag gjort något. Och jag försökte verkligen enormt att testa inställningar och kablar.

För ungefär en vecka sedan stängde tv:n sig själv. Och slog på sig själv. Sedan har färgerna ändrats fram och tillbaka och tv:n är svårstartad, om den ens går att starta. Ibland fungerar det, men oftast inte. Och så har den börjat tjuta och bildfokus har åter börjat bli suddig.

Det är väl dags att leta fram garantin. Jag förstår inte vad som är fel och jag förstår inte varför både tv och dvd-recorder beter sig som de gör. Det har ju bara gått tre månader och bättre hållbarhet borde där väl vara? Frågan är hur jag ska kunna lämna in dessa apparater till lagning och hur länge jag får vara utan. Dessutom är jag lite skeptisk till om det verkligen går att laga så det blir hållbart, eller om jag ska behöva skicka apparaterna fram och tillbaka. Skit-Philips!

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-10

□ 17:30:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Och blasé på värmen

Jag måste erkänna. Jag smet från jobbet 1½ timme tidigare i dag. Det finns gränser för hur sysslolös jag orkar vara.

Hemma har jag fortfarande 30 grader inne. Därför testade jag att ta fram fläkten för att få lite cirkulation i luften. Inget lyckat försök. Det enda som hände var att kissemissen blev väldigt skeptisk (hon också). Hon låg och kröp längs väggarna och undrade varför jag plågade henne med väsandet från fläkten. Hon fick ingen ro, så nu har jag slagit av den igen.

Tills jag får AC hemma borde jag kanske följa de andra ms:arnas sätt att handskas med värmen? Kylvästar. Men de är dyra och jag är snål.

Det sägs att det blir sämre väder nu; att temperaturen ska sjunka. Jo, tack. Fem grader kallare, säger SMHI. Det betyder 23 grader ändå, och jag vill ha max 17 grader varmt (inne som ute). Bara det nu inte blir regn också så att det blir en sådan där varm, kvav, fuktig och äcklig värme som gör att mina luftrör får för sig att jag rökt i 50 år. Åtminstone beter de sig så då.

Hm. Jag funderar på att kanske skriva ihop något om alla byråkratiska svängar jag varit med om de senaste åren. "Byråkratisk överlevnadshandbok för ms:are i Göteborg". Låter det något?

 •  [Ändra..](#)**2004-08-09**□ 20:20:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Det vanliga - jag är blasé

Ingen har hört mig klaga på att det regnat för mycket eller varit kallt i sommar. Anledningen till det är att vädret varit perfekt. Ända tills den hemska värmen kom i förra veckan. Nu har jag all anledning till att klaga. Men det orkar jag inte. I går när jag sov drömde jag om snö. Underbart.

I sex veckor till ska jag sitta på en stängd arbetsplats där jag inte har något att göra. Det är segt, enformigt, tjatigt och allmänt trist. Jag har redan sorterat ett år gamla mejl till olika mappar. Jag har surfat runt på nätet och sökt information om sjukdomar och behandlingar. Jag har skrivit om våra arbetsbeskrivningar och gjort nya lathundar. Ja, jag har inte uppdaterat informationen, bara ändrat layout. Och så möblerade jag om på skrivbordet, satte nallen intill bildskärmen. Jo, jag ändrade om i mina Windowsmappar också. Och spelat dataspel online. Om jag gjort detta sista veckan, vad ska jag då göra resterande sex veckor? Arbeta? Öh, jag har gått runt till andra och tömt hos dem också. Så nu har inte heller de något att göra. Är detta ett resursslöseri? Men det är så arbetsgivaren vill ha det. Stäng, spara pengar men avlöna personal till att inte göra någonting. Vad är besparingen? Inga inkomster men fortsatta utgifter.

Efter ett litet verbalt slagsmål har jag nu fått frikort för sjukresor. Först skickade jag in alla min sjukresekvitton, som kom upp i högkostnadsskydd, men de fick jag i retur. Trots att det står på dessa sjukresekvitton att det varit till sjukgymnast, så räckte det inte. Man begärde in kvitton också för besöken. Några sådana kvitton existerar inte, men jag har fått datum för besök ifyllda i högkostnadskortet. Åtminstone ända tills jag kom upp i frikort för sjukvård. Det löste sig. Jag fick mitt frikort för sjukresor. Plus ett litet brev om att frikort för sjukresor inte gäller för sjukresor. Eller, man godkänner inte sjukresor om man kan åka kollektivt. Vilket jag inte kan. Äh, skit samma. De får fortsätta bråka om de vill, för nu har jag ändå frikortet och kommer att använda det. Byråkrati? Tja, det livar åtminstone upp mig lite med tanke på hur arbetsdagarna ser ut.

