

## Flärdskrivaren



Archive for 31 maj, 2011

### Skitsnack!

[31 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Ibland funderar jag på den allmänna kunskapsnivån när det gäller sjukdomar. Jag har ingen medicinsk utbildning, men kanske jag är lite mer intresserad av sjukdomsfrågor än gemene man? Hur många hade egentligen hört talas om EHEC med HUS fram till för en vecka sedan? Kanske speglar följande samtal jag hade i går med en chaufför den allmänna uppfattningen?

- Jaha, då finns där en ny bakterie som kan döda på en! (Chauffören)
- Nä, det är en gammal goding. (Jag, som kanske uttryckte mig lite vårdslöst)
- Nåja, men det är åtminstone första gången den finns i Sverige.
- Knappast, skillnaden är att det inte varit ett så här stort utbrott tidigare som uppmärksammats.

Vågar jag ens säga att där också finns ETEC, EIEC och EPEC, samt några till?

Infektion med enteropatogena *Escherichia coli*-bakterier, EPEC. Infektion med enterotoxiska *Escherichia coli*-bakterier, ETEC. Infektion med enterointensiva *Escherichia coli*-bakterier, EIEC. Infektion med enterohemorragiska *Escherichia coli*-bakterier, EHEC. Läs mer hos [Smittskyddsinstitutet](#). (Enteritsjukdomarna är bakterieutlösta tarmsjukdomar, finns också *Yersinia*, *Campylobacter*, *Clostridium difficile* och så vidare).

Jo, det har funnits många stora e-coliubrott i Sverige (för att inte tala om "enterit" i allmänhet), men kanske detta är första gången man använt sig av den medicinska förkortningen i media? När det skrivs om det hela i tidningarna står där oftast magsjuka och diarré efter att folk ätit av något speciellt. Men aldrig någon diagnos.

Nej, så det är väl egentligen ingen nyhet. Och det är inget nytt. Samt att folk känner till detta, men inte haft riktigt rätt etikett att tillgå och kan nu inte göra kopplingen när nya ord används för något gammalt.

Men lite spännande är det allt. Säger sjukdomsnörden i mig. Låt mig själv bara få slippa. Det räcker allt med vinterkräksjukan jag får vartannat år, som i och för sig är något helt annat. Den är virusutlöst. Men, äsch. Det vet ju alla...

Category: [Blogg](#) /

## Ny vecka igen

[30 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Morgonen började lite försiktigt så här en måndag med att jag besökte tandläkaren för att få rotfyllningen komplett. Allt gick bra och jag är nu klar, vilket är på tiden. Det tog sex månader att få två akuta åkommor fixade. Om det beror på tandläkarbristen eller på att man inte bryr sig då jag har en tandvårdsförsäkring som inte täcker de faktiska kostnader som uppstår, låter jag vara osagt. Även om jag tror att det är en kombination.

Två timmar senare än vanligt kom jag till jobbet. Lugnt och skönt, trodde jag. Trots allt har jag inga möten den här veckan. Men icke! Det är pang på som vanligt. I dag har jag bland annat skapat en ny hemsida till jobbet och kopplade också där på en blogg som jag ska uppdatera emellanåt. En nyhetsblogg. Typiskt nog så valde intranätet att just i dag säcka ihop. Ett flertal gånger. Där jag fick börja om från början hela tiden med att skapa den där \*numera förbannade\* hemsidan.

Och vips hade jag jobbat över trots att jag kom två timmar senare i förmiddags. Hoppas kommande dagar blir lite lugnare. Vilket jag vet att inte blir fallet. Skickade några mejl i kväll som jag vet kommer att göra att det tar fyr i helvetet. Ingen lär bry sig om att jag bara är budbäraren...

Category: [Blogg](#) /

## Trött på riktigt

[27 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

För ganska sex månader sedan fick jag mobilt bredband i form av ett usb-modem. Fick är det rätta ordet. Jag fick det gratis men kan inte för mitt liv just nu komma på varför. Förmodligen för att jag förlängde avtalet på mitt fasta bredband? Gratis är kanske inte det rätta ordet. Jag får betala för trafiken om jag utnyttjar mitt mobila bredband. Vilket jag gjorde i dag för första gången någonsin. Jo, jag är sådan när det gäller teknik. Jag införskaffar och låter det sedan stå och samla damm innan jag får (tar mig) tid att använda det. I vilket fall som helst är det skönt att ha någon typ av backup om den fasta linan (okej, den är trådlös) skulle svikta. Kanske det också är orsaken till att jag har fem privata datorer. Och två mobiltelefoner med två olika abonnemang som jag båda kan surfa med. Nä, jag är inte beroende av nätet. *Oj, jag har visst fyra olika farmar på FarmVille att ta hand om?!*

Veckan har varit fruktansvärd. Så som den numera ofta är. Jag brukar få frågan "hur är det", och jag svarar sanningsenligt "trött". Visst, jag förstår att alla är trötta efter denna långa vinter och vår utan tillstymmelse av helgdagar. Men säger jag "trött" bör man kanske också förstå att det är så mycket mer för min del. Hade det inte varit riktigt jäkla illa så hade jag kört med standardsvaret "bra".

Vad är "trött" för mig?

