

Flärdskrivaren



Archive for 31 maj, 2012

Statistik

[31 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / [3 comments](#) / [Edit](#)

Maj: 66 blogginlägg, 19 kommentarer. För min del är det otroligt många kommentarer – jag brukar aldrig få kommentarer på inlägg. Men 66 inlägg är ett månadsrekord, tror knappast jag skrivit så mycket under en månad tidigare. Möjligen i begynnelsen (1999-2000) då jag skrev väldigt frekvent.

Besöksstatistiken säger att cirka 17 000 besökt min blogg under maj. Vet dock inte hur statistiken ska tolkas; hur många unika besökare jag egentligen har på en dag. Cirka 600 "visits" per dag, men inkluderar det robotar? Själv tror jag att det är fem unika besökare per dag, för det är så många personer som brukar kommentera och som dessutom begärt lösenord till min lösenordsskyddade del av bloggen.

Söksträngarna som lett till min blogg under maj:

- jontas
- jontas.com
- semesterkvot heltid
- bräck på magmunnen yrsel
- krukväxt nässla
- amfetamin v7
- antiepileptika klåda
- att inte knäckas
- avståndtid
- bitterhet
- blir bollad fram och tillbaka i sjukvården vad ska man göra
- botox ålder börjar
- bältros och ms
- det inre rummet
- diklofenak mår dåligt
- flärdskrivaren
- få tyst på brandvarnare
- grämselse
- har bräck på magmunnen och svårt att dricka vatten
- hjärtinfarkt hudsmärta

Category: [Blogg](#) /

Bloggarkiv

Välj månad

Adminarea

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

Som i ett rus

[31 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det är svårt att lämna jobbet mentalt efter att man kommit hem. Eller, jag tänker faktiskt inte på jobbet när jag är hemkommen. Men efter några timmar, innan det är sängdags, så börjar jag reflektera över dagen. Saker som sagts. Sådant jag lovat fixa. Och som jag sedan förträngt och inte antecknat. Plötsligt så bara finns tankarna där; "Shit, jag skulle ju..."

Inte för att jag vet när det är dags för lönesamtal, men jag har förberett mig och antecknat lite punkter under kvällen. Är det något man ska göra på arbetstid eller på sin fritid? Jag vet inte. I vilket fall så behöver jag lugn och ro när jag ska tänka tillbaka på den tid som flytt. Lugn och ro existerar inte när jag är i tjänst. Och det känns viktigare i år än tidigare år, att jag är väl förberedd. Även om det inte ger något löneutfall så känner jag en viss (självpåtagen) press som facklig att följa de råd som facket trots allt gått ut med till sina medlemmar. Men min lilla punktlista över året som gått är långt ifrån klar trots en offrad timme av kvällen. Efter 41 punkter orkade jag inte tänka ut vad mer jag har som ansvarsområden och som inte ingår i min grunsanställning.

Jag är trött, har nästan ont (har nog lite ont trots allt). Förmodligen en överansträngning av dagen då jag suttit mycket samt blandat läkemedel på ett sätt som jag vet inte är bra. Jag låter som värsta pundaren, och kanske det ligger något i det. Trots allt är det ett blandmissbruk av receptfria läkemedel. Och receptbelagda narkotikaklassade preparat. Ack!

Category: [Blogg](#), [Kampen](#), [Medicinering](#), [Vardagsblogg](#) /

Lösenordsskyddad: Menlöst

[31 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Ny kategori - surgubbe

[30 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

I lördags skrev GP att Loreen inte skulle vinna Eurovision Song Contest. I söndags skrev de knappt något om vår vinst. Men detta är samma tidning som alltid ger Håkan Hellström högsta betyg så fort han står på en scen och bråker. Så jag är inte förvånad. Den tidningen borde aldrig få skriva några musikrecensioner.

Category: [Blogg](#), [Musik](#), [Omvärldsbevakning](#), [Surgubbe](#) /

Statusrapport

[30 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Nu börjar jag vänja mig vid mitt nya bohag, d.v.s. soffan och soffbordet. Soffan börjar förvandlas från hård kyrkbänk till normal slapparsoffa. Soffbordet är lite väl lågt, men

jag är ändå nöjd. Och jag saknar inte längre min gamla trasiga soffa eller glasbordet som jag ständigt var rädd att snubbla och landa på. Trots att nya soffan är av jätteformat jämfört med tidigare, så känns rummet mycket rymligare. Men så gjorde jag ju mig också av med en fåtölj.