 •  [Ändra..](#)**2004-08-08**□ 11:20:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Homoslag i USA

Inför presidentvalet i USA har man nu börjat debattera moral. Enligt Bush (republikan) saknar Kerry (demokrat) moral. Anledningen är att Kerry är omgift (gick bra för Reagan) men också står för en politik där man är emot dödsstraff och öppnare för homosexuellas villkor. Eller, det är svårt att säga om detta är den politik som Kerry vill föra fram, men Kerry representerar i dag Massachussetts i senaten, och de har den inriktningen. Det ligger också honom i fatet att Kerry är katolik (precis som JFK). [Påven](#) lär också vara katolik, har jag hört, och han är motståndare till homosexuellas rättigheter och rätt till abort. I motsats till Kerry? I USA är det heller inte särskilt populärt att vara katolik efter alla pedofilanklagelser som riktats mot katolska präster, i främst Massachussetts.

Just homoäktenskap är något som debatteras flitigt i stundande presidentval. Bush står för familjen och då främst den heterosexuella familjen där skilsmässa och abort inte tillåts och där homoäktenskap försöker stoppas trots att vissa delstater redan infört det. Av den här anledningen jagas Kerry av republikanerna då de vill veta vart han står i frågan, men Kerry är tyst.

Åtminstone läste jag ovan i dagen [GP](#) (artikeln har ännu inte lagts ut), men fann en artikel ([Taking pride in equal rights](#)) skriven av Kerry själv, där han är mycket klar. I ett jämställdhetsperspektiv inkluderar han även homosexuella och deras rättigheter. Alla är en del av samhället och ska då erbjudas samma rättigheter.

*" The LGBT community contributes to our nation in so many ways, in every corner of this country. Hard-working citizens, these Americans are our family members, our co-workers and our neighbors -- they are, I am proud to say, my friends. Just like all Americans, they care for one another and they contribute to our communities, to our economy, to our national security and to our future.*

*And in return, they ask only for equal treatment. Gay Americans deserve the right to make medical decisions for one another in times of crisis, the right to inherit a house purchased together and equal access to health insurance, Social Security and retirement benefits. Together, we can provide this simple justice."*

Tyvärr låter det väldigt mycket som valpropaganda riktad mot HBT-samhället, även om det är sant. Det Kerry egentligen vill ha sagt, är att han inte uppskattar att detta blivit en valfråga från republikanernas sida. HBT har blivit ett slagträ.

USA är ett märkligt land. Samtidigt som man är så accepterande och individuell, så finns där fortfarande tabun som homoäktenskap. Jag finner det märkligt och trodde att ett öppet samhälle skulle kommit längre och våga föra en dialog och inte bannlysa till höger och vänster. Kanske Kerry kan ändra på detta om han tillträder presidentämbetet?

Det jag också finner märkligt är att man kan starta en gay-tv, eller vad man ska kalla det för. Kanalen heter [Logo](#) och börjar sända efter nyår. Bland annat ska Cher och Chastity Bono leda ett eget program. Att detta går så bra beror väl på att det finns en marknad.

Jag kan inte säga att vi kommit så mycket längre i Sverige. Jag väntar fortfarande på en könsneutral äktenskapsbalk. I jämställdhetens namn är det en självklarhet.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-07

📅 23:40:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Strålande

Ah, så kom då äntligen nyheten ut på nätet. Sladdlösa telefoner ger lika mycket strålning som en mobilmast. ([Aftonbladet](#)). Frågan är hur man nu ska tolka detta? Eftersom vi accepterar den höga strålningen i bostaden, så är det okej att sätta upp mobilmaster lite varstans?

Okej. Jag har en bärbar/sladdlös telefon. Det är basstationen som tydligen är så farlig. Den står precis bredvid datorn jag sitter vid. Och jag sitter många timmar vid datorn. Värst är väl att kissen konstant ligger 10 cm från basstationen. Det är vid djurförsök som man kommit fram till att det är skadligt.

