

## Flärdskrivaren



Archive for 31 juli, 2011

### Tillkortakommanden

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

Så fort jag somnar (om jag somnar) drömmer jag om jobbet. Jag som aldrig drömmer om jobbet. Men jag tror det har sina förklaringar att jag så ofta nattetid "vistas" på jobbet.

- Semestern är på upphällning.
- Dödsfallet.
- Oro hur jag ska klara det när jag inte kan gå.
- Hösten är lika betungande som våren någonsin var.

Om benen återhämtar sig vill jag ha semester då. Inte nu. Det är fruktansvärt att behöva ha semester utan att ha semester. Varför kunde jag inte få den där sjukskrivningen?

Jag som hade så mycket planer för den här semestern...

Category: [Blogg](#) /

### Undersökningen

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

#### Reglerna:

1. Du får bara svara ja eller nej på frågorna.
2. Du får inte förklara dina svar annat genom om någon ställer en specifik fråga i en kommentar.

#### Frågorna:

- Kysst någon av dina vänner på Facebook/Twitter? Nej
- Blivit anhållen? Nej
- Kysst någon du inte gillat? Nej
- Sovit till kl. 17? Ja
- Somnat på i skolan/på jobbet? Nej
- Hållit i en orm? Nej
- Kört mot rött ljus? Nej
- Blivit avstängd från skolan/fått sparken från ett jobb? Ja
- Varit med om kärlek vid första ögonkastet? Nej
- Krockat din bil? Nej

- Sjungit karaoke? Nej
- Skjutit med vapen? Nej
- Gjort något du sagt att du aldrig skulle göra? Ja
- Skrattat så det du druckit sprutat ur näsan? Nej
- Fångat snöflingor på tungan? Ja
- Kyssts i regnet? Nej
- Varit nära döden (din egen)? ...
- Sett någon dö? Nej
- Har du sett någon död person i verkligheten? Ja
- Lekt Sanning eller konsekvens? Nej
- Sjungit i duschen? Nej
- Rökt en cigarr? Nej
- Suttit på ett tak? Nej
- Smugglat något över landsgränsen? Nej
- Blivit knuffad med kläderna på ner i en pool? Nej
- Brutit något ben i kroppen? Ja
- Skolkat? Ja
- Ätit någon insekt? Ja
- Gått i sömnen? Nej
- Gått på stranden i månsken? Nej
- Kör/åkt motorcykel? Nej
- Dumpat någon? Ja
- Glömt din födelsedag? Nej
- Ljugit för att inte åka fast för en kriminell handling? Nej
- Flugit i en helikopter? Nej
- Rakat ditt huvud? Nej
- Förlorat medvetandet efter att ha druckit för mycket alkohol? Nej
- Lurat (drivet med) någon? Ja
- Gjort mål i någon sport? Ja
- Känt att du skulle vilja ta livet av någon? Nej
- Klätt ut dig till kvinna (om du är man)/man (om du är kvinna)? Ja
- Fallit omkull då du varit full? Nej
- Fått din pojk-/flickvän att gråta? Nej
- Ätit vildsvin? Ja
- Gått i tåg (t.ex. protestmarsch)? Ja
- Haft vandrande pinnar som husdjur? Nej
- Kräkts av att åka karusell? Nej
- Ärligt och uppriktigt bojkottat något? Ja
- Spelat i ett band? Nej
- Stickat? Ja
- Varit med i tv? Ja
- Badat naken i havet? Ja
- Skadat någon som fått sys? Nej
- Surfat (på surfingbräda)? Nej
- Druckit direkt ur spritflaskan? Nej
- Blivit opererad? Ja
- Visat dig naken offentligt? Nej
- Åkt ambulans till sjukhus? Nej
- Tuppat av utan att ha druckit alkohol? Ja
- Kissat på träd/i buske? Ja
- Plankat till en konsert? Nej
- Lämnat blod (blodgivare)? Ja
- Tagit i ett elstängsel? Nej
- Ätit cheesecake? Ja

- Ätit åt? Ja
- Kissat på dig offentligt? Nej
- Gjort graffiti? Nej
- Älskar fortfarande någon du inte borde älska? Nej
- Tänker du på framtiden? Ja
- Tror du på kärlek? Nej
- Sover du på specifik sida av sängen? Nej

Anpassat till mer svenska förhållanden.

Category: [Nättiista](#) /

## Chock, men inte förvånad

[29 juli, 2011](#) / [Jontas](#) / [One comment](#) / [Edit](#)

Chocken vill inte riktigt lägga sig, den verkar snarare förstärkas. I morse såg jag en dödsannons i morgontidningen som kändes väldigt oväntad\*. Dödsannons är kanske inte riktigt rätt ord, det var från arbetskamraterna. Det första jag såg var förnamnet och det räckte. Efternamn och arbetsplats bara bekräftade det. Men jag vet ingenting. Jag vet inte vad som låg bakom dödsfallet. Sjukdom? Möjligen. Just nu har jag semester, men tror nog att där finns en historia som jag får ta del av så snart jag är tillbaka på jobbet. Nej, ingen jag arbetade med. Bara någon som betytt mycket för mig de senaste tolv åren. Som jag senast pratade med [för en månad sedan](#) och som jag tio dagar senare såg för sista gången. Mindre än en månad sedan.

Märkligt nog så tänkte jag för någon dag sedan "undrar vem som dött på jobbet". Och jag hade tänkt ringa personen ovan, men brydde mig inte.

\* Dödsfallet i sig – inte oväntat, bara *vem*.

\*\* Jag har haft det på känn – har för en gångs skull lusläst dödsannonserna senaste månaden.

Category: [Blogg](#) /

## Jag och spriten

[28 juli, 2011](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

I ett par dagar har jag känt för att ta till alkoholen. En starköl. Rödvin. Kanske likör. Varför inte en whisky?

Men det är för långt att gå ändå bort till Systemet.

### Bloggarkiv

Välj månad ▾

### Adminarea

- Administration
- Logga ut
- Inlägg via RSS



Grön prick – där bor jag. Gul prick – där är Systembolaget.

Som ni ser har jag säkert 200 meter. När jag nu tänker på det – jag har bott här i fem år och aldrig varit på mitt systembolag. För trots allt, jag drick inte sprit. Åtminstone väldigt sällan. Bara om jag går på restaurang där jag gärna tar ett glas rött till maten. Nästan ett glas per år blir det. Enligt definitionen gör det mig till alkoholist. Bara man dricker regelbundet, vilket en gång om året är. Så jag ska nog passa mig och inte titta in på bolaget.

Category: [Blogg](#) /

## Identiteter - del 3

[28 juli, 2011](#) / [Jontas](#) / [3 comments](#) / [Edit](#)

Jag\* har funderat vidare på detta med identiteter. Det finns så många av identiteter. En kan vara att man skapar en identitet utifrån vem man är rent historiskt. Var man befinner sig i släkträdet. För egen del kan jag inte se särskilt många grenar ovanför mig och det kan ibland kännas lite jobbigt. För vad har jag för ursprung? Det kan också kännas lite sorgligt att jag är sista sidoskottet i mitt familjetråd. Med mig tar förgreningen stopp för två släkter.

För ett par år sedan fick jag kontakt med min finska sida tack vare Facebook. De fann mig. Det betyder att de letade efter mig. Själv kunde jag inte finna dem eftersom mina kusiner som finns på nätet har gift sig och inte delar efternamn med mig längre. Så en liten inblick har jag nu fått, om vad som hänt i Finland sedan vi träffades för drygt 30 år sedan. Det betyder en del. Bara vetskapen om att de lever sina liv med sina familjer känns bra att veta. Att en del av min historik finns kvar där i öst och att vi kommer ihåg varandra.

Okej. Jag får utveckla det här känner jag. Min far kom till Sverige som finskt krigsbarn under andra världskriget tillsammans med några av sina syskon. Det spreds för vinden och alla fick efter kriget återvända hem utom min far som hade öroninflammation avresedagen. Därför blev han kvar. Han glömde finskan och kontakten med släkten var sporadisk (avstånd, språk var hinder). Han kände sig alltid övergiven och rotlös. Märkligt nog har det delvis smittat av sig på mig sedan han dog.

Men jag har också en svensk sida på släkträdet. Och här känner jag en helt annan typ av saknad. Jag kan bara spåra släkten tillbaka till min mormors farfar. Det jag undrar är hur länge vi funnits i Skåne? Finns där invandring? Var vi danskar från början? Fanns vi i Skåne när det var danskt? Var vi någonsin bönder i Skåne? Vad jag vet så arbetade man mycket med trä (i skog, som snickare och så vidare). Särskilt

två personer har jag varit nyfiken på, som jag gärna hade släktforskat om. Men jag har fått höra att det redan är gjort av andra sidogrenar på släktträdet, men jag vet inte vad de kom fram till. Min morfar betydde mycket för mig och han dog när jag var sex år gammal. Jag drömmer fortfarande om honom. För hundra år sedan föddes han vilket innebar en stor skandal. Där nya uppgifter ständigt kommer fram. Min mormors mor träffade jag som nyfödd. Hon kom från en stor skånsk släkt som vi fortfarande mer eller mindre har kontakt med. Men jag vet inte den (min) släktens ursprung.