- Ett ms-symtom, mer känt som [kronisk fatigue](#).
- Mentalt avstängd, kan inte tänka eller förstå samband.
- Glömmer, tappar fokus, orkar inte bry mig.
- Vill inget annat än sova, men kan inte. Blir inte utvilad av sömn.
- Fungerar acceptabelt om jag medicinerar med narkotikaklassificerat läkemedel, men riskerar fysisk överansträngning och ännu sämre sömnförmåga.
- Vill vara ifred, prata inte med mig, kräv inga svar eller beslut av mig.

- Arbetar av nöd och tvång, lägger all energi (fysisk och mental) på att göra ett gott jobb. Behöver säng all övrig tid på dygnet.

Axplock. Och jag tror att de flesta känner igen mig hur jag är. Ofta säger jag att jag inte är ms, men att ms är en del av mig. Så är det. Tröttheten har jag alltid med mig. Den har varit med mig i 12½ år. Naturligtvis går det i vågor, hur påträngande tröttheten är, hur mycket den ger sig till känna. Och som sagt, just nu är det jäkligt. Någonstans känns det som om min personlighet blivit den samma som min trötthet.

Jag hoppas det vänder snart. Kanske jag då blir lite trevligare.

Category: [Blogg](#) /

## Lillan

[24 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / [One comment](#) / [Edit](#)

Tiden går väldigt fort, fortare än jag kan förstå. Det har nu gått [två månader sedan](#) Gazy lämnade mig för att förmodligen få det bättre. Fortfarande pratar jag med henne kväll när jag lägger mig. Det var alltid det hon väntade på, att jag skulle lägga mig så hon kunde få hoppa upp sängen, lägga sig på rygg med sitt huvud på min överarm. Jag kliade henne på magen tills hennes spinnande övergick i snarkningar.

Det känns inte som två månader, snarare som tio år sedan. Förmodligen säger det rätt mycket om hur kaotiskt jag har det. Jag har inte tid att tänka så mycket. Förutom den där stunden då jag precis lagt mig och undrar hur kissen har det. För någonstans måste hon ju finnas. Mitt lilla liv.

Visst, jag saknar henne samtidigt som det var en väldig press att ta hand om henne eftersom jag visste att hon var sjuk. Men det är fortfarande lite smärtsamt att se fotografier på henne. För då påminns jag om hur tillgiven hon var och hur beroende vi var av varandra. Och hur jag till slut inte kunde göra något mer för henne annat än att ta ett sista beslut. Ett beslut som gör att jag känner mig som en skurk, även om det var det enda rätta. Hon litade alltid på mig, oavsett. I slutändan kanske det var dumt? Hoppas hon kan förlåta mig. Jag gjorde det för hennes skull.

Category: [Blogg](#) /

## Fågelperspektivet

[24 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Att ha ett bloggarkiv som omfattar nästan 13 år av anteckningar känns lite imponerande. Jag går nästan dagligen in där och läser sådant som varit. Ungefär varannan text känner jag inte igen, kan inte förstå att jag skrivit det jag skrivit. Just detta att jag inte känner igen det som min text, eller mitt liv, är lite spännande. Det visar också vilken resa jag varit med om. Ofta är det så att man inte tror att något förändras hos en, att allt är status quo. Fel! Det är *perspektiv* man saknar. Perspektiv man bara kan få genom att göra konkreta jämförelser med då- och nutid. Och till det verkar ett omfattande bloggarkiv vara ett bra redskap.

Anledningen till att jag läser så mycket i mitt bloggarkiv beror på att jag inte orkar göra så mycket annat just nu. Jobbet tar musten ur mig och jag vet inte riktigt varför. Kanske den mentala pressen inverkar också fysiskt? *Mental press* verkar vara ett missvisande begrepp. Jag utsätts inte för någon press, varken inre eller yttre orsakad

sådan. Däremot finns en annan form av mental press – att hålla i många trådar. Jag blir ständigt avbruten i mitt arbete genom att det ringer, mejlas och står folk i dörren som behöver hjälp. Alla obligatoriska möten, utbildningar och undervisningar jag deltar i gör sitt till (ett möte är på mellan 2-4 timmar, två gånger per dag). Dessutom har jag två uppdrag med fördelningen 50 % vardera, men som inte går att strukturera upp i två huvudspår med speciellt avsatt tid. Egentligen tror jag att det kan kallas för organiserat kaos, hela min arbetssituation. Som är givande, intressant, spännande och så vidare. Vad som är negativt, annat än att jag känner av detta kaos, kan jag inte se. Mer än att jag är så fruktansvärt trött – konstant. Därför klarar jag inte riktigt av intryck när jag går ifrån jobbet. Jag klarar inte ens av att följa ett tv-program genom att bara slötitta. Att då läsa i bloggarkivet grundar mig lite i mig själv.

Något som jag upptäckte häromdagen genom att läsa i bloggarkivet var hur ofta jag tidigare drabbades av vemod och tungsinne. Kanske ingen tror på mig, men det har varit borta sedan år tillbaka. Det som i dag kan uppfattas som vemod eller tungsinne, är min enorma trötthet. En trötthet ingen kan förstå om man inte har en neurologisk sjukdom. Jo, jag tror att vissa cancerpatienter också upplevt det, men inte många andra.

För att summera det hela: Varför är det så långt kvar till semestern?