Dagen känns så här långt behaglig. Det är äntligen lite svalt ute och jag försöker driva ut växthusvärmen ur min lägenhet. Några dagar med värme ute är inte bra för inomhusmiljön när man har betongväggar som suger åt sig värme.

Tänk, det har snart gått tre veckor sedan jag hade min hemska magsmärt. Kanske det är därför jag på ett hela annat sätt kan njuta av min lediga dag.

Glasögonen. En dag kanske jag vänjer mig vid dem också.

Category: [Blogg](#), [Multipel skleros \(ms\)](#), [Vardagsblogg](#) /

Dravel

[29 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Inte för att jag känner mig stressad, men jag är nog stressad. Ett tecken på det är att jag nu suttit en stund och funderat på "vad tusan gjorde jag egentligen i går". Helt blankt. Arbetade jag? Ja. Gick jag på några möten? Nja, nå? Så vad gjorde jag då på eftermiddagen, för jag vet att jag inte är på mitt arbetsrum någon eftermiddag alls denna vecka. Men så såg jag min blogg och alla glasögonbilderna - aha! Jag flexade ju eftermiddag i går för att hämta mina nya glasögon.

Är det att vara stressad? Att inte komma ihåg gårdagen? Nå, men jag kommer heller inte ihåg förmiddagen i dag. Åtminstone är det inget som kommer spontant. Jag måste fundera.

Det riktiga elddopet är att försöka komma ihåg förra veckan. För min del är det ingen idé att ens försöka. Men finns det någon som kommer ihåg sin föregående vecka egentligen? Är det inte så att allting flyter ihop per automatik då vi aldrig funderar på det vi lämnat bakom oss?

Det är just det där med förlusten av tiden som varit som också gör mig lite nedstämd – inte så mycket att allting skulle bero på att jag vore stressad. För vi glömmer helt naturligt. Och det är därför jag gillar min blogg. Det är ett minnesdokument som stöd för den egna historiken. Och så har jag ju min kalender där jag antecknar precis allt jag gör om dagarna. Nej, inte typ dagbok – men man (jag) kan utläsa väldigt mycket genom att se alla tider jag haft inbokade. För jag styrs väldigt mycket av att passa tider för olika ändamål.

Kalender, eller almanacka... Jag förstår inte de som använder sin mobiltelefon för att skriva upp inbokade möten. Inte slår överskådligheten, eller enkelheten, i att anteckna med penna i en kalender. Man kan skriva så mycket mer, stryka över, dra pilar och betona genom att ringa in, använda olika färger på pennor och så vidare. Själv har jag försökt gå över till att använda mobiltelefonen, men det är helt omöjligt! Allt verkar inte gå att digitalisera. Och det finns också en trygghet i att använda papper och penna. Det är avstressande. Och kanske mitt minne återhämtar sig. För jag gillar att komma ihåg.

Och här skulle jag kunna sluta med allt dravel, men jag kom på (!) en sak. Jag har tidigare vid flera tillfällen skrivit om att jag har en näst intill total minneslucka från dess jag var 16 till ungefär 18 år. Härom natten fick jag någon form av uppenbarelse och kom plötsligt ihåg fragment, obehagliga sådana. Jag var nog ganska ömklig, skadad, tillplattad. Kanske det var en självbevarelsedrift att glömma. För jag gillade inte att minnas hurdan jag var.

En annan aha-upplevelse som jag fick i går, är att jag närmare mig 45 med stormsteg. Och hur omogen jag känner mig. Att jag har för mycket trots inom mig. Jag borde börja identifiera mig med den ålder jag befinner mig i. Det är dags att bli vuxen. Undrar bara vad det innefattar...

Category: [Blogg](#) /

Glasögon till förbannelse, del 2

[28 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / [4 comments](#) / [Edit](#)

Eftersom jag nu [visat mina nya glasögon](#), så kanske jag skulle visa de gamla också?