De här luckorna i släktträdet gör också att jag känner mig (delvis) identitetslös. För jag vill veta vad jag är sprungen ur. Tänk om det hade funnits dokument eller foton. Något som kunde ge en aning till en inblick i hur deras liv såg ut i ett historiskt perspektiv.

\* En gång om året tillåter jag mig själv att inleda ett inlägg med "jag". Gör det inte i vanliga fall då det är så egocentriskt. Bloggen handlar ändå om mig, så varför börja ett inlägg med "jag"?

Category: [Blogg](#) /

## Otillfredsställelse

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

Det jag snart gjort i två månader trodde jag aldrig att jag skulle göra. Jag forskar nämligen i hur och om det skulle vara möjligt att återvända till Skåne. Då menar jag inte typ semester. Det finns en oro i mig. Eller, låt mig ta det från början.

När jag flyttade till Göteborg så sa jag till mig själv att åtminstone ge det tio år. Det har gått tolv år nu. Det var en frigörelseprocess som ledde till att jag flyttade 30 mil. Jag har aldrig ångrat flytten eller allt vad det innebar. Just då kändes det som en befrielse att överge Skåne. Där var så mycket som höll mig tillbaka. I Göteborg fick jag sedan Gazzy som jag vurmat mycket för och som höll mig kvar. Men nu vet jag inte... Vad håller mig kvar? Och varför tankar på Skåne igen?

Ärligt, jag har inget i Göteborg annat än hemkänslan. Visst, jag har ett arbete som betyder mycket, men inte allt. Jag har genomfört det jag önskade (studerat och skaffat erfarenhet).

Så – varför Skåne? Närhet till familj och släkt. Under mina år i Göteborg dog min far. Ja, vi hade ett mycket komplicerat förhållande, men jag var inte där när han dog. Även om jag åkte i skytteltrafik så var det bara små korta visiter. Och de jag har kvar blir inte yngre – inte jag heller.

Egentligen vet jag inte vad jag vill. Ändå kollar jag ständigt efter bostad och jobb i Skåne. Finner jag något som skulle kännas rätt, så kanske... Men jag vet inte.

Kanske allt handlar om följande:

1. Jag var hemma för första gången på fem år för ett par månader sedan – igenkänningsfaktorn var attraherande.
2. Jag behöver ständiga projekt och nya intryck (jag är rastlös).
3. Jag är uttråkad – jag har semester, och tänker för mycket.
4. Våren var jobbig – ny, tuff arbetssituation med mobbning. Gazzy.
5. Många frågor mig om det inte är dags att flytta "hem"...

Det enda jag med (någorlunda) säkerhet kan säga är att jag inte orkar börja om i en helt ny miljö.

Category: [Blogg](#) /

## Insomnia

[26 juli, 2011](#) / [Jontas](#) / [Kommentering avstängd](#) / [Edit](#)

Ms-symtom skrämmer mig inte. Däremot så blir jag skrämmd av sådant jag inte förstår. Som den sömnlöshet jag plötsligt drabbats av. Först kl. 06 i morse somnade jag och lyckades sova hela tre timmar. Senare under dagen gjorde jag ett nytt försök och lyckades då sova 30 minuter. Jag är trött, men kan inte sova. Kanske detta är ett ms-symtom (har ju så tidigare varit), men det skämmer mig ändå. För utan sömn fungerar man dåligt och det är rent av farligt. Fungerar dåligt gör jag ändå.

Förutom ms, så försöker jag finna andra förklaringar. Kanske jag varit för överansträngd och inte kan slappna av? Låter inte logiskt, för jag är slappheten själv. Kanske det beror på att inga spårvagnar passerar utanför mitt sovrumsfönster nu under en månads tid? Låter också ologiskt även om jag finner det betryggande, att höra ljudet av gnisslande hjul mot räls. För även om jag elva år hört spårvagnar nattetid, så sover jag gott de gånger jag inte sover hemma. Några förklaringar som känns godtagbara finner jag inte. Alltså återstår bara att det trots allt är ett ms-symtom. Det gillar jag inte. Skovet har nu varat i 46 dagar och borde gå tillbaka utan att nya symtom avlöser de som försvinner.

Category: [Blogg](#) /

## Återfall

[26 juli, 2011](#) / [Jontas](#) / [Kommentering avstängd](#) / [Edit](#)

Halvvägs igenom semestern kan jag inte låta bli att skriva (tänka) jobb. Jo, jag har lyckats med att släppa jobbet även om jag övervakar mejlen därifrån, samt följer nyhetsflödet på intranätet. Men jag utför inget arbete.

Däremot så har jag börjat fundera en del på hösten, hur jag kan förbättra min situation nu när skovet inte vill släppa, samt då jag inte vill hamna i samma kaos som våren innebar. Men jag har inga svar eller lösningar. Trots allt så är det bara till en viss del jag kan styra över mitt arbete. Det jag kommer att måna mer om är att verkligen försöka vara ledig onsdagar. Och kanske inte jobba över ett par timmar varje dag. Samt sluta kl. 12 varannan fredag. Med andra ord – verkligen hålla mina arbetstider och följa mitt arbetsschema. Före semestern var jag förutseende nog att avsäga mig alla former av arbetsgrupper som egentligen är obligatoriskt utifrån det projekt jag deltar i. Eftersom man säger sig värdesätta mitt kunnande så mycket, att man inte vill förlora min kompetens, så har jag gått med på att endast delta i de schemalagda veckomötena. Man får helt enkelt utnyttja mig den tiden även om den är begränsad.

Jag har också strukit att ta emot elev i höst. Men det återstår dock en del annat som jag inte kan komma ifrån – alla andra möten, alla telefonsamtal och alla mejl. Men det får inte ta mer än 30 timmar per vecka. I den tiden ska jag också hinna utföra ett eget arbete (allt är "eget" arbete, men jag menar sådant som inte är akut påkommet, typ telefon/mejl).

Räcker detta? Jag tror det. Det enda som oroar mig är den där jokern som kan dyka upp i leken. Som personalbrist. Tyvärr har jag bred och långvarig erfarenhet som gör att jag kan hoppa in överallt. För det första, kan jag säga nej om fråga uppstår? För

det andra, kan jag verkligen neka? Officiellt har jag arbetsrehabiliteringar som stoppar arbetsgivarens framfart, men de är bara teoretiska. Erfarenheten säger att de inte gäller när jag hänvisar till dem. Paradoxalt nog så har en personalsekreterare gett mig en brasklapp, eller ett frikort, att använda när arbetsrehabiliteringar plötsligt inte verkar gälla – jag har fått löfte om direkt omplacering om man inte respekterar en arbetsrehabilitering. Det sista jag vill ha är en omplacering, för det är det värsta som kan hända. Då förlorar man all kontroll över sin situation, hamnar på ett undantag som det inte går att ta sig ur och där man aldrig kan få växa i sin yrkesroll. Även om detta skulle vara väldigt lugnt och skönt, skulle jag bli väldigt frustrerad. Och förmodligen göra det enkelt – genom att säga upp mig.

Det är inte säkert att hösten blir en upprepning av våren. Kanske jag inte har något att befara. Våren innebar nya arbetsuppgifter där den successiva upplärningen (snarare inläringen) gått i 120. Nu har jag ändå hunnit växa in i rollen som sysadmin (min benämning av en tjänst där jag inte fått ändra min tjänstetitel – men det är en annan historia, som handlar om att pressa lön – därför kan jag officiellt få ersätta vakanser inom mitt tidigare yrke).

Om jag ser fram emot att semestern tar slut och jag får återgå i arbete? Nej. Faktiskt inte. Just nu orkar jag ändå inte jobba med tanke på skovet. Och med tanke på de fåtal jobbmejl jag fått så är där heller inget som triggar mig till att skynda tillbaka.

Totalt sett så känns det rätt bra att jag fortfarande är ledig några veckor till. Det är något jag behöver. Verkligen behöver. Och jag har två sparade semesterveckor till senare i år. Sju veckor med semester under ett år känns väldigt bra.