Category: [Blogg](#) /

## Saker och ting

[21 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / [One comment](#) / [Edit](#)

För att citera mig själv (förra inlägget):

*Saker är inte värdefulla, inte ens som minne.*

Okej, där finns ett par undantag.

- Fotografier. De är viktiga för mig, de är dokument över min härkomst. Samtidigt är de inte värdefulla för någon annan. Det kan jag tycka är lite trist – att det som är viktigt för mig är totalt värdelöst för alla andra. Någonstans vill man förmedla sin historik till någon annan, men jag har ingen annan. Egentligen är det bara ens egna barn som *möjligen* kan finna ett intresse i det här, men jag har inga barn. Och det blir inga barn. Om nu inte någon ber mig om en insats genom en liten donation.

- Dokumentation. Jag insåg plötsligt att något som är *väldigt* viktigt för mig är allt det jag skriver. Och jag menar *allt* som jag skriver. Jag har bloggat i 148 månader nu (låter mer än "drygt 12 år"), både här i min blogg, i andra anonyma bloggar med mera. Allt jag skrivit är sparat även om det inte längre finns på nätet. Till och med utkast som aldrig blivit publicerade finns sparade. Jag kan inte förmå mig att göra mig av med sådant som jag skrivit. Eller som när jag var med i en skrivcirkel och skrev skönlitterära texter på nätet. Ja, stort sett allt jag skrivit på nätet finns sparat. Alltså, här pratar vi om en person som sparat alla uppsatser som någonsin skrivits under skollåren. I jobbet skriver jag också massor. Sådant som är rutindokument, beslutunderlag, beredningar och allt annat möjligt som mer är arbetsmaterial. Allt sparar jag. Till och med alla föreläsningar och utbildningar jag gett. Jag kan inte

sortera eller förpassa någonting till papperskorgen. Så varför är det så viktigt att behålla det jag skriver? Kanske för att det är ett bevis för mig själv att jag presterar något, skapar något. Att skriva har alltid varit viktigt för mig, oavsett innehåll. Oavsett vad jag skriver kräver det fantasi. Jag gillar att skriva (allt utom protokoll\*).

Saker\*\* har varit viktiga för mig. Jag vet inte riktigt vad som hände, men min teori är att jag flyttat så många gånger att jag insett att saker är något som tynger ner en. Inte bara fysiskt (tungt att flytta), utan också mentalt. Knyter man an till saker begränsar man sig, blir hämmad. Det som också hände var att jag blev medveten om min egen dödlighet. Då har saker verkligen ingen betydelse, för man kan inte ta med sig något och ingen annan är intresserad av att ta över all skit man samlat på sig. Värdefullt för mig (kanske), men totalt meningslöst för andra. Där någonstans insåg jag att ingenting är viktigt. Förutom fotografier och det man själv skapat.

\* På tal om protokoll. Jag skrev ett protokoll tidigare i år och fick en kommentar; att jag har ett flyt i mitt skriftspråk som gör det lättläst. Men det är så jag arbetar (d.v.s. skriver). Jag tänker och pratar så som jag skriver. Med det vill jag inte säga att jag skriver talspråk, utan att jag inte gör skillnad på hur jag behandlar språket. Skriv-/skriftspråk är mitt enda språk, även i tal. Skånskan gjorde att jag hade väldigt svårt för att ta till mig korrekt svenska på annat sätt än att läsa och skriva. Jag har inget svenskt talspråk, bara en märklig skånsk dialekt.

\*\* Saker har ändå ett värde om de fyller en funktion, men de är inte livsnödvändiga. Förlorar man något går det alltid att ersätta. Genom pengar. Min övertygelse är att man alltid har råd. Kanske inte nu eller inom en snar framtid, men pengar är alltid i omlopp. Där handlar det om prioriteringar och sparande.

Category: [Blogg](#) /

## Hemma

[21 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Nu blev jag lite skakad efter att ha läst om [byhåla](#). Inte över det väpnade rånet, utan över att jag började fundera på min bakgrund. Jag bodde i byhåla i ganska exakt 20 år, det var där jag hamnade efter att jag lämnade BB. Det var där jag gick nio år i grundskola. Jag stannade också kvar i byhåla efter att ha flyttat hemifrån. Ett tag. På ett sätt är detta "hemma" för mig, då det var där jag växte upp. I dag har jag ingen anknytning till byhåla sedan lille far dog. Mitt barndomshem finns inte kvar\*.

Det är därför det känns så märkligt (det som skakar om mig lite). Jag har nu levt mer än halva mitt liv på annan ort än i byhåla. Och det är ännu en anledning till att jag inte känner några nämnvärda band till byhåla. Jag saknar inte stället. Jag har väl inte så där jättepositiva minnen heller. Man kan väl säga att jag lagt allt bakom mig.

Byhåla är alltså historia för mig, tillhör det förgångna. Också Kristianstad är historia, där jag bodde i tio år. Många refererar till att jag är från Kristianstad vilket alltid känns lite märkligt. Särskilt nu när jag bott längre i Göteborg än vad jag någonsin bodde och levde i Kristianstad. Nej, det gör mig inte till göteborgare, men Göteborg har verkligen blivit mitt hem. Jag förknippar Göteborg med betydligt mer positiva känslor än då jag tänker på byhåla eller Kristianstad. "Hemma" kan vara så många saker, är så många saker. Av alla platser jag bott på så är Göteborg mitt hem och min framtid. Här har jag återhämtat mig lite, slickat mina sår, funnit mig själv.