Men samtidigt. Ska man bry sig om strålningen? Huset jag bor i är byggt på berggrund. Berggrund ger radon. Jag bor i en storstad med mycket avgaser från trafiken. Jag äter stekt mat och förmodligen för lite av nyttigheter som fibrer, grönsaker och frukt. Det mesta är skadligt och ändå blir mortaliteten högre och högre? Kanske man ska sluta lyssna på alla varningar? Eller ska man försöka att anstränga sig för ett hälsosamt liv? Vad vinner man på det i längden när nya larmrapporter hela tiden kommer som visar att något ofarligt trots allt var farligt samtidigt som nya forskarrön bevisar motsatsen?

Det är farligt att leva. Man kan dö av det. Hittills är det hundraprocentigt.

 •  [Ändra..](#)□ 20:45:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Dravel

Den här helgen är skittråkig. Jag har absolut ingenting jag kan göra. Jo, här finns väl alltid att göra hemma, men jag vill läsa. Senaste veckorna har jag åter börjat läsa böcker (fantasy) men de har nu lästs ut. I tobaksaffären ligger två bokpaket och väntar på mig med åtta nya böcker (fantasy). Eftersom nätet alltid suger på helgen så roar det mig inte att surfa. Jag får ta till en nödlösning. Om en kvart börjar Magnolia på Kanal 5. Ingen bra nödlösning. En film på 3½ timme kommer garanterat att ge mig huvudvärk.

Äh. Och så kom jag inte på något annat att skriva i dag. Hade tänkt berätta om strålning från telefoner men den nyheten har inte lagts ut på nätet än. Och i morgon är det ingen nyhet längre.

Äh. Jag svamlar. \*poff\*

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-06

□ 21:20:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Fredagsfyran - blogg

[Fredagsfyran](#)

Tema: blogg

#### 1. Vad är en bloggs främsta styrka?

Tekniken. En blogg har inte andra fördelar än andra personliga hemsidor på nätet där personliga åsikter beskrivs, där man korslänkar mellan varandra och skriver små inlägg i gästböcker. Det är där bloggen har tekniken som sin främsta styrka. Initialt är det ett krångligt verktyg som måste mer eller mindre skapas, men därefter sköter det sig självt. Annars ser jag som sagt ingen styrka i en blogg som medium.

#### 2. Finns det någon fördel gentemot mer traditionella media?

Nej. Vi har yttrandefrihet och har kunnat dela ut flygblad och skriva insändare i tidningarna. Det här är väl bara ett komplement. Jag kan inte kalla det för en fördel då alla inte har tillgång till internet, lika lite som alla har tillgång till en kopieringsmaskin (flygblad) eller till en dagstidning. Enda fördelen, även om det är svinnande liten, är att jämfört med en tidning så finns ingen politisk redaktion som styr innehållet.

#### 3. Känner man, som innehavare av bloggen, något ansvar inför läsaren?

Inte egentligen. En blogg speglar personliga åsikter och sådana är alltid subjektiva. Det är något som alla läsare måste ha i åtanke och därmed ta del av information med ett skeptiskt sinne. Personligen försöker jag framföra sådant jag kan stå för, sant eller osant. Det viktiga för mig är att det är något som engagerar mig. Jag tar ansvar för mina egna åsikter men kan inte ta på mig andras ansvar till ett kritiskt tänkande.

#### 4. Vad säger du om [Sudan-affären](#)?

Den här frågan tolkar jag som att man vill veta anledningen till varför bloggspären skriver så litet om Sudan, så som det nämns i artikeln det länkas till. Att ett folkmord sker i Sudan kan man väl bara ha en åsikt om? För jävligt.

Varför tillskriver man bloggspären ett så stort ansvar för något där totalansvaret ligger på alla enskilda individer i världens alla samhällen? Att jag aldrig nämnt Sudan i min blogg beror på flera anledningar.