Category: [Blogg](#) /

## Fortsatt elände

[25 juli, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Värre än vad jag trodde. Jag gick i dag ut för första gången på en hel vecka då jag trodde att benen blivit bättre, men så var det inte. Det jag har svårigheter med är att lyfta benen och fötterna. Ingen krycka i världen hjälper mot det, utan jag får försiktigt försöka få ben och fötter med mig där jag stapplar fram och får hoppas på att inte falla. För det kommer jag att göra, förr eller senare.

Värst är väl att jag inte riktigt vet vad jag kan göra för att det ska fungera i vardagen. Behöver jag hjälp? Klarar jag mig själv? Måste jag försöka kämpa mig till en sjukskrivning och sluta vara sjuk på min semester?

Man kan sedan inte påstå att bältrosen precis gör situationen bättre.

Samtidigt så orkar jag inte ta itu med något av ovan.

Category: [Blogg](#) /

## Hågkomst och glömska

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

Ibland glömmet man, ibland slutar man minnas. Det jag inte minns, har aldrig hänt. Jo, jag gör skillnad på att glömma och på att inte minnas. Att inte minnas är att medvetet förträngt något. Att glömma är något som bara är uttraderat ur minnet.

Det jag glömt kan jag inte återge. Till exempel kommer jag inte ihåg 1986-1988. Visst, jag har vissa minnesbilder från tiden, alla ögonblicksbilder från gymnasietiden. Men jag kommer inte ihåg vem jag var, vad jag gjorde eller hur vardagen såg ut. Anledningen till glömskan beror på att det var en traumatisk tid. Jag har också glömt en tid från cirka 2004-2006, som beror på den stress jag utsattes för i kombination med ms (misstänkt stroke som jag nu får livslång behandling för, samt att jag fick tinnitus).

Det jag inte minns, har naturligtvis hänt. Jag bara väljer att blunda för vissa saker som inträffat. Det har helt enkelt varit för pinsamt. Oj, vad det finns mycket jag inte minns!

Ännu en skillnad är att det man glömt kämpar man för att komma ihåg. Det man inte minns vill man bara få utraderat. Samtidigt är pinsamheterna det som leder till anekdoter som man roa andra med på diverse tillställningar. Men egentligen vill man inte minnas.

Kan man återfå det man glömt? Till viss del, tror jag. Jag kan ibland få flashbacks från typ 1987. Fragment som väcker ännu mer frågor i mig – vad hände egentligen? Jag har ganska klart för mig de yttre omständigheterna som ledde till den ofrivilliga glömskan. Men varför "släckte" jag ner? Varför ansåg sig psyket nödgat att skydda sig? Vad var det jag inte kunde handskas med? Jag fann en verklighetsflykt i mitt då nyväckta intresse i serietidningar (som direktimporterades från USA).

Anledningen till att detta inlägg alls kom till, beror på att jag i dag fick en aha-upplevelse. Inte så mycket att jag plötsligt kommit ihåg, utan för att jag plötsligt såg (verkligen såg) alla mina böcker i bokhyllorna. Det kastade tillbaka mig lite i tiden. 1) Aha – jag läste böcker innan datorn kom in i mitt liv! Jag var faktiskt inte tv-nörd. 2) Aha – de där böckerna läste jag för 25 år sedan och kommer fortfarande ihåg namn och handling. 3) Aha – jag saknar tiden då jag orkade engagera mig i fiktion.

Jag kämpar med att försöka återta det jag glömt. När jag i dag såg alla mina böcker, insåg jag också att jag där har den verkliga röda tråden att ta tag i. För jag kan knyta an till vardagslivet genom vad jag just då läste. För jag har inte glömt böckerna. Jag kan också se saker som hände omkring mig när jag läste böckerna. Åtminstone tror jag det. För jag har redan fått till mig en del. Undrar vad som händer om jag läser om böckerna jag läste 1986-1988?

Men frågan är om jag verkligen vill försöka komma ihåg det jag glömt? Där fanns väl en anledning till att jag glömt? Samtidigt tror jag att jag efter 25 år kan handskas med det. Med det som egentligen hände...

*Egentligen kan jag skifta begreppen till att ha den motsatta innebörden – att man väljer att glömma, man slutar att minnas. Min uppdelning illustrerar egentligen bara att jag har två spår för att beskriva detta med vad som är medvetet och omedvetet vad gäller hågkomst.*

Category: [Blogg](#) /

## □ vskuren

[23 juli, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det börjar kännas som om jag bor i en avkrok otillgänglig för alla, trots att jag bor inne i centrala Göteborg. Men det är verkligen inte lätt att ta sig hit eller ut härifrån. På måndag och en månad framåt är alla spårvagnar inställda. Vägarna är dessutom avstängda eftersom en ny järnvägsviadukt ska installeras. Och så är där den där nya



trafikleden som håller på att byggas. För att inte tala om alla de vägarbeten som pågår där ingen trafik alls kan ta sig fram. Här är kaotiskt. Känns som om jag sitter på en liten öde ö utan förbindelse till omvärlden. Eftersom jag är så immobiliserad och inte behöver ta mig till jobbet, så går det ingen nöd på mig – jag sitter där jag sitter, så att säga. Men rent mentalt känns det som om man blivit övergiven på ett skär.

Bältrosen sprider sig. Jag har fått för mig att det är måndag i morgon och att jag då kan ringa vårdcentralen. Men varför skulle jag det? De kan varken erbjuda behandling eller något besök. Det sistnämnda mest för att det är söndag i morgon. Lindring kan jag bara få av kortisonsalva och det har jag hemma. Börjar bli trött på det där med att vårda mig själv. Ett visst mått av hopplöshet börjar infinna sig så här efter sex veckor. Varför ska jag ta hand om mig själv när det ändå inte förändrar något? Trots hopplösheten ger jag inte upp, för jag har ett mål – jag vill vara återställd så jag kan återgå i arbete när semestern är slut. Åtminstone vill jag känna mig hel och funktionsduglig.

Category: [Blogg](#) /

## Vodka

[23 juli, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det var svårt att somna i natt. Med öppet fönster störs man av den bredvidliggande restaurangen\* där fyllevrål fyller natten långt in på småtimmarna. Nattens skanderande löd "vodka, vodka, vodka". Ibland hoppas man på unison alkoholförgiftning.

När jag inte kan sova leds tankarna automatiskt till... jobbet. \*\* I slutet av augusti ska jag på ett möte och kom nu plötsligt på något som jag bara måste få framföra i form av ett starkt argument. Hur ska jag komma ihåg detta i en månad till? Enkelt – jag har nu mejlat mig själv till jobbmejljen. Det är något jag ofta gör när saker dyker upp utanför arbetstid.

Aldrig får man vara nöjd med vädret. Underbart att solen inte visar sig, härligt med regnet, men... Måste det vara så hög luftfuktighet? Den ligger på 85 % just nu.

I dag är det lördag. Det kan jag inte förstå, för visst var det lördag i går också?

\* Uteservering 50 meter från mitt sovrumsfönster/balkong, på helger även med dans, fullständiga rättigheter (att servera sprit förmodar jag).

\*\* Skulle ju inte skriva jobb – har semester!

Category: [Blogg](#) /

## Godis

[22 juli, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det känns som om jag skriver en ms-blogg, vilket är det sista jag vill göra. I vilket fall som helst så har det i dag gått sex veckor sedan skovet började och jag vet fortfarande inte vilket håll det går åt.

Mitt projekt för nästa vecka, som ett led i att gåträna, är att nästan dagligen gå och köpa en ny krukväxt. I dag åkte nämligen fyra i soporna.

Om det finns något jag saknar med Skåne och som inte finns i Göteborg? De skånska marknaderna. Då särskilt de marknadskarameller som var så obligatoriska när man var barn. Men sånt kan man göra själv. Favoriterna:

[Nougat](#) (huvudfavoriten, mest fett, socker och kakao – ingen nougat alls)

[Teaterkonfekt](#) (ska vara lite bitter, vet inte om receptet innehåller något som ger den bittersmaken – har inte testat något av recepten)

Vädret är skiftande, liksom mitt humör. Känner mig bara väldigt begränsad och vill vara i fred.

Category: [Blogg](#) /

## Kombo

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

Skovet lever sitt eget liv. Först var det på tillbakagång, för att sedan återkomma starkt med nya symtom. Att jag inte har någon känsel från midjan och nedåt (förutom kramkänslan i fötterna), samt benen som inte lyder hjärnans uppmaningar, är "störigt" men inte mer. Samma symtom hade jag för 12 år sedan och då var det mer chockartat – att kroppen kunde bete sig så. På ett sätt vänjer man sig efter att ha fått klart för sig "att såhär är det". Och det finns andra saker som stör betydligt mer.

Min tinnitus i kombination med ms gör att jag inte kan ta in intryck i form av att flera i min omgivning pratar samtidigt. Jag blir desorienterad, tyst och i huvudet är allt kaotiskt. Trött (megatrött) blir jag också av detta.