1. Vi börjar med mina äldsta glasögon. High fashion 1989! Jag var nitton år och kände att jag behövde glasögon när jag började på komvux. Bärnstensfärgade i plast. Härligt runda, vilket verkar ha blivit mode igen?
2. Omkring 1993 fick jag migrän för första gången. Eftersom jag är ljuskänslig skaffade jag mig mina första fotokromatiska glas. Jag har nog aldrig förr eller senare sett åttakantiga glas. Egentligen hade jag inte råd med nya glasögon, men lille far vann på hästar och jag fick 10 000 kr.
3. Mina favoritbågar genom tiderna! Grönmetallic. Små. Så otroligt häftiga att när det var dags för nya glasögon så ville optikern bara byta glas, inte bågar. Men jag ville ha förändring. Omkring 1995.
4. Bågarna jag skaffade i Kristianstad innan jag flyttade till Göteborg år 2000. Blå plastbågar. Dessa kände jag mig mest bekväm med, men jag slet verkligen ut dem (färgen är bortnött på insidan).
5. Nu kommer inte bågarna i rätt ordning. Jo, dessa tror jag stod på tur, men jag avskydde dem! Jag måste ha markerade bågar, annars känner jag mig naken. Och folk påtalade också att de tyckte det var snyggt. Omkring 2006, och sedan dess har jag haft samma styrka i glasen.
6. Nej, dessa var egentligen nr 7. Jag älskade dem, men kunde inte ha dem. Måste ha nässtöd, vilket inte dessa hade. De gled och jag var bara irriterad även om detta var helt rätt bäge för mig (utseendemässigt). Omkring 2010.
7. Okej, nr 6, omkring 2007. Jag har tyckt att de varit okej, haft dem så gott som dagligen i fem år (till och med i dag). Under dessa fem år har jag slitit ut bågarna som knappt håller ihop. Och de är egentligen lite smala. Modet nu godkänner inte så smala glasögon.

Dagens glasögon är kanske inte heller så vackra, men allt är väl bättre än 1989. Det viktiga är att de är funktionsdugliga och billiga. För jag byter glasögon ofta.

Det märkliga är att jag inte haft glasögon förrän i vuxen ålder, men nu har jag varit med glasögon längre tid än utan. Linser har jag testat en gång, men det gick inte eftersom sjukhusluft är torr och irriterande. Och sedan jag fick synnervsinflammation år 1999 så är jag förbjuden att använda linser. Mest för att linser kan ge skador och mina ögon är tillräckligt skadade.

Det märkliga är också att jag 1989 rekommenderades av optiker att inte skaffa glasögon då synfelet var för litet. Men jag märkte skillnad och sedan fortsatte synen att försämrans fram till 2006. Det är lite obegripligt att skärpan inte blivit sämre under de senaste sex åren. Frågan är om det plötsligt blir en kraftig försämring eller om det håller sig så här eller bara marginellt försämrans. I vilket fall som helst är jag snart 45 (hu, så nära det var då) och då är det dags för läsglasögon/progressiva.

Tio glasögon på 23 år. Då måste jag byta glasögon om två år och fyra månader för att fortsätta i samma takt. Och det är ganska troligt. Som sagt byter jag glasögon ofta. Mest för att jag sliter ut bågarna.

Rektangulära glas verkar vara min melodi. Passar väl bäst till ett äggformat huvud.

Category: [Blogg](#), [Vardagsblogg](#) /

Jontas inferno

[28 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Som någon kanske noterat, så skriver jag mycket mindre om ms för tillfället. Det beror på att det årslånga skovet nu nästan är borta. I över två veckor har jag varit befriad från den hemska neurogena/neuralgiska smärtan jag haft i hela buken. Fortfarande står jag på en mycket liten dos antiepileptika (helvetesmedicinen) som jag ännu inte vågat trappa ut helt. Och jag tar fortfarande Voltarengal, men mycket sparsamt. Ibland tar jag inte Voltaren på en vecka då det inte behövs.

Däremot är jag väldigt sårig på magen. Kanske på grund av att jag övermedicinerat Voltarengal under så lång tid, men jag kan inte vara säker. Det kan också vara min bältros som jag inte sett av. Voltaren är antiinflammatorisk och därför har jag inte sett någon bältros. Däremot så spricker bältrosblåsorna och man blir sårig. Men som sagt – jag vet inte om det är bältros eller Voltaren som gett mig såren som jag får behandla med kortisonsalva (såren kliar till vansinne men lindras av kortison).

Det största problemet är min panikångest, om det nu är det. Ingen verkar veta, allra minst jag. Brist på fysisk ork kan bero på så mycket, men jag får märkliga reaktioner. Om det inte är panikångest, så är det biverkan av antiepileptika. Eller möjligen bara ms i sig.