\* Nu har jag bokat resa "hem" till Skåne. Första besöket på fem år och fyra månader.

Det blir ingen snabbvisit då jag har ett dödsbo som stått orört sedan jag var "hemma" senast. Jag ska gå igenom allt som fanns i mitt barndomshem. På ett sätt är det bra att det dröjt så länge – jag har fått distans. Och jag vet med mig att jag kommer att slänga det mesta. Saker är inte värdefulla, inte ens som minne.

Category: [Blogg](#) /

## Kollektivet

[20 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Något har hänt denna vecka beträffande trafiken. Enorma stillastående köer i hela Göteborg. För dagen i dag kan jag förstå det, med tanke på att 60 000 är anmälda till GöteborgsVarvet i morgon. Men det förklarar inte köerna tidigare i veckan.

Taxichaufförerna blir otåliga med mitt liv som insats. Min rekommendation om bästa färdvägen ignorerar de. Bästa alternativet är att välja den gata som är cirka 500 meter lång och som nu tar 20 minuter att köra. Chauffören i tisdags stönade och pustade väldigt mycket över detta eftersom han följt mina anvisningar. Så i går tog han "den absolut bästa vägen". Vi stod vid ett rödljus i 30 minuter.

Jag kan min stad och alla dess gator. Jag har också kunskap om variablerna man måste ha i åtanke.

1. Stora leden med fyra filer: Där är väldigt mycket [krockar](#). Förlänger restiden med 40 minuter.
2. Motorvägen: För det första en omväg, men GPS visar alltid motorväg. Också väldigt mycket [krockar](#). Och för att sedan komma till mitt bostadsområde måste man korsa spårvagnsspåret där fyra linjer och tre busslinjer stoppar alla trafikljus. Förlänger restiden med 30 minuter.
3. Gamla vägen parallellt med motorvägen: Stoppas fortfarande av spårvagnarna ovan, ett körfält med långa köer. Förlänger restiden med 25 minuter.
4. Min rekommenderade väg; maxhastighet 40 km/h, uppgrävd gata p.g.a. husbygge och gatuarbete. Förlänger restiden med 20 minuter.

Om det inte hade varit för ovan, det vill säga om det inte vore vid högtrafik, är restiden totalt under 10 minuter. Det är när jag nästan är hemma som vi kör in i alla dessa stillastående köer. Som jag inte förstår hur eller varför de uppkommit just nu. Så här har det aldrig varit tidigare år. Kanske folk bara fått nog av [Västtrafiks nya biljettsystem](#) som bara blir värre och värre?

Jag har börjat jobba över om kvällarna med hopp om att trafiken ska försvinna – men icke! Återstår då bara att chaufförerna lyssnar på mig. Som vet bäst.

Category: [Blogg](#) /

## Fyra små saker

[19 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Liststöld från [Gambrinous With Griffonage](#). Översatt till svenska av lille jag.

**4 saker jag behöver ägna mer tid åt i mitt liv:**

1. Sömn/vila.
2. Läsa skönlitteratur.

3. Umgås.
4. Säga nej.

**4 saker jag behöver ägna mindre tid åt i mitt liv:**

1. rbete på fritid.
2. Vänta på flärdtjänsten.
3. FarmVille/Facebook.
4. Snusa?

**4 saker jag önskar jag kunde ägna mer tid åt i mitt liv:**

1. rbeta (och få 100 % i lön) heltid.
2. Motionera.
3. Resa.
4. Skriva.

**4 saker jag älskar hos mig själv:**

1. Envisheten.
2. Mentala styrkan.
3. Vigheten (faktiskt, jag är otroligt vig).
4. Självförtroendet.

**4 saker jag hatar hos mig själv:**

1. Blir lätt förvirrad.
2. Missuppfattar.
3. Tröttheten.
4. Envisheten.

**4 saker jag älskar som jag tidigare hatade:**

1. Oliver.
2. Fisk.
3. Lady Gaga.
4. Kaffe.

**4 saker jag hatar som jag tidigare älskade:**

1. Madonna (det svänger, kan jag säga – och inte hatar, mer ogillar).
2. Barn (gick bra så länge jag själv var barn).
3. Cykla (för jag kan inte längre).
4. Så ska det låta.

**4 saker jag ser fram emot:**

1. Ledighet (när den nu infaller).
2. Målgång i jätteprojektet jag deltar i på jobbet.
3. Tandläkarbesöket där man gjort 2/3 av rotfyllningen.
4. Ny tv, soffan, glasögon som jag alla är i stort behov utav.

**4 saker som får mig att fasa:**

1. Födelsedagar.
2. Magnetrontgen.
3. Oförutsedda utgifter.

4. Oväntat besök.

**4 saker jag tidigare trödde på men inte längre tror på:**

1. Båtflyktingar från Vietnam kom i små ekor över Östersjön.
2. Saab?
3. Lön efter prestation och kompetens.
4. Ärliga och goda människor utan fel och brister.

**4 saker jag tror på men som jag tidigare inte trödde på:**

1. Nazister i riksdagen (vad i helvete gick snett – hur kunde de få mandat?).
2. tt jag skulle åldras.
3. tt en av mina huvudarbetsuppgifter skulle bli att hålla föredrag/utbildningar.
4. tt bloggen skulle fortsätta i mer än ett år.