Min bältros i kombination med ms gör inte ont, men ger fruktansvärd klåda.

Dessa båda saker påverkar mig mer än skovet i sig. För det påverkar mentalt på ett annat sätt än "bara" ms. Men tyvärr – jag kommer alltid att ha ms, tinnitus och bältros. Det hade räckt om ett av tillstånden hade varit aktivt åt gången, inte alla tre samtidigt. Känns så dumt också att ha semester istället för sjukskrivning, men ingen doktor tycker att något är tillräckligt som grund.

Category: [Blogg](#) /

## Ingen vila, ingen ro

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

Väldigt plötsligt blev jag väldigt stressad. Jag tittade i min kalender.

- Denna vecka öppnar jag upp mitt hem varje dag förutom på söndag. För mig innebär det att hålla tider (semester till trots), hinna med, planera, förbereda och samtidigt känna mig någorlunda utvilad (fnys). Stress!
- Eftersom jag håller koll på jobbmejlerna fick jag i dag ett meddelande om att vi behövde boka in ett möte som måste hållas direkt när jag är tillbaka på jobbet. När jag skrev in detta i min kalender såg jag också hur mycket jag har att göra dag 1 efter semestern. Stress!

Första punkten kräver dessutom otroligt mycket av mig rent fysiskt och det klarar jag inte riktigt av just nu. I måndags kom Hjälpmedelscentralen med en stol. För mig innebär det dels att göra plats för nya stolen, och dels göra inställningar på nya stolen.

I tisdags fick jag hem tvättmaskinen från verkstaden, och då behövde jag plocka bort allt lösöre från badrummet samt torka golvet två gånger (där maskinen skulle stå, samt efteråt där lånemaskinen stått). I dag har jag haft besök av hämndtjänsten och det betyder att jag efteråt måste gå och rätta till allting - ställa stolar där de stod innan, rätta till gardiner som ligger i krukväxterna, lägga mattor på golven när de torkat, ställa tillbaka rengöringsmedel som lyckats lämna städskåpet men aldrig hittat tillbaka och så vidare. Veckan kommer att fortsätta så här – och jag vill inget annat än att få vila. Ordentligt. Dels behöver jag det p.g.a. skovet, men också för att våren varit för jävlig och jag behöver återhämta mig innan hösten är här. Samtidigt kanske det är tur att allting händer nu i början av semestern, så jag sedan får lite lugn och ro.

Jag vill och behöver det som tyvärr orsakar stress i min vardag. Märkligt bara att hjälpinsatser ska vara så krävande.

Men största stressmomentet var att öppna min kalender och se vad hösten kräver av mig. Jag kände direkt hur alla muskler spände sig och hur jag blev otålig. I vanliga fall brukar jag inte känna mig stressad av att ha mycket att göra, för jag är både snabb och effektiv, får saker och ting ur världen. Att stressen kom beror mest på att jag ingenting kan göra (ni vet, skovet, semester). Det känns svårt att nu varva ner igen till den nivå jag hade innan jag öppnade min kalender.

Då har jag åtminstone lärt mig det – öppna inte kalendern förrän det går att utföra det som är inskrivet i den.

Category: [Blogg](#) /

## Funderingar

[19 juli, 2011](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

Från början hade jag döpt detta inlägg till "terapi och drömmar" och skrivit en lång berättelse där jag tolkade mina drömmar (de man har när man sover). Och hur jag kunde dra paralleller till barndom, erfarenhet och hur jag reagerar i arbetslivet. Men det var att dela med sig av för mycket, kände jag. Och ogenomtänkt, utan slutsats. Tolkningar kan ibland vara vanskliga. Säger jag glatt och hamnar förmodligen ur askan, i elden.

Istället går jag nu in på ett annat spår. Ett tidigare spår – [identiteter](#). Sist jag skrev om det blev jag avbruten av den ylande grannen som nu antingen tillnykrat eller dött av eventuell fallskada, eller vad det nu var för utlösande faktor till vrålen.

De tre tydliga identiteter jag räknade upp (arbets-/ms-/nät-) är naturligtvis (förhoppningsvis) bara små om än tydliga delar av hela min identitet, hela mitt väsen. Samtidigt går det inte att beskriva helhetsidentiteten, för man är föränderlig. Dessutom är egeninsikt svårt då det kräver en objektivitet som jag inte tror man kan uppnå utan många år av terapi. Som människor och individer är vi komplexa och allt annat än förutsägbara. Kanske vi kan se mönster, trender, som definierar oss, men vi interagerar med så mycket och reagerar på det tillsammans med det vi har med oss i kappsäcken. Utfallen är inte alltid logiska. Kanske det definierar vår mänsklighet.

När man beskriver sig själv är det så lätt att ta till de yttre attributen. Det riktigt klassiska är "jag är inte bara mamma, jag är tandläkare också". Vi identifierar oss med något yttre. Men vad är kvar av människan om man tar bort den yttre identiteten? Får vi då en känsla? "Jag är trygg", "jag är osäker", "jag är älskad", "jag är missförstådd"? Hur reagerar och agerar vi på det i såfall? Vågar vi vara känslan? Eller blir vi "lyfta" av

de yttre identiteterna? Om känslan som beskriver oss inför oss själva känns fel – vågar vi försöka bearbeta den känslan? Vågar vi se och känna? Har vi tid? Finns behovet?

Många frågetecken. Kanske jag är väldigt privat med mina funderingar. Kanske ingen känner igen sig och istället undrar vad det är för fel på mig? Men kanske det är min identitet, mitt inre väsen – att fundera. Skulle det vara så, så stör det mig något. Det är inte produktivt om man inte kan kanalisera det på något sätt. Istället skulle man hamna i en malström som drog en ner i en svart avgrund.

Egentligen tar det slut här, mitt inlägg. För jag har ännu inte identifierat min helhetsidentitet. Det är min ödmjuka slutsats. Jag är bara människa. Kanske det räcker som identitet?

Category: [Blogg](#) /

## Tronen

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

Hur man kan älska, hur man kan hata – ett ting.



Min tron anlände i dag. Det var för ett par veckor sedan jag var hos arbetsterapeuten för utprovning av sitthjälpmedel, för jag behöver något högt att sitta på i vissa lägen. Benen är kaput och jag har svårt för att stå utan att benen viker sig. Jag gillar inte att känna mig handikappad – vet inte vilket som känns värst – att anstränga benen eller behöva ta till ännu ett hjälpmedel i vardagen. Men Gud så skön den är att sitta i! Den är eldriven höj- och sänkbar; elektriska stolen.

I förmiddags kändes det väldigt jobbigt. Fruktansvärt uttröttad, fick dubblera dosen narkotika. Och benen var riktigt, riktigt jobbiga. Tankarna som far genom huvudet är "hur ska jag ta mig igenom detta, måste jag söka hjälp, kan jag få hjälp, vad hjälper", samt "är detta bestående, blir det sämre, kan jag bli bättre tills jag börjar jobba efter semestern".

Märkligt nog vände allt, åtminstone mentalt, till det bättre när stolen levererades samt att jag fick veta att min tvättmaskin nu är lagad och ska komma hem till mig i morgon. Annars så finns där faktiskt ett orosmoment kvar – jag ska få besök senare i veckan. Mycket besök. Jag förväntas vara social. Det är det sista jag känner att jag kan vara

just nu. Social. Jag känner mig väldigt begränsad och vill då dra mig undan för att läka. Men kanske det är en vitamininjektion som jag behöver. Det ger sig.

Stolen är underbar. Den skönaste stol jag någonsin suttit i.

Category: [Blogg](#) /

## Retroperspektiv, vecka 28

[17 juli, 2011](#) / [Jontas](#) / [Kommentering avstängd](#) / [Edit](#)

Finns det något mer jag väl säga efter det jag skrivit om i veckan?

### [8h](#)

Fokus som försvann lite, var inledningen. Frågan jag fick hur kisserumpa mädde. Jag blev överrumplad av frågan. Nästan chockad. Över att där fanns de som inte hade hört att jag varit tvungen att avliva henne väldigt akut. Men jag fann mig väldigt snabbt.

### [Facebookinläggen](#)

Ibland önskar jag att de kommentarer jag ger på Facebook, istället skrevs här i bloggen direkt. För mina tankehopp visar lite hur jag reagerar i stunden och att vad som helst då kan komma fram.

### [Sommaren är lång](#)

Jag är inte ärlig vad gäller hur dålig jag är i benen. Att skovet som var i avtagande återkommit för ett nytt varv med mig.