Efter ett år så vet jag fortfarande inte orsak och verkan gällande mina symtom. Men att smärtan är borta till 98 % är helt underbart! Och nu vet jag vad skärselden är för något.

Hm. Jag verkar ha slagit något slags rekord i antalet blogginlägg under en månad. Mitt mål är ett inlägg per dag, men det verkar ha blivit något fler än så. Alla ni som läst inläggen – ni vet också vad en skärseld är för något. 😊

Category: [Blogg](#), [Hälsohistoria](#), [Kampen](#), [Medicinering](#), [Multipel skleros \(ms\)](#), [Vardagsblogg](#) /

Lösenordsskyddad: Gnäll 1A

[28 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Glasögon till förbannelse

[28 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Efter en halv arbetsdag passade jag på att ta en ledig eftermiddag för att åka till optikern. Nu har jag hämtat mina nya glasögon. Tre par, betalade för ett par (cirka 5000 kr).



1. De två översta paren är samma modell av båge. Överst är bruna/bronsfärgade bågar. De är också fotokromatiska, d.v.s. glasen mörknar till brunt vid solljus till att bli ett par solglasögon. Mina reservglasögon?
2. Blåmetallic bågar (äh, saknar mina grönmetallic som jag hade för 15 år sedan) där glasen är färgade, grått tror jag. Väldigt behagliga utomhus där solljus dämpas vilket jag hoppas ska innebära att jag slipper migrän som framkallas av ljus och reflexer. Fungerar även inomhus, men det kan bli lite väl mörkt om lampor är släckta. Mina favoritglasögon. Mina utomhusglasögon?
3. Svart/bruna bågar. Också fotokromatiska glas men som skiftar till grått. Mina inomhusglasögon?

Ser jag påverkad ut? Jag är uttröttad efter att ha tagit mig hem från jobbet via optikern. Då slokar mina ögon (skelar). Dessutom så blinkar jag till vid blixtn på kameran, så fotot tas när jag är på väg att öppna ögonlocken.

Nå, så har man sex par glasögon i samma styrka! Det är därför jag inte köpt några "klara" glasögon, för det har jag redan tre par som är. Men jag behöver färgning i glasen. Även de fotokromatiska glasen är något färgade när de inte utsätts för solljus.

Så värt priset!

Update: Gud! Har jag verkligen så blå ögon?

Category: [Blogg](#), [Vardagsblogg](#) /

Helgslut

[27 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Plus

- När fredag blir lördag startar Kanal 5 äntligen Supernatural säsong 7! Serien som växer och växer för varje säsong. (2012-06-02 kl. 00.30)
- Tidigt under lördagskvällen (i går) la jag ut Spotify-länken till Euphoria, Loreen. Min enda favorit i Melodifestivalen. Som sedan fortsatt vara det också i Eurovision Song Contest. Och som tog hem hela konkarongen. Nej, jag är inte på något sätt förvånad. I bland kan kvalitet belönas. [I dag är det kul att läsa vad Joe.My.God skriver.](#)

Minus

- Va? Skulle möjligen vara nattens sömnbrist med följden migrän. Men det uppvägs av ovan. Främst punkt 1.

Category: [Blogg](#), [Musik](#), [Omvärldsbevakning](#), [Schlagermassaker](#), [Vardagsblogg](#) /

Lösenordsskyddad: Veckoplanering

[27 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

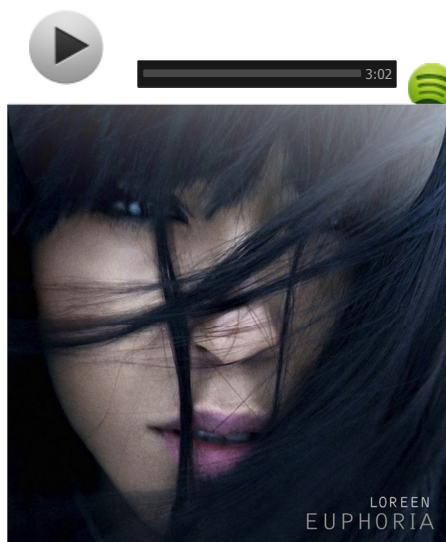
Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Euforisk

[26 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)



Category: [Blogg](#), [Musik](#), [Schlagermassaker](#) /

Check this out!