**4 saker jag gillar att göra men som jag inte är bra på:**

1. Räkna fram statistik.
2. Underhålla datasystem (ha!).
3. rgumentera (utan att motståndaren faller i gråt).
4. nvända tandtråd.

**4 saker jag är bra på men som jag avskyr att göra:**

1. Skriva diktat.
2. Prestera i tid.
3. Säga ja.
4. Städa.

**4 saker som jag gjort och som jag skäms för:**

1. Cyklat över två tanter, vid två olika tillfällen.
2. Det var allt. llt annat är glömt.

**4 saker jag gjort som jag är stolt över:**

1. Flytten till Göteborg och allt vad det innebar.
2. Jag räddade Gazzy som annars skulle avlivats för elva år sedan.
3. Tagit körkort. Får väl vara stolt över det trots att jag inte kör bil.
4. Jag kan ta svåra beslut.

**4 saker som jag inte gjort och som jag ångrar:**

1. Tagit chanser oftare.
2. I övrigt är där inte mycket jag ångrar.

**4 saker jag vill innan jag dör:**

1. Leva.
2. Känna att jag får avslut och inte missat något.
3. Göra avtryck i historien på något (positivt) sätt.
4. Ära dem som äras bör.

Category: [Nätlista](#) /



## Un homme épuisé

[18 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Varför känns det som om jag stressar ihjäl mig? Varför är jag alltid slutkörd? Inget har egentligen ändrats förutom att jag har lite nya arbetsuppgifter som... Öh, det är nog det som jagar mig. Känslan av otillräcklighet och kunskapsbrister. Jag ställer höga krav på mig själv.

Mina fridagar som ska innebära vila är något helt annat. För tredje veckan bråkar jag med min tvättmaskin som får frekventa besök av reperatur och som hittills inte varit särskilt framgångsrikt.

Nedräkningen har börjat. Sommarsemestern är snart här och jag har fortfarande inte hunnit/orkat fixa tågbiljetter "hem" till Skåne. Jag hade tänkt åka dit före sommaren, men det verkar inte bli så. Och jag hinner verkligen inte – inte ens för en snabbvisit över en helg.

Något väldigt positivt är att jag fått kallelse till läkarbesök. Ett år försenat. Jag behöver nog den där årskontrollen, gärna oftare. Två år är en lång tid. Särskilt om man är tveksam till om medicineringen är optimal. Men jag vet vad som kommer att sägas. □tt jag borde jag borde säga upp mig från mitt jobb. Det har jag hört nu i elva år av flera läkare. De tycker att jag arbetar för mycket, har ett för avancerat arbete, är för fysiskt aktiv, vilas för lite och så vidare. Men jag vet inget annat. Vad skulle alternativet vara? Jag värdesätter ett arbete som ger mig något, som är utmanande och givande (även om jag just nu känner mig väldigt grön). □v någon märklig anledning så värdesätter jag också en inkomst. Och min yrkesroll skulle vara väldigt annorlunda någon annanstans i landet (fysiskt tyngre och min kompetens skulle inte användas).

Jag har läst lite i mitt bloggarkiv från 2000. Där beskriver jag ingående min resa som började med att jag ryckte upp bopålar. Hur rätt det än var då, så är jag inte beredd att göra om det. För det kostade lika mycket som det var givande och nödvändigt. Jag orkar inte med en sådan resa igen. Jag har funnit min plats och det är där jag kan utvecklas. □llt annat skulle vara en regradering.

Category: [Blogg](#) /

## Tredje omstarten sedan 1999

[16 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / [5 comments](#) / [Edit](#)

Hur börjar man på ny kula? Jag är tyvärr min egen historik vad gäller blogginlägg, även om jag flyttat undan historiken. Det tyngde mig väldigt att skriva på en plats med alla deprimerande inlägg i bakgrunden. Det är därför jag "raderat" bloggarkivet (ligger på [www.gamlasnyder.info](http://www.gamlasnyder.info)). I början av året lovade jag att jag åter skulle bli mer personlig och inte låta mig hämmas. Det gick sådär. Istället saknar jag min ursprungliga blogg, den där jag hade min "peak" 2000/2001. Där jag kunde vara lite mer oseriös, lite fnissig, lite barnslig.

Vi får se hur det går med min nystart. Målet jag har just nu är att 1) lära mig WordPress, och 2) att bara skriva när jag känner för det. I 2-3 år har jag skrivit varje dag, men det får vara nog nu. Mest för att jag inte hinner. Kvaliteten blir därefter när man försöker tvinga fram ett dagligt inlägg.

När vi ändå är inne på att hinna... Jag har arslet fullt, inte bara på jobbet (med nya arbetsuppgifter/-ansvar och allt vad det innebär). Okej, fritiden är också jobbet. Just

nu håller jag på att läsa in 700 sidor manual som jag behöver kunna på jobbet och som jag inte hinner läsa på arbetstid. Dessutom har jag fått en beställning att skriva ihop ett regelverksdokument då man i förra veckan upptäckte att man saknade min kompetens när jag inte kunde närvara vid ett möte (gu'bevars – jag var sjuk!). Därför behöver man min kompetens nedtecknad. Tydligen är det svåråtkomligt det jag har i huvudet – särskilt om man inte får tag i mig.