### [En dag som alla andra](#)

Mina sprutor har hittills kostat vården 1,3 miljoner kronor. Är det väl investerade pengar? Frågan är retorisk men väcker eftertanke (när kostar det mer än vad det smakar för samhället?). Själv har jag fått betala knappt 110 000 kronor för dessa sprutor.

### [En sak i taget](#)

Jag skulle inte planerat så mycket inför min semester, för jag klarar knappt det basala av det jag behöver göra. Sommarens längsta utflykter kommer att bli att jag tar mig till affären ett par hundra meter bort. Redan det är egentligen för mycket.

### [Påsatt igen](#)

Två mobiltelefoner – hur fungerar det? Dåligt. Jag använder dem på olika sätt och det är svårt att integrera dem till bara ett nummer och en telefon. Ibland glömmer jag en av telefonerna hemma, och det är alltid den telefonen som har ett missat sms när jag kommer hem. Och telefonen jag haft med mig har då varit död hela dagen. På jobbet är det lite jobbigt att släpa runt på tre olika telefoner, men jag har inte mycket till alternativ.

### [Samtalet](#)

Samtalet är en dialog. Bloggen är mer en monolog. Oavsett så gillar jag att ta del av. Punkt. Det mänskliga, tankarna, vardagen.

### [Identiteter](#)

Jag avslutade aldrig inlägget, då jag blev så störd av den ylande grannen. Kanske jag återkommer till hur jag ser på min egen helhetsidentitet – det som föll bort. Min egen självbild är nog att jag försöker vara sansad, men att andra kan uppleva mig som yvig och tankspridd. Är det förenligt med vartannat? Stämmer de?

Category: [Blogg](#) /

## Identiteter

[17 juli, 2011](#) / [Jontas](#) / [4 comments](#) / [Edit](#)

Identiteter är intressant. Vilka skapar vi själva, vilka får vi tilldelade? Till kategorin tilldelade återfinns i mitt fall "son". Mer spännande är de som vi själva tagit på oss. Hur medvetna alternativt omedvetna är de? Jag kommer själv på tre identiteter, men de är svåra att fördela. Allt går in i vartannat i form av tilldelad/påtagen, medveten/undermedveten.

**Arbetsidentiteten** är den som vuxit sig starkast genom åren. Från att inte ha någon annan betydelse än försörjning, har den också kommit att betyda kunskap (för att sammanfatta det med ett ord). För några år sedan genomgick jag en neuropsykiatrisk utredning (eftersom jag då hade svåra minnesstörningar som de trodde kanske berodde på ms, det stämde och minnesstörningarna är borta för den här gången – utlösande faktor är stress). Det man också såg vid utredningen var att jag är högpresterande, envis, inte accepterade begränsningar. Den starka drivkraft har jag av någon anledning helt lagt på arbetet som kommit att betyda väldigt mycket. Jag vill vara involverad. Jag vill veta. Jag vill göra mitt bästa. Kanske allt detta är för att bevisa för mig själv att jag har ett värde även med ms. Samtidigt finns där en annan sida av myntet – jag skulle i vilket ögonblick som helst kunna släppa jobbet, om det sker under mina förutsättningar, att det är mitt val.

**Ms-identiteten** finns också, men den handlar mer om omständigheter (att ha sjukdomen) och andras rollbesättning av mig. Jag är i vissa situationer patient och brukare, och då står ms-identiteten helt i fokus och det är en följa jag tvinga in i. Självt har jag aldrig haft någon "ms-kris" även om det förväntas av andra. Jag har fått höra att jag inte har någon sjukdomsinsikt eftersom jag inte sitter uppgiven och gråter över sånt som aldrig blev. Men jag har alltid haft en annan inställning som säkert har flera orsaker. 1) Ms-patienter var något jag arbetade med långt innan jag själv fick diagnosen, därför var det inget "okänt och hemskt" som drabbade mig. 2) Jag såg mina möjligheter direkt även om jag inte visste vilken riktning min ms skulle ta. Eftersom jag inte hade någon familj kände jag heller inte att jag var till någon belastning eller påverkade andras liv. 3) Jag kan vara väldigt pragmatisk, insiktsfull och objektiv – kanske det är både bra och dåligt? Förresten – paradoxen är att när jag har ett ms-skov och funktionen är kraftigt nedsatt, så finns det de som plötsligt lyfter bort ms-identiteten de annars gett mig, för att då kalla mig sjäpig, tillgjord och lat. Men det passar väl deras syfte på nåt sätt.

**Internetidentiteten** (Jontas-identiteten) kom lustigt nog samtidigt med ms-identiteten, som i sin tur lett till stark arbetsidentitet. Därför är de också svåra att bena upp. Nätidentiteten borde kanske egentligen vara en "kamratidentitet" eller något liknande. Men före nätet så hade jag en liten umgängeskrets. Jag umgicks med arbetskamrater på fritiden, eller med släktingar. Varför det var så här vet jag inte. Kanske min övervikt gjorde att jag vill skydda mig själv från omgivningen och bara umgås med de jag kände och litade på. Nätidentiteten gjorde dock underverk. Jag satt hemma och var halvblind p.g.a. min nydebuterade ms, hade inget att göra, publicerade en nätdagbok. Och plötsligt lärde jag känna människor online, och de lärde känna mig. Fega jag tog

språnget, greppade chansen. Åkte på dagboksträffar, mötte nya människor efter att ha lärt känna dem via nätet, sade upp mig från jobbet och flyttade 30 mil till Göteborg. Rent socialt behövde jag detta, särskilt med tanke på min isolering och nya ms-diagnos. Jag är glad att jag vågade. Och kanske min nätidentitet är den som ligger närmast jaget. Den identitet som verkligen är jag. Det avskalade jaget.

Nu kan jag inte skriva mer. Blir väldigt distraherad av en skrikande granne. Antingen är han full och sjunger, eller så har han skadat sig och skriker på hjälp. Tyvärr är ingen av mina identiteter intresserad.

Category: [Blogg](#) /

## Samtalet

[16 juli, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Någon direkt tv-fantast är jag inte, men lyckas ändå zappa\* in någon kanal som jag fastnar framför. Det som känns nytt för mig är att jag (ser ett mönster) verkar fastna för pratprogram. Riktiga pratprogram. En intervjuare, ett intervjuoffer, ingen studiopublik, avskalat, naket. SVT verkar också ha fastnat för detta billiga format, som jag finner mycket givande. Personliga samtal är något jag alltid funnit intressanta, men förvånas över att jag funnit ett underhållningsvärde i det. Och den enda fiktion jag just nu följer är In Treatment, som också är enskilda samtal. Det är fångslande att lyssna till någons berättelse, att det går att leva sig in i det som sägs utan att det ska illustreras bildmässigt.

Nästa steg för mig borde att vara att lyssna till radio, men de har ovanan att kasta in en låt mitt i ett samtal. Just nu fascinerar jag väldigt av det avskalade och det personliga. Ungefär som att läsa bildlösa\*\* bloggar.

Jag gillar samtalet. Även privat, men jag brukar få ta på mig rollen som lyssnare.

\* Slår mest på tv:n för att läsa text-tv, min favoritkälla till väsentliga och kortfattade nyheter.

\*\* Oftast stör jag mig på bilder i bloggar, oklart varför. Jag är själv restriktiv.

Category: [Blogg](#) /

## Påsatt igen

[15 juli, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Snacka om semester! Först tre dygn senare kom jag på att jag inte startat min mobiltelefon. En av dem. Den jag alltid stänger av när jag åker hem från jobbet. Mycket riktigt hade jag fått ett sms när jag nu startade den. En avisering från postutlämningen om ett paket jag redan hämtat ut.

Om en månad kan jag säga upp abbonemanget så jag inte behöver ha två. Det är dock lite svårt att göra sig av med numret eftersom så många har det, samt att jag uppgett det på diverse ställen när jag nätshoppat. Det är svårt att så här i efterhand spåra dem alla för att ge mitt aktuella mobilnummer. Nåja. I-landsproblem när man har för många telefonnummer. För ett hushåll. För någon som avskyr telefoner.

Varför ogillar jag telefoner så starkt? Jag vet inte, men har en teori. En gång i tiden var

jag växeltelefonist. Då blir man ganska trött på telefoner och att prata i dem. Jag föredrar nätet och sms. För jag gillar väl mer att skriva än prata. Trots allt har jag byggt en karriär på att skriva. Karriär... det lät nåt det...

Category: [Blogg](#) /

## En sak i taget

[14 juli, 2011](#) / [Jontas](#) / [One comment](#) / [Edit](#)

Planering och pussel. Jag måste plötsligt schemalägga min vardag. Av följande saker klarar jag endast av att göra en under en dag, absolut inte två: Slänga sopor, gå till affären, gå till postutlämningen, duscha. Nyheten för dagen är att jag fått droppfot, fast i hälen. Att det ska vara så jobbigt att gå... Nåja, men hudsmärtan är åtminstone nu helt borta. Istället har jag ingen känsel på huden. Inte på någon del av huden. Inte på hela kroppen. Det är då man så lätt skadar sig själv.