[26 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Säkerhetskopierat hårddisken – check!

Raderat datorprogram som inte används – check!

Defragmenterat hårddisken – check!

Rensat upp bland mina spellistor på Spotify – check!

Hemgjord vegetarisk pizza in i ugnen – check!

Slagit i lilltån och brutit av nageln med stort blodflöde som följd - check!

Category: [Blogg](#), [Vardagsblogg](#) /

Lösenordsskyddad: Fortsättningen

[26 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

En dag i hissen

[25 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Flera gånger under dagen har jag varit tvungen att fråga om det verkligen är fredag. Mest för att jag varit stressad och inte riktigt kunnat ta in detta att jag har en ledig helg framför mig.

Och jag har flängt fram och tillbaka under hela dagen. Ett mått det måste vara att jag åkt hiss 16 gånger. Men ljuset finns nu där i slutet av tunneln – nu återstår endast sex utbildningstillfällen då jag nu gett 11 (i dag tre) utbildningar. En utbildningsvecka kvar, sedan ska jag kunnat sätta mig ner och ta det lite lugnt med allt det "egna" arbete som samlats på hög den senaste månaden.

En helg som kommer så här plötsligt för mig, gör mig väldigt ställd. Vad ska jag göra? Massor! Det är bara det att jag inte hunnit få en mental struktur över det. Men jag har en ljudbok som ska avlyssnas. Frågan är vad jag samtidigt ska göra, för att bara sitta och lyssna är väldigt ineffektivt.

Det tråkiga med sommarvärmen är att man plötsligt får så mycket tvätt som måste strykas. Så det blir väl främst en tvätt- och strykhelg med bokavlyssning. Jag vet att roa mig...

Category: [Blogg](#), [Vardagsblogg](#) /

Excellent och exkrement

[24 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Ett par timmar efter att min soffa levererats, ringde man från optikern för att meddela att mina tre par glasögon nu var klara. Tror jag väntar till nästa vecka att hämta dem. För det första har jag inte tid denna vecka, för det andra så vill jag avnjuta soffan utan konkurrens då jag sedan lär sitta och beundra mina nya bögar.

Morgondagen gör mig smått skräckslagen. Då ska jag ge utbildningstillfällen 9, 10 och 11. Det innebär att jag denna vecka endast varit på mitt arbetsrum cirka 5 av 30 timmar. Och där är så mycket jag skulle behöva göra i form av att arbeta. På mitt rum. Och sedan kommer hemska långa helgen där jag inte heller får utföra något arbete. Ve, oh ve! Nåja. Jag får ju betalt ändå...

Category: [Blogg](#), [Vardagsblogg](#) /

Förändringens vind

[24 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Då, äntligen! Sedan 16 mars har jag väntat på min nya soffa. Min gamla och slitna soffa som jag köpte för sex år sedan gick i väg som byte mot en ny soffa.





Så nu har jag nya soffan på plats inklusive nytt soffbord. Väntan har varit lång.



Category: [Blogg](#), [Vardagsblogg](#) /

Extrem dag

[23 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Dagen har varit lång, varm och allmänt jobbig. Ett heldagsmöte i en lokal med gassande sol, ingen ventilation och för stillasittande. Det har gjort mig svimfärdig, matt, yr och trött. Hemkommen såg jag att jag fått 19 privata mejl (samtliga raderade) och 21 jobbmejl (lästa, besvarade och bevakas). Som en vanlig dag, med andra ord.

Nu ska jag förbereda morgondagens leverans av soffa och soffbord. Om de kommer som avtalat. Jag hade nästan förväntat mig att de skulle ringt i dag, och kanske de också gjort det. Tyvärr så fanns ingen mobiltäckning i lokalen jag vistats i under dagen. Men avtalat är avtalat oavsett.

Category: [Blogg](#), [Kampen](#), [Vardagsblogg](#) /

Lösenordsskyddad: Sur, irriterade, förbannad, vansinnig

[23 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Nämn aldrig sol och värme!

[22 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

Hittills i år har jag varit på 62 arbetsmöten. Ytterligare minst 20 (kända) är inbokade före midsommar. Jag undrar om detta inte är rekord?