- a) Jag skriver inte om utrikespolitiska händelser. Min synliga kamp här för jag mot svenska samhället vad gäller hälso- och sjukvård, om än sällan.
- b) Ska jag uttala mig om något vill jag vara insatt i frågan. Som nämns i artikeln (länken under fråga 4) är media dåliga på att rapportera bakomliggande orsaker som historik, som lett fram till Sudans tillstånd. Dessutom får jag inget grepp om exakt vad som pågår mer än att det är ett folkmord.
- c) Andra har skrivit om detta i sina bloggar (faktiskt). Bloggsfären är inte så stor, så någon kan knappast ha undgått att ha läst om det.
- d) Varför förutsätter man att man inte har åsikter eller diskussioner annan väg än bloggen? Jag har faktiskt ett liv utanför bloggsfären också. Jag, liksom andra. Jag kan inte tolka bristen på diskussioner om Sudan på nätet, som brist på engagemang.
- e) Det hjälper inte att beklaga sig på nätet och hoppas på att "rätt" (inflytelserika) personer läser och aktivt lyfter upp detta på dagordningen. Visst, man kan berätta om sådana här händelser, men vill man se åtgärder får man nog allt ta och gå andra vägar än genom bloggsfären.

 •  [Ändra..](#)

🕒 15:10:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Intressetest

Hos Arbetsförmedlingen kan man göra en [intressetest](#) för vilket yrke man lämpar sig för.

Mitt resultat blev:

Personlig och administrativ service

Exempel: guide, reseledare, resebyråtjänsteman, säljare i butik och varuhus, turistbyråtjänsteman, banktjänsteman, kundtjänsteman för försäkringsbolag, läkarsekreterare, postkassör, assistent, administratör, telefonist, konferensvärd, hotellreceptionist, hovmästare, servitör, fastighetsarbetare, flygvärdinna, frisör, tågmästare.

Hm... kanske jag trots allt valde rätt yrke? Jag fick ju fram att man rekommenderade [läkarsekreterare](#). (Vilken besvikelse). Många av förslagen ovan kan jag inte ens tänka mig. Och finns postkassörer fortfarande?

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-05

🕒 22:55:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Sökresultat

Jag borde kanske ta större ansvar för det jag skriver här? Sökmotorerna verkar hitta mig väldigt bra. Dagens skörd...

[borttagna länkar som inte fungerade]

Förmodligen är det fel information man får genom att söka sig till mig. Därför får jag lite ångest. Tänk om det är Shirley som söker i eget namn och hittar min schlagermassaker? Eller om församlingen i Knutby vill stämma alla

som nämnt dem? Eller om Nadia Björlin ser att jag skriver om hennes insats i Våra bästa år? Ack, jag börjar bli paranoid. Hur ska jag våga fortsätta skriva dagbok i ytterligare fem år? Men samtidigt... vem orkar egentligen läsa igenom precis allt jag skrivit de senaste åren? Ibland länkar inte sökmotorerna till rätt sida hos mig. Det enda jag egentligen har emot är att jag kommer så högt hos sökmotorerna. Det förtjänar jag inte.

 •  [Ändra..](#)

📅 14:15:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Informationssökning

I dag har jag haft lite tid för mig själv på jobbet. Då passade jag på att så smått förbereda mig inför höstens anstormning utav elever. Sedan jag tog över handledarrollen för två år sedan, har jag ständigt utökat den välkomstmapp jag ger mina elever. Den här välkomstmappen har också visat sig vara värdefull som introduktion för nyanställd personal, och i dag bestämde jag mig för att utöka innehållet.

Naturligtvis har jag de sedvanliga uppgifterna med som kontaktmöjligheter, olika datasystem vi använder och organisationsuppbyggnad. Det jag också kompletterat med är en medicinsk terminologi som är specifik för just min arbetsplats. Dessutom är det inte alla gånger så lätt att veta vad allting betyder, alla de undersökningar och sjukdomar som vi arbetar med. Därför har jag utförligt beskrivit t.ex. vad det är för skillnad på olika typer av hjärtsvikt, hur man läser och tolkar EKG, hur man behandlar hjärtarytmier o.s.v. Alla de medicinska termer som förekommer ska jag/vi kunna stava till som läkarsekreterare. Men det är inte alla gånger vi vet vad det egentligen är vi skriver om. Många är kanske inte så intresserade och tar inte reda på detta, men nu har jag alltså sammanställt dessa uppgifter. Egentligen gjorde jag det för egen del då jag är väldigt nyfiken och verkligen vill veta så mycket som möjligt. Har jag tur så kanske också elever och kollegor uppskattar mitt arbete. Det svåra är att begränsa informationen och göra den lättförståelig.