Det finns dock bara en sak som oroar mig - man verkar inte förstå att jag har begränsningar och att det inte hjälper att försöka stressa mig.

Category: [Blogg](#) /

## En dag som alla andra

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

Den dagliga rutinen:



**Bloggarkiv**

Välj månad ▼





Bild 1: En spruta om dagen ska hålla mig frisk. Med tanke på nuvarande skov: ??

Bild 2: En tömd spruta, väldigt kort kanyl.

Bild 3: En tillbakablick, de senaste 46 dagarna.

I tolv år har jag tagit sprutor. Först varannan dag i några år, sedan en varje dag de senaste 6-8 åren (osäker hur länge). Det är en rutin att göra det, men det är ändå svårt att komma ihåg att den ska tas.

Category: [Blogg](#) /

## Sommaren är lång

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

Det känns svårt att ha semester. Egentligen borde jag inte känna så redan, för officiellt börjar inte min semester förrän i morgon. I dag har jag en ordinarie fridag enligt schema.

Jag har inte haft några problem att redan nu släppa jobbet (och mer om "jobb" skriver jag nu inte förrän semestern är över). Frågan är vad jag ska göra? Det är det där skovet som ställer till det. Jag har massor att göra, men kan inte. I vilket fall som helst så kan jag ju inleda ledigheten med att vila och därefter känna mig fram. Kanske jag får kraft och ork efter några dagar? Trots allt så har smärtan försvunnit (mer eller mindre – den begränsar inte tankemässigt längre, d.v.s. smärtan gör att man inte kan tänka eller koncentrera sig). Nu är det benen som är ett stort aber.

Känner mig alltid så otålig när jag är ledig. Känner mig ineffektiv. Det är trist att inte åtminstone ha en hobby som fungerar när inte kroppen fungerar. Nåja. Brevbäraren har åtminstone räddat mig i dag – han ringde på dörren för att personligen lämna över de dvd-filmer jag beställt.

Category: [Blogg](#) /

## Facebookinläggen

[11 juli, 2011](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

Vad jag säger på annan plats (senaste månaden i urval):

*Bevis på trötthet: Först öppnade jag kylskåpsdörren för att lägga in en använd spruta som skulle kastas. Sedan blev jag av med snusdåsan men fann den i kalsångarna jag har på mig. Fråga inte.*

*Var kan man köpa spegel med inbyggd retuschering? Och då menar jag inte skrattspegel, för jag kan hålla mig för skratt med bara enkel*

spegel.

Att vara uppkopplad med jobbet under semestern är som att ha en mental buttplug. Love it!

Säger man 21 snabbt blir det väl shit? Och säger man 28 snabbt blir det väl tjötta (som i tjöttahejti)? Inte konstigt att \*någon\* hoppade högt när jag sa "pdf-fil" då han tyckt jag sagt pdf-fil.

Sprang på en gammal tant ute som frågade om jag sett Felix. Förmådar att det är en hund, katt, get eller one night stand som sprungit ifrån henne, men erkade inte fråga.

Såg i Aftonbladet att utomjördingar går ibland i ss och liknar i ss. De träs dessutom ha två armar, två ben och ett huvud? Men på vilket sätt liknar de då människor???

MelB/Scary Spices nya realityserie på TV11: You're a MILF översattes med Du är en attraktiv morsas. Hm.

Är inte en stillasittande vandrande pinne bara en pinne?

Kanske jag är partisk, men... I would do me. Twice.

Kom där någonsin vetenskapliga bevis för att hårdrocken på 70-talet gjorde i ss alla till djävulsdyrkare?

Fick i dag höra från en person att hon inte kunde tro att jag var så gammal som 70-talist. I går fick jag höra från en annan person att hon tyckte att jag var väldigt ung som 70-talist. Det här låter inte balanserat.

Category: [Blogg](#) /

## 8h

[11 juli, 2011](#) / [Jontas](#) / [11 comments](#) / [Edit](#)

Fick i dag frågan hur det var med kissen. 1) Vi verkar för evigt vara förknippade med varandra. 2) Fortfarande är det inte alla som vet vad som hände [den 24 mars](#).

Jag ser att kommentarerna inte är synliga från blogginlägget där jag berättade om kisserumpans avlivning. De finns kvar, alla fina kommentarer. Jag bara gjort dem osynliga för att inte få en massa i spam i den gamla inaktiverade bloggen.

På tal om kommentarer. Det har gått tolv dagar sedan jag senast fick en kommentar här. För några år sedan skrev jag att jag inte bryr mig så mycket, att jag inte mäter min "popularitet" i antal kommentarer. Nej, jag gör väl inte det. Samtidigt är det kul bara att få reaktionen att någon läst. Man behöver inte kommentera det jag skriver, men det skulle vara bevis på att min sidräknare inte enbart innehåller sökrobotar.

Nu återstår endast åtta arbetstimmar innan min välförtjänta sommarsemester infaller. De sista veckorna har varit dryga då arbetsbelastningen sjönk drastiskt när folk började gå på semester. Sista arbetsdagen före semester brukar vara värst – man brukar inte stå ut att jobba alla sina timmar, utan påbörjar semestern genom att gå någon gång redan efter lunch. Det problemet lär jag dock inte få. Hastigt och lustig har möte nr 61 för i år bokats in för i morgon eftermiddag. Risken verkar snarare vara att

jag får jobba över min sista dag innan semester. Oh, happy joy!

Om benen vill, så har jag nu sett ut den tillplattade mini-tv på 46 tum som jag tänkt köpa. Däremot börjar jag bli tveksam till den soffan jag sett ut. Den är inte för stor, men mitt vardagsrum är för litet tror jag. Trots en tillplattade tv. Men köper jag de där nya glasögonen som jag behöver, så kanske soffan får plats om jag byter ut 46 mot 32 tum. Äh, jag vet inte.

Det är så enormt tråkigt att fixa saker. Jag vill bara sova. I en vecka. Så snart jag får semester. Kanske skovet då släpper helt?

Google+? Jag är där, men där är väldigt tomt och ensamt. 2½ vänner har hittat dit. (Halvan är en inbjudan som jag skickat).

Category: [Blogg](#) /

## Under behandling

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

I 30 dagar har mitt skov pågått. Exakt. Men där skedde faktiskt en vändning – en tillbakagång – med början för ett par veckor sedan. Det som aldrig upphör att förvåna mig, är hur snabbt man faller ner i avgrunden, och hur lång tid det sedan tar att kravla sig upp igen. Det står inte i proportion till vartannat. Samtidigt vet jag att min envishet gör att jag faktiskt kommer tillbaka. De enda sjukskrivningsdagar jag har är för vinterkräksjuka. Skov? Nästan aldrig sjukskriven. Jag har åtminstone inte varit sjukskriven för nuvarande skov. Man kan vidta andra åtgärder. Som att jag avbokade alla inplanerade möten på jobbet. Passade på att flexa ut en timme tidigare varje dag (bra tillfälle att få ner övertidsberget som faktiskt just nu ligger på +-0). Fick hjälpmedel i hemmet av arbetsterapeut. Provade nya läkemedel (som inte gjorde någon verkan, fick istället biverkning, slutade igen).

Hade jag dock fått erbjudande om en sjukskrivning, så hade jag inte tackat nej. Men förslaget jag fick av doktorn var att tidigarelägga min semester, men där går min gräns. Vid sjukdom ska man inte ta semester – antingen får man jobba eller vara sjukskriven. Teoretiskt sett så är där ingen skillnad för mig, om jag är sjukskriven eller har semester. Det handlar om principer.

I vilket fall som helst så tycker jag nog att jag lade semestern ovanligt sent i år. Jag brukar ha sen semester, men i år har det känts extremt sent även om det är precis samma period som alla tidigare år. Det har inget med den ökade arbetsbelastningen eller skovet att göra, att det känts så drygt och jobbigt i år. Det beror säkerligen på att där inte varit några helgdagar under våren, jag har fått utökad arbetstid i och med att jag inte längre jobbar helg, samt att jag märkte en nedgång i arbetsuppgifterna direkt efter midsommar (alla andra gick på semester). Så, kanske jag ska tidigarelägga nästa år?

Trots att min sommarsemester ännu inte börjat, så har jag redan börjat planera för juledigheten. Jag har någonstans 7-9 semesterdagar kvar att fördela efter sommaren, och det mesta ska jag nog lägga i juletid. Här gäller det att planera långt i förväg. Nåja, har jag nu planerat in hela hösten redan med möten, så är det väl inte mer än rätt att jag också planerar in för ledighet. Det enda jag inte får in i mitt späckade schema är en ny Skåneresa. Det enda jag vet är att jag vägrar åka tåg vintertid med tanke på alla inställda tåg.