I dag har jag varit på ett heldagsmöte (så ovanligt! \*sarkasm\*). En restaurang som serverar kylskåpskall mat är väl det jag tar med mig som enda minne för dagen. Tänk, jag umgicks med 150 arbetskamrater, väldigt få pratade med mig. ☹️ Alla känner mig, men jag känner mig väldigt utanför. I och med min nya yrkesroll så känner jag mig inte längre hemma någonstans. Jag är inte längre en i gänget. Jag har blivit alienerad. Och i vissa lägen sägs det att jag utsätts för mobbning. Tja, kanske. Men jag bryr mig inte. Jag har inte tid med det.

Category: [Blogg](#) /

## 110513

[13 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

I helgen kommer jag att ta ner min blogg för att bygga om och börja om. Förmodligen byter jag också bloggsript. De som följer mig via sitt rss-flöde bör tänka på detta och besöka [www.jontas.com](http://www.jontas.com) manuellt\* för att uppdatera sitt rss-flöde.

Varför gör jag detta? Efter att ha bloggat i drygt tolv år behöver jag förnyelse, även om den kanske bara är skin deep.

Ha en najs helg!

\* Dagar, veckor, månader? Just nu vet jag inte, men jag kommer att jobba hårt på detta. Jag vill nå nätet snabbt igen.

Category: [Arkiverat](#) /

## 110511

[11 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

För första gången sedan i lördags har jag i dag varit utomhus. Så pass påverkad har jag varit av förkylningen som nu verkar vara på tillbakagående. Hostandet och snyttandet är dock lika frekvent som i lördags. Ändå planerar jag att återgå till jobbet i morgon.

Ja, jobbet. En lätt frustration över att aldrig vara närvarande. Just nu har jag godtagbara skäl, men inte ens när jag är i tjänst är jag närvarande. Hur många veckor har jag nu haft eget arbetsrum? Som mest tror jag att jag vistats där tre timmar under en vecka. I övrigt är det möten, möten, möten och lite fler möten. Om jag känner frustration, vad känner då inte de som försöker komma i kontakt med mig? Min telefon är avstängd 27 av 30 arbetstimmar per vecka. Kanske dags för en tjänstemobil? Men vad kan jag egentligen göra på distans om jag inte sitter vid min arbetsplats? Eller så borde jag kanske skaffa röstbrevlåda till min arbetstelefon. Samtidigt tror jag att det blir bättre från juni månad, då jag endast går på möten en gång per vecka. Men sedan kommer hösten. Då är jag inte anträffbar.

Märkligt nog har jag ännu inte fått (höra) några klagomål.

Category: [Arkiverat](#) /

## 110510

[10 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

På söndag är det dags för omval till regionen (landsting). Upprörande:

Socialdemokraterna vill att man röstar på dem för en rättvis och jämlik vård för alla på samma villkor. Har de verkligen inte läst [Hälsa- och sjukvårdslagen](#)?

*2 § Målet för hälso- och sjukvården är en god hälsa och en vård på lika villkor för hela befolkningen. Vården skall ges med respekt för människors lika värde och för den enskilda människans värdighet. Den som har det största behovet av hälso- och sjukvård skall ges företräde till vården.*

Försöker man sparka in dörrar som inte finns? Är de bara väldigt inkompetenta? Försöker de skrämma människor till att rösta på dem? Jag tror på en blandning. Kanske främst att man försöker röstfiska genom missuppfattningar som råder.

Category: [Arkiverat](#) /

## 110509

[9 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Inte var jag frisk tills i dag. Förkylning med feber. Det påverkar mycket riktigt min ms negativt, och jag kan knappt stå på benen (förlorad motorik). Nåja. Det vänder väl.

Category: [Arkiverat](#) /

## 110508

[8 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

För fyra år sedan skrev jag om ett massmejl som cirkulerade på mitt jobb:

*Jonas är ambitiös, målmedveten, engagerad, trevlig och informativ och, ju nu blev hon nästan snygg också.*

Det värsta är att jag inte minns vem som skrev detta eller i vilket sammanhang. Men jag protesterar inte. Synd att ovan inte fortfarande är i omlopp på jobbet.

*Två sekunder senare... Åh, nu kom jag på det...*

Category: [Arkiverat](#) /

## 110507

[7 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Min dagliga spruta drar ner på mitt immunförsvar\*. Att jag överanstränger mig i veckorna gör att jag blir mer mottaglig för infektioner. Väderleken gör också sitt där det pendlar kraftigt mellan minusgrader och +20. Med andra ord är jag förkyld. Förkylningar skrämmer mig. Det kan trigga min ms. Men jag är ledig i helgen och ska försöka ta det lugnt. Vila och Alvedon samt ett berg av näsdukar och massor av kolsyrat vatten (mot halsont). På måndag *måste* jag vara frisk och klartänt (känner mig febrig och omtöcknad just nu).

\* Enkelt uttryckt, det är mer komplicerat än så.

Category: [Arkiverat](#) /

## 110506

[6 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Ibland förstår jag inte att jag skrivit det jag skrivit.