Det lär väl gå några veckor, sedan så gör jag om hela välkomstmappen igen. Som sagt är det där med att begränsa väldigt svårt då allting går att komplettera i det oändliga. Det roliga, som jag upplever det, är att få ta reda på saker – informationssökning. Egentligen kan jag inte begripa hur man klarade sig utan internet för bara några år sedan. Fast då satt vi och harvade på skrivmaskiner också. Vi hade en gammal tröskmaskin på jobbet, men den kastade jag ut i vintras. Nej, jag känner ingen nostalgi för skrivmaskiner. Datorer är bra, om det fungerar.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-04

📅 18:40:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Don't lie with a mail

Pride har varit för det här året. Många bildbevis från själva paraden har man kunnat se lite varstans på nätet. Bästa bilden måste dock komma från ett litet oväntat håll. Maranata protesterade och de gjorde det bra. De visade vilka nötter de egentligen är. På deras plakat stod:

You shall not lie with a mail as with a woman. It is a disgustible sin.

Det bevisar väl att de inte är särskilt insatta i något när de inte ens kan engelska. Och varför försökte de sig på engelska språket? Hela historian finns att läsa hos [QX](#).

Jag är lättroad. Och det hela bevisar också att man inte kan ta Maranata på allvar, eller andra ljusskygga kritiker till HBT.

 •  [Ändra..](#)

□ 15:50:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Sammanträffande eller stöld?

"Byn har förvandlats till en turistattraktion. Kristi brud ska bli popstjärna. Varumärket Knutby är ett faktum. Och nu kommer Knutbyspelet." [Aftonbladet](#)

Varför känns det som om man plankat min text från i förmiddags?

 •  [Ändra..](#)

□ 13:20:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Svenska nyheter på engelska

[The local](#) är en sida med svenska nyheter på engelska. Bra initiativ, men jag saknar något. Bilder. Enbart texter om politiker och andra nyhetstexter, blir i längden tråkiga. Målgruppen för sidan borde vara de som inte kan svenska, som inte befinner sig i landet och som inte känner till platser och personer. Hur intressant är det att läsa dessa nyheter om texterna inte genom bilder visar händelser och personer? Eller varför inte kartor över olika städer i Sverige så att man kan lokalisera händelserna som beskrivs? Sidan har potential men jag önskar att den hade utvecklats lite mer.

 •  [Ändra..](#)

□ 09:50:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Efterdyningar Knutby

Det jag läste i dagens GP som en liten notis, kan jag inte finna på nätet. Tydligen håller Kristi brud på att spela in en popskiva. I församlingens studio. Än har hon inget skivkontrakt. Jag vet inte... men jag tror inte att jag kommer att springa benen av mig om skivan skulle bli släppt.

Verkar inte hela Knutbytragedin bli lite väl komersiell? Tabloidtidningarna har redan tjänat storkovan på detta och tydligen är det fler som vill ta del av kakan. En osmaklig kaka. Även [SOLO](#) (tidning för kvinnor i åldern 20-30 år) hakar på med att presentera [Knutbyspelet](#). Ett exempel ur spelet: Du knullar med Pastorn i gästrummet, eftersom tvättstugan var upptagen. Hej vad det går. Hoppa fram ett steg.

Behöver jag egentligen uttrycka min avsky?

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-03

□ 23:30:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## They are here

Sedan en vecka har jag åter fått hembesök av det mer osynliga slaget. Tröttsamt. Jag är inte typen som uppskattar saker som flyttar på sig eller ljud om dylika händelser. Minst av allt tycker jag om att höra dessa tassande steg genom lägenheten när jag och kisse försöker sova. Och jag tycker inte om när knapparna trycks ut på tvättmaskinen när jag försöker tvätta. I och för sig är de här händelserna inget nytt, men det var länge sedan sist. Orolig blir jag när jag ser hur nervös kissen är. Tidigare har hon inte brytt sig.

Jag har en teori om bakomliggande orsaker, men det nämner jag inte närmare om förrän jag fått det bekräftat på ett eller annat sätt.



 •  [Ändra..](#)

📅 21:00:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Tester

Expressen: [Testa dig själv](#)

### [Så fungerar du på jobbet](#)

Mitt resultat: Ingen storrätta precis. Men med lite träning kan även du nå oanade höjder i hierarkierna.

Min kommentar: Nej, jag är väl en simpel arbetare som försöker få jobbet gjort men där jag gärna går över lik men inte för att nå upp i några höjder.