Förresten – jag har nu funnit vad jag ska se för dvd-filmer i sommar. Just nu går [in](#)

[treatment](#) säsong 3 på SVT2 och jag har fullständigt fastnat. Eftersom jag inte sett tidigare säsonger så... Japp, jag har beställt lite terapitimmar med Gabriel Byrne. (Säsong 1 kostar 400 kr, men beställer man säsong 1 del 1 av 2 och säsong 1 del 2 av 2 så kostar det bara 300 kr – och jag får fri frakt eftersom mitt Mecenatkort fortfarande gäller trots att jag hoppade av universitetet tidigt i höstas).

Category: [Blogg](#) /

## Hur man sparar mejl

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

Mycket irriterar mig – särskilt jobbmejl. Trots att jag är ledig så sitter jag och sliter med den.

Det är en webbmejl som ligger på intranätet. Utrymmet är begränsat, så ganska snart tar utrymmet slut och äldsta mejlet raderas. I mitt fall får det absolut inte ske då jag måste spara allt för att kunna gå tillbaka i konversationerna. Att skriva ut på papper är inte heller någon bra lösning. Det går inte att flytta över mejlen till annat program eller ladda ner till hårddisk. För 500 kr extra per månad kan man få utökat utrymme, men dubblar inte ens utrymmet.

Jag har bara funnit en lösning: pdf.

1. Alla mejl jag får måste jag öppna och konvertera ett och ett till pdf som jag sparar på hårddisken. Varje fil jag skapar får jag döpa till ärendemeningen, datum och klockslag samt skapa namngivna (personer) mappar.
2. Alla mottagna bifogade filer får jag spara ner i namngivna (personer) mappar, där jag gör olika undermappar som jag döper till datum och klockslag för att kunna se vilket mejl de bifogade filerna tillhörde.
3. Alla mejl jag skriver/besvarar måste jag öppna och konvertera ett och ett till pdf... se punkt 1.
4. Alla bifogade filer jag skickar får jag spara ner i namngivna... se punkt 2.

Tidsödande! Ineffektivt! Men jag vet inget annat sätt. Och jag sitter med detta arbete både på jobbet och på min fritid, för det brinner i knutarna vad gäller utrymmesbristen. Jag raderar faktiskt cirka 90 % av all mejl direkt, men allt det där andra... det viktiga. Jag har hunnit cirka 25 % av pdf-skapandet och det gäller mejl som jag fått sedan mars i år. Jag är uppe i nästan 1 Gb redan.

Men vad gör man... Jag menar, vad gör man?

Category: [Blogg](#) /

## Blank

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

En snabb vända på jobbet innan jag slutade kl. 11 som jag alltid gör varannan fredag. Den där hemska inkorgen jag nämnde i går med allt det där halvakuta som jag aldrig känner för att göra, hann jag med i dag. Det visade sig mest innehålla papper som hålslagen skulle göra... håll i, för att sedan sorteras in i pärmar. Utöver det hann jag med individuell samhällsinformation, d.v.s. skvallra lite (nå, rätt mycket egentligen).

Ledig helg. Det känns väldigt bra med tanke på att skovet (i dag fyra veckor) fortfarande begränsar mig även om det är på tillbakagång. Några jätteplaner har jag alltså inte. När jag mår som jag gör, orkar jag inte ens titta på tv eller läsa. Det blir mest till att stirra på ingenting samtidigt som gör ingenting (kanske jag tar mig i kragen och varvar ingenting med ingenting annat).

Men märkligt nog så finns där en sak jag kan göra dygnet runt utan att komma i mål – tvätta. Kanske för att jag använder cirka 4-5 t-shirtar (heter det så i plural på svenska?) per dag. Jag luktar väldigt snabbt (fin tanke att bära med sig, va?) trots ständigt duschande. En anledning kan vara att jag inte använder deoderant (ännu en värdefull upplysning) då jag inte tål något med parfym eller alkohol (därför är jag så sällan på krogen då parfym och alkohol gärna slänger sig runt halsen på mig). Nåja. Karl ska ju dofta lite...

På tal om dusch så är det lite deprimerande. Jag har nu fått hem en duschpall så jag slipper falla ihop av utmattnings efter att ha stått under vattnet i ett par timmar. Deprimerad av yttre ting som påminner om min lekamens sönderfall.

Förresten – titta på tv? Sommartid?! \*fnys\* Och i år har jag inte köpt hem några maraton-tv-serie-dvd:er. Som sagt, orkar inte så mycket. Och det märkligaste av allt – när jag inte orkar något/inte kan utföra något, det är då jag som mest vill gå på gym. Vill röra mig väldigt mycket när jag inte kan/får. Ja, märkligt.

Category: [Blogg](#) /

## Tiden saktar ner inför semesterledigheten

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

Nu känns det som en jobbig transportsträcka fram till semester. Jag har nog aldrig varit med om att det plötsligt blir totalt dött vad gäller mejl och telefon. Och att det skulle inverka så pass mycket i min vardag. Särskilt som alla möten också har sommaruppehåll. Det visar lite, främst inför mig själv, hur beroende jag är av att få arbetsuppgifter utifrån kontakt med andra. Jag trodde nog inte att det var i så stor utsträckning. Samtidigt har jag en jättestor inkorg på skrivbordet där jag samlat sånt som måste göras "när-jag-har-tid-då-det-är-halvakut". Den har jag inte rört p.g.a. "jag-orkar-inte-och-känner-inte-för-det". Ändå är jag inte sysslös även om man skulle kunna tro det genom vad jag precis skrivit. Istället har jag fått chansen att läsa in mig på sånt som jag måste genomföra i höst mellan alla möten/telefonsamtal/mejl. Och jag förstår inte varför alla kommer och frågar mig vad jag håller på med när jag sitter och stirrar rakt ut i tomma intet. Öh, jag tänker? Läser lite, testar lite nya saker i datorn, sitter sedan och begrunnar det jag precis gjort och hur jag ska kunna genomföra det rent praktiskt och verksamhetsnära i höst. Det sistnämna tar tid. □tt tänka. Där är så många aspekter jag måste beakta. Och sedan skriver jag ner allt jag tänkt, kommit fram till och planerar, så jag inte behöver tänka en gång till i höst. För då blir det mer *just do, don't think*. För de slutsatser jag drar nu, kommer jag naturligtvis inte ihåg om en månad när jag är tillbaka från semestern. Kan man inte ens komma ihåg sina tusen lösenord på jobbet efter en ledig långhelg, så... ni förstår.

Det där med att tänka. En anledning till att jag är så involverad i så många olika projekt och i så många olika sammanhang på jobbet, sägs bero på att jag kan tänka (fråga mig inte vad andra göra). Man vill ha med mig i allting, det är inte jag själv som tagit initiativ. Jag försöker bryta mig loss från många projekt men tillåts inte. Jag har

försökt. Tydligt är det så att mina synpunkter, åsikter och erfarenheter gör mig åtråvärd. Jag tänker inte ett steg längre. Jag tänker 20 steg framåt – formulerar problem och möjliga lösningar, ifrågasätter, och fixar allt själv i slutändan.

Frågan är om jag kan släppa jobbet under min semester. Tveksamt\*. Man jag ska göra ett försök och lova att åtminstone inte blogga om jobbet.

\* Jobbmejlerna måste kollas. Lagen säger så om jag inte låter någon annan läsa och besvara mejlerna. Men jag lämnar inte över ett sådant uppdrag, för då förlorar jag kontrollen.

Category: [Blogg](#) /

## Hjärnspöken

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

Kanske jag är väldigt tråkig nu, men jag ska åter skriva lite om min smärta. Den fysiska smärtan som egentligen inte finns även om den känns. För jag är fascinerad. Det är otroligt smärtsamt på min hud – det bränner, sticker, kliar med mera. Jag känner allt typ av smärta som finns. Men känner jag på huden är där inget som är smärtsamt. Istället har jag ingen känsel alls på huden. Det är hjärnan som uppfattar det som smärta på huden. Så tar jag på huden ökar det inte på smärtan. Jag reagerar inte alls om jag tar på huden.

Har sagt det förr, säger det igen – coolt!

Förresten – hur många gånger skrev jag "huden" egentligen?

Category: [Blogg](#) /

## Smida medan järnet är varmt

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

I dag blev det så där olidligt hett i lägenheten igen. Femte året på rad. Min femta sommar i det här betonguppvärmda huset där inomhustemperaturen ligger på 28 grader. Trots tvärdrag så sänks inte temperaturen även om det bara är omkring 20 grader ute. Värmen förvärrar min ostadighet och min smärta. Lika varmt är det på mitt arbetsrum på jobbet. Det är nästan värre där, för där kan jag inte tänka bort smärtan.