**Måndagen den 14 maj 2001** Vi män måste ha något att läsa när vi sitter på toaletten och skiter. Jag ursäktade uttrycket "skiter" men det verkar gå lättare att skriva om saker när man använder sig av dess rätt namn. Det lät fjäntigt att säga "triner", "bjä" eller "lägg köbl". För att återgå till skitendet. Jag vet inte varför det är så, men det går utmärkt att läsa vad som helst. Busstbellen, telefonkatalogen, den finska innehållsdeklarationen på schampofabrikerna. Allt underlättar en mans peristaltik (tarmfunktion). Att det nu så ofta blir just typ telefonkatalogen, kan bero förklaras av att det ofta är så bråttom att man inte hinner gå vidare bokhyllan och välja ut någon diktsamling med Kristin Lugn eller senaste Harry Potter-boken. Det är också därför vi män är så obildade.

Själv finner jag ett stort nöje i att läsa telefonkatalogen. Tyvärr kan jag inte släpa med mig göteborgskatalogen eftersom den är betydligt tyngre än lilla toa-npössade kristinstöds-katalogen. Jag brukar ta med mig senaste reklambladet från Thorn då deras övbeträning får mig att... precis. Skit ut helinnmätet.

Ibland händer det att jag sätter mig tillrätt i soffan bara för att läsa telefonkatalogen. Igår gick jag över till att läsa FSS. Tyvärr är också den för tung att ta med in på toaletten. FSS är en intressant och bra bok, även om jag råkade ha på en medicin som vi män borde vara lyckligt ovetande om. Inget är känsligare för en man än att läsa om det som är oss kärast. Vår snopp. Helst inte i sammanhanget "erektil dysfunktion". Innan Vi-gras genombrott fick vi snällt ta hjälp av sprutor som man satte i snoppen för att stolt kunna uppvisa den i sitt gläddestillstånd.

Mentalt gjorde det väldigt ont att läsa om Rigidur. Ja, den heter så. Rigid som i stel. Tänk, vilket fiffigt namn. Nå, men det var just det att att sätt sprutan i vårt känsligaste organ som fick mig att blekna under min solbrännblekhet. Enligt texten skulle man sedan vara

ståndaktig i en timme, men det kunde vara upp till fyra timmar. Efter fyra timmar uten tillbakagång till ursprungsläge, skulle man uppsöka läkaren. Det finns motmedel för att då sänka erektionen men det är inte alltid så enkelt. Då måste man enligt FSS "inspiration av blod från corpus cavernosum". Ick! Blodtapp! Snoppen! Ofta brukar det leda till en i evighet slök penis som inte längre kan ta hjälp av läkemedel som Viagra eller Rigidur.

Biverkningarna är inte heller så trevliga. Smärttillstånd i penis vid erektion på injektionsteknik, blödningar och blåmärken vid injektionsstället och svullnad. En mindre vanlig biverkning är krökning av penis. Vadå? Den går till höger och punkteras en njure?

Varningar är blanda om att använda kondom om partnern var gravid eftersom läkemedlet gick över i spermier.

Men det värsta av allt... "Först injektionen bör ges i närvaro av sjukvårdspersonal och det bör därvid säkerställas att patienten har fått utbildning i injektionsteknik". Utbildning? Får man en prinskorv att träna på? Förvänds den då till en Bratwurst? Och sedan då? Stå där och stå... inför sjukvårdspersonalen. Nej, tack vet jag Viagra...

Jag måste ha känt mig väldigt inspirerad den 14 maj 2001.

Category: [Arkiverat](#) /

## 110505

[5 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / [Kommentering avstängd](#) / [Edit](#)

Hur fick brevbäraren in den stora försändelsen (som innehöll en tröja) genom brevkastet? Inte ens GP går att trycka in.

### Bloggarkiv

Välj månad ▾

### Adminarea

- Administration
- Logga ut
- Inlägg via RSS
- Kommentarer via RSS
- WordPress.org

Place your Footer Content here



Category: [Arkiverat](#) /

## 110504

[4 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / [Kommentering avstängd](#) / [Edit](#)

Nu börjar jag känna mig jagad av jobbet. Återstoden av året har jag 45 inbokade möten, men jag vet att det tillkommer ytterligare 2-3 möten per vecka. Dessutom ska jag tydligen köra 4-5 olika utbildningar också i höst. Varje utbildning ska ges vid olika tillfällen. Utöver detta ska jag göra "eget" arbete också. Redan i dag får jag klagomål på att jag aldrig är på plats och att de som behöver min hjälp i vardagen inte har någon att vända sig till om jag inte svarar i telefon.

Jag är jagad. Tiden jagar mig. Jag sätter gränser, men vissa saker måste göras. Som det jag nämner ovan.

Category: [Arkiverat](#) /

## 110503

[3 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / [Kommentering avstängd](#) / [Edit](#)

Tyst och blyg. Det fick jag höra om mig under uppväxtåren. Tills någon kom på att så inte alls var fallet, utan jag var bara väldigt reserverad. Jag tror jag tagit mig ur det (efter tolv år med blogg?). Det svåra är att uttrycka sig så det blir rätt.

Det jag lärt mig är att snabbt uttrycka åsikter, att inte fundera för länge. Så många har åsikter som måste bemötas, och då kan man inte vara tyst. Så, jag har lärt mig att protestera och komma med sakliga motargument. Åsikter från andra är ofta väldigt

ogenomtänkta och det får konsekvenser.