### [Hur stressad är du?](#)

Mitt resultat: Ta tag i det som inte är bra i ditt liv nu, innan det blir för mycket. Stressen är lättast att hantera innan den blivit akut. Tänk på att ett stressigt liv ofta leder till dåliga vanor. Ta ansvar för dig själv och ett bra mående du är värd det!

Min kommentar: Det finns bara en sak som stressar mig; brist på information.

### [Är du perfektionist?](#)

Mitt resultat: Du tar saker med ett lugn som de flesta beundrar. Det är ju ingen idé att stressa upp sig över småsaker, resonerar du. Vad gör det om hundra år om inte allt blir perfekt? Men när det verkligen gäller har du förmågan att koncentrera dig på det viktigaste och gör det riktigt bra. Du vet vilka dina styrkor och svagheter är och är stolt för den du är. Du är bra för att du är du - och du är unik precis som alla andra.

Min kommentar: Sävlig skåning. Det förklarar väl allt?

### [Smygmotionerar du tillräckligt?](#)

Mitt resultat: Du behöver nog hitta nya sätt att få in vardagsrörelse i ditt liv. Du skulle antagligen må mycket bättre om du exempelvis börjar promenera varje dag, eller väljer trapporna oftare.

Min kommentar: Om jag kunde. Istället för att smyga så går jag på "sjukgymnastik" som i praktiken är fysiskt hårda träningspass.

Äh, det här var inga roliga tester.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-02

📅 15:30:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Grå

Det första man gör när jag kom till jobbet i dag, var att man slet mig i skägget.

- Nej, men oj?! Det var inte tandkräm du hade i skägget? Du börjar bli gråhårig?

Jo, jag vet. En process som började för femton år sedan men som nu börjar dominera min hårutväxt. Jag börjar bli naturligt grå och skägget är först ut. Tja. Men det gjorde ont när man drog mig i skägget. Misshandel!

 •  [Ändra..](#)

## 2004-08-01

□ 11:00:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Tystnaden är underskattad

Jag tror att jag i dag ska utveckla varför tystnad känns så viktigt för mig (med anledning av gårdagens text).

Tystnad är en bristvara då vi ständigt har ljud omkring oss. Tänk att då få komma hem varje dag där man själv kan avgöra och begränsa ljudnivån. En lyx man inte alltid har om man t.ex. är mer än en i hushållet. Eller beroende på hur ens arbetssituation ser ut.

På arbetet sitter jag med hörlurar instuckna i öronen för att höra det jag ska skriva. Läkardiktat är inte helt lätt då det vid dikteringstillfället inte alla gånger är tyst runt läkaren. I detta brus som finns på banden, ska jag försöka avgöra skillnaden mellan hypo- och hyper-, för att ta ett exempel. Samtidigt har jag själv inte det så tyst i min närmiljö då jag inte har eget arbetsrum och dessutom inte kan stänga dörren för att hålla alla ljud utestängda. Detta resulterar i att jag måste ha hög volym på diktafonen. Efter en arbetsdag känns det som om jag stått och headbangat framför en högtalare på värsta rockkonserten där decibelnivån överskridits rejält. Känner jag mig då mör och mentalt utmattad? Jo. Och det är därför tystnad är himmelriket för mig.

Höga ljud har vid flera tillfällen också gett mig migrän (liksom att jag fått migrän av starkt ljus, därför tänder jag aldrig taklampor om jag kan undvika det). Men där finns en anledning till som jag egentligen inte gärna vill ta upp; ms. Alla sinnen blir störda av ms och ljud gör mig... slak. Jag kan inte beskriva det bättre än så. Ljud som är höga och som aldrig vill ta slut (som att gå ut på offentliga och bullriga platser) gör att jag till slut påverkas fysiskt. Jag blir skakig. Ljud gör dessutom att jag inte kan koncentrera mig.

Av den här anledningen försöker jag begränsa ljuden hemma. Musik är inte att tänka på. Sedan har det ingen betydelse hur svagt ljuden är omkring mig, för bara själva ljudmattan i bakgrunden gör mig slut. Det är tur att jag har möjligheten att dra mig tillbaka. Tystnaden är underskattad.

På tal om ljud ska jag i morgon återgå i tjänst efter fyra veckors tystnad. Med andra ord är semestern nu slut.

 •  [Ändra..](#)