Nu har nedräkningen börjat. Det återstår fyra och en halv arbetsdag innan semestern är här. Officiellt är det åtta dagar till min första semesterdag. Det är inte många dagar jag får njuta av semestern innan jag invaderas av besökare som bokar in sig. Jag borde planera, men har varken tid eller ork att bekymra mig. Än. Måste kolla upp en del saker, men samtidigt har jag en egen lista att uppfylla. Samtal som ska ringas. Privata möten som ska bokas. Och så vidare.

Som jag skrev i förra inlägget har jag inte så stora planer för min semester, mer än vila som jag dock inte behöver planera – den infinner sig ändå. Jag har redan sett ut både tv och soffa som ska införskaffas. Bäst av allt är att båda butikerna ligger vägg i vägg med vartannat, även om det är en bit för mig att åka. Tror att Eniro räknade ut att det var cirka 8 km dit.

Om lusten infinner sig, så bör jag även köpa ett par nya glasögon i sommar. Det är

dags igen. Mina semestrar är kostsamma, för det är då jag (förhoppningsvis) har orken, men framförallt tiden. Det enda jag kan hoppas på nu är att min semester blir väldigt kall och regnig. För det är då jag fungerar bäst både fysiskt och mentalt (som i att kunna tänka).

Efter semestern kommer hösten. En höst som är inbokad alla veckor fram till jul vad gäller arbetet. Så jag behöver verkligen uträtta alla ärenden jag planerat inför semestern. Och blir jag något bättre rent fysiskt, så väntar ännu en Skåneresa i höst. Om jag kommer loss från jobbet.

Än så länge är januari 2012 oplanerad. Om någon undrar. Men det kommer snabbt att ändras.

Category: [Blogg](#) /

## Online again

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

Det var en dryg väntan... Skrivit offline:

I skrivande stund har det gått 72 timmar sedan webbhotellet drunknade i lördagens vattenmassor i Köpenhamn. Eftersom det verkar problematiskt att komma online med servrarna, passar jag på att skriva offline.

Ett problem jag upptäckte häromdagen är gällande min mejl. Jag har i några år haft väldiga problem med mitt mejlprogram som inte fungerat som det ska. Det har mest betytt att jag haft svårt att skriva/skicka mejl, aldrig att ta emot eller läsa. Vad jag nu upptäckte var att 1) Gmail inte vidarebefordrat alla mejl till mig, samt 2) mejlnotifikation från Facebook är godtycklig. Det betyder att jag inte vet hur många mejl jag egentligen missar som aldrig vidarebefordras. Kanske jag borde ha endast en mejladress och som jag läste online. Men det har varit svårt att ha endast en adress, för det är svårt att meddela alla att jag bytt mejl. Tyvärr (?) kan jag inte lämna ut min jobbmejl, men det är egentligen den enda jag litar på. Och den bör inte användas privat eftersom alla mina mejl är offentlig handling (mer eller mindre, åtminstone har alla rätt att läsa den). Så frågan är hur jag ska lösa mejlproblemet? Kanske att skapa en helt ny adress och sprida den.

Eftersom det är ett tag sedan jag skrev något, så måste jag lämna en statusuppdatering gällande min hälsa. Jo, jag har fortfarande skitont. Hudsmärtorna finns kvar och jag är inte längre så säker på att det är "vanlig" neurogen smärta relaterad till ms. Snarare är det bältrossmärtnor. Nej, jag kan inte se att jag har de där karakteristiska utslagen med blåsor. Jag tror att det är mitt ms-skov (det som gör att mina ben inte riktigt hänger med) som triggat bältrossmärtnan och att jag tidigare haft bältros på just de områden där jag nu känner smärtan (som enligt litteraturen beskrivs som värre än förlossningssmärtnor, vilket måste vara författat av en man). Ingenting hjälper mot smärtorna. Vanliga värktabletter kan man glömma (som jag ändå tar då jag är optimistisk), liksom epilepsimedicinering (som ska döva smärtcentra i hjärnan, hjälpte inte, jag fick dessutom biverkningar så doktorn trappade snabbt ut den medicineringen igen). Det enda jag vet är att smärtorna kan sitta i många månader.

I dag har jag träffat arbetsterapeut eftersom mina klena ben behöver duschpall samt en arbetsstol i köket. Det som gjorde mig lite ledsen var att ännu en person, inom loppet av mindre än en vecka, tycker att jag ska gå ner i arbetstid. De tycker att jag

inte har någon återhämtningsperiod med tanke på grundsjukdomen. Man ska inte stressa, man ska inte arbeta. Självt tycker jag att jag får livskvalitet av att få vara delaktig på jobbet och att mindre procent skulle marginalisera mig, d.v.s. jag skulle inte få göra min stämna hörd. Den som yttrade sig förra veckan var min neurolog. Tidigare har jag också fått höra det av kommunens biståndsbedömare samt av (håll i er) Försäkringskassan. Men jag skulle bli förtvivlad om jag inte fick arbeta i den omfattning jag gör, eller med de arbetsuppgifter jag har. Dock måste jag säga en sak – jag sjukskriver mig nog inte så ofta som jag borde. Eftersom jag aldrig kan få ersättare så försöker man i det längsta att hålla sig på benen, för det skulle vara en övermäktigt att komma igen efter några dagars sjukskrivning.

Snart är det semester. I år ska jag försöka att undvika åka till jobbet under semestern, och bästa boten mot det är att ta hem lite jobb. Mest som en mental grej, det är inte säkert att jag gör något under min semester ändå. Det jag tar hem är x antal pärmar för att plugga inför de utbildningar jag ska hålla i höst. (Det skrev jag om i förra posten).

Får jag behålla hälsan, eller åtminstone återfå lite funktion, så har jag egentligen bara ett mål för semestern. Köpa ny soffa och tv. Det behövs. Både återfå funktion och utöka hemmet med något som är helt. ☐nnars har jag nog inte direkt något jag måste göra i sommar. Ganska naturligt kommer nog vila att infinna sig. För våren har varit arbetsmässigt tuff, och sista månaden extrem med smärta och ostadiga ben.

Category: [Blogg](#) /

## På tal i m ingenting

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

Officiellt fick jag [nya arbetsuppgifter den 1 april i år](#). I praktiken redan från 1 mars. Ännu har jag inte fått alla behörigheter. Ändå jobbar jag för fullt. Dock var det först i dag som jag för första gången kunde sitta ner och läsa igenom de rutiner jag ska kunna. Dels så ska jag kunna hjälpa de som stöter på problem, men framför allt (dels nr 2) måste jag kunna allt utan och innan då jag är ålagd (supertvingad) att börja utbilda i det från och med i höst. Om några veckor går jag på semester, men lär nog ändå få släpa hem de 4-5 pärmar med rutiner som finns. Med pärmar menar jag å 500 sidor dubbelsidiga utskrifter. Jippi! Så går det när man inte 1) får upplärning eller 2) utbildning själv när man tillträder en tjänst. Som om inte detta vore nog så kräver tjänsten heltid, jag får bara halvtid. Plus att jag ersätter ännu en heltidsvakans. Plus att jag också har andra (officiella) arbetsuppgifter halvtid. Plus att jag är med i ett projekt där man kräver att jag deltar 24 timmar per vecka.

Hm. Undrar varför jag fick ett skov nu? Sånt har man ju liksom inte tid med...

På tal om skovet. Det har nästan helt vänt och gått tillbaka. Åtminstone har det känts så i dag, men det är för kort tid som passerat för att jag ska kunna säga att det verkligen vänt.

I helgen ska jag rikta mina kärlek mot tvättmaskinen. Jag planerar för att vi ska leva i symbios, d.v.s. ett riktigt nära förhållande.

På tal om tvättmaskin. Jag vet inte hur många veckor som nu gått sedan min tvättmaskin åkte till verkstad. Det var i maj, tror jag. Lyckligtvis är jag legitimt otrogen



med lånemaskinen jag fick. Men hur lång tid kan det ta att laga en maskin? Även om reservdelar ska beställas? Har man gått på semester? Jag önskar att de kunde hålla mig uppdaterad.

På tal om uppdaterad. Nu har jag uppdaterat den här bloggen med det här inlägget.

Category: [Blogg](#) /

## Bloggarkiv

Välj månad ▼

## Adminarea

- [Administration](#)
- [Logga ut](#)
- [Inlägg via RSS](#)
- [Kommentarer via RSS](#)
- [WordPress.org](#)

---

Place your Footer Content here

---

Wordpress Theme by ThemeZee