Ibland känns det som om jag inte gör något annat än protesterar och argumenterar. Med "ibland" menar jag från morgon till kväll. Det förbrukar väldigt mycket energi och det är säkert en av orsakerna till att jag alltid är så trött. Samtidigt är det något som motiverar mig. Jag behöver nog tja'fset. Och den där lilla djävulen i mig älskar att platta till andra.

Varför jag behöver det? Förr när jag försökt uttrycka något så har jag idiotförklarats. Jag tror att det mest beror på min vikt, att man därmed inte tar mig på riktigt allvar. Med ålderns rätt och vass tunga så blir jag äntligen lyssnad till. Och man bör lyssna.

Category: [Arkiverat](#) /

## 110502

[2 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / [Kommentering avstängd](#) / [Edit](#)

[Text-tv](#) skriver bland annat:

*Många fler än beräknat lever med den neurologiska sjukdomen ms (multipel skleros). Tidigare beräknades cirka 12.000 personer ha ms. Men i själva verket handlar det om runt 17.500.*

Är det en relevant information? Kanske. Men jag vet inte åt vilket håll. Fördel: Som ett stort problem kanske man satsar mer på behandling som i förlängningen blir billigare? Nackdel: Fler behöver de extremt dyra läkemedelsbehandlingar\* som finns, men finns det ekonomi för så många?

Att det finns cirka 50 % fler med ms än vad man tidigare trodde, är i sig ingen nyhet att skriva om i media. På kort sikt gör den informationen varken till eller från, men för framtiden? Jag tycker att det är svårtolkat, att förstå vad det tänkas kan leda till. Två tredjedelar av gruppen är kvinnor, och kanske det också lett till att det först för drygt tio år sedan började satsas på behandling (jämförd vård ska finnas enligt lag, men jämförd med vad?). Dagens information säger också att gruppen män med ms ökat med 50 %, från cirka 4 000 till nästan 6 000. Om nu vården är ojämlig så kanske läkemedelsföretagen ser en ny marknad baserat på männen. Frågan är om det i såfall är något alla kan dra nytta av? Majoriteten kvinnor verkar aldrig ha varit högprioriterad. Och kan det bero på att man ser män som familjeförsörjare och kvinnor som tärande på sjukvårdens resurser? Frågorna är berättigade.

Slutfrågan är om det spelar någon roll (informationen om större ms-grupp) för mig på ett personligt plan? Inte jag på ett personligt plan, utan på det enskildes (individens) plan?

\* Ser man enbart på de vanligaste bromsmedicinerna på marknaden så kostar de landstingen/staten 10 000 kronor per månad och person. Nyare läkemedel som står för dörren kostar det dubbla. Det är så dyrt att man inte skriver ut det åt alla med behovet, d.v.s. ingen jämlik vård.

Category: [Arkiverat](#) /

## 110502

---

[2 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

---

Det är ett tag sedan jag satt på mitt arbetsrum. Rättelse: Jag har ännu inte suttit en hel dag på mitt arbetsrum, inte i dag heller. I dag flexade jag några timmar på morgonen p.g.a. rotffyllningen (mer om det strax). Men vad händer när jag sitter ostörd på mitt arbetsrum? Jag sitter inte ostörd. Telefonen ringer konstant, vilket den ska göra med tanke på min nya befattning. En befattning jag nu haft officiellt i en månad. Men där jag fortfarande väntar på upplärning. Annars måste jag säga att jag saknar att få sitta och jobba. Det börjar bli tröttsamt med alla dessa möten jag måste vara med på. Denna vecka kommer jag inte att vara på jobbet förrän på fredag. Men det blir inte hela dagen, för då ska förhoppningsvis min tvättmaskin lagas.

Rotffyllningen gick bra. Kanalerna rensades, rotffyllningen gjordes, men jag blev inte klar i dag. Om en månad ska jag tillbaka och få en lagning lagd ovanpå rotffyllningen. Tydligen var där problem med mina kanaler (tre stycken) som var extremt tunna/smala. Men som vanligt kändes inte rotffyllningen. Tredje rotffyllningen och jag har aldrig känt av något. Tandläkaren förklarade det med att rotffyllningen väldigt, väldigt sällan känns. Folk i allmänhet har någon märkligt föreställning om smärta vid rotffyllning. Och de som säger att det gör så fruktansvärt ont har aldrig själva fått någon rotffyllning (min erfarenhet). En vanlig lagning känns betydligt mer (den gör inte heller ont, men det är jobbigt när skallen vibrerar av borrarngen).

Jag har släppt i stort sett allt jag följt på tv. Varför jag inte har någon tid förstår jag inte. Kanske jag bara är för trött?

Category: [Arkiverat](#) /

## 110501

---

[1 maj, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

---

Den 24 mars tog jag [sista fotot av Gazzy](#) när vi var hos veterinären. Det finns också ett foto taget hemma precis innan jag lade henne i transportburen för sista färden.



Det jag saknar mest är hennes blick. Hennes görna ögon som följde mig överallt och som kunde uttrycka väldigt mycket.



I dag skulle min far fyllt 72 år. I dag är det 23 år sedan mormor dog.

Category: [Arkiverat](#) /

---

Wordpress Theme by ThemeZee