Den hemska sommaren är här och jag lider av värmen. Toppen av hemskhet är ännu inte nådd, för den kommer när det även inomhus blir varmt. Då har jag ingenstans att fly och helkroppssmärtan blir då riktigt plågsam. En ms-konsekvens som jag dock inte delar med alla andra med ms.

Morgonen är åtminstone än så länge sval och jag går ut och sätter mig tidigt innan jag åker till jobbet. Den enda stunden på dygnet jag känner att jag kan få luft och inte har en smärtande men samtidigt bortdomnad kropp. Det är svårt att höra* andra hyllan värmen, för man är så generaliserande och förutsätter att alla upplever det som något positivt.

I dag tog jag "sovmorgon" två timmar (upp vanlig tid, åkte till jobbet senare). Ändå – och märkligt nog – så jobbade jag över i dag?! Bara typ fem minuter, men det irriterar mig. Meningen med att komma senare till jobbet i dag var att inte få plus på flexen. Och hade jag börjat vanlig tid, så hade överiden också blivit därefter. Jag kan inte resa mig från ett möte och gå med motiveringen "min arbetstid är över för dagen".

Undrar om det ska bli åska i kväll igen... Mig gör det inte så mycket, men då vill jag släcka ner datorn. Och vad ska man då göra?

* Jag **HATAR** när någon skriver att det är "varmt och skönt, hoppas det håller i sig". För det innebär indirekt att man vill att jag ska lida. Det är lättare att skydda sig mot kyla än mot värme.

Category: [Blogg](#), [Kampen](#), [Multipel skleros \(ms\)](#), [Vardagsblogg](#) /

Lösenordsskyddad: Självskryt med distans

[22 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Tid

[21 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Om jag är nattmänniska eller morgonmänniska, är en omöjlighet att besvara. Jag är både och. Det är inget problem, för jag sover aldrig mer än 4-5 timmar per natt. Läger mig vid midnatt, stiger upp 04.45. Återminstone behöver jag inte mer sömn under arbetsveckan. Och jag är alltid på jobbet vid 07-tiden. Bästa tiden på dygnet att få något gjort, innan telefonen börjar ringa.

Därför känns det hopplöst att behöva ta en sovmorgon i morgon. Jag är så illa tvungen för att inte få övertid. Kommande två veckor ska jag utbilda sena eftermiddagar, efter det att min ordinarie arbetstid egentligen är över. Och det är väldigt få dagar jag kan flexa så här. Det finns några enstaka förmiddagar då jag inte har alltför mycket att göra (åtminstone inga möten). Okej, så jag kommer bara 1-2 timmar "för sent", men det känns avigt. Kanske jag blivit en vanemänniska? Precis

som att man vänjer sig vid att lägga sig sent, gå upp tidigt. Men jag kan inte vänja mig vid att komma så här sent till jobbet.

Jag hade knappt hunnit läsa ut boken tidigare i kväll, så kom det där riktiga ösregnet med tillhörande åska som aldrig ville ge sig. Visst, det varade bara en timme, men åskan var väl mest till havs även om den emellanåt drog in över land. Det hela var ganska väntat med tanke på att det varit +25 grader och kvavt i dag. En riktig sommardag med tillhörande åsskur.

Category: [Blogg](#), [Vardagsblogg](#) /

Obehaget attraherar

[21 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / [4 comments](#) / [Edit](#)

Två saker skäms jag för:

1. Jag läser sakta, bara 100 sidor i timmen.
2. Nu har jag läst ut boken alla redan läst – Nattfåken, [Johan Theorin](#). En fråga jag skulle vilja ställa Johan, är om de obehagskänslor man upplever i hans böcker, om de också återspeglar något av hans privata sinnesstämning? För – varifrån får han det obehag han så väl kan förmedla?

Category: [Blogg](#), [Omvärldsbevakning](#), [Vardagsblogg](#) /

Lösenordsskyddad: Min starka vilja

[21 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Bakbunden

[20 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

I går kväll började jag läsa på en bok. En skönlitterär historia. En bok som större delen av svenska folket läste för flera år sedan (typ fem år sedan). Om jag inte minns fel så är det nu tre år sedan jag läste en bok från pärm till pärm utan att kasta den ifrån mig. Det betyder några saker:

- Tålmod har infunnit sig – jag är inte superstressad.
- Boken är välskriven och innehåller inga direkta korrekturmissar.
- Min syn fungerar någorlunda och det tack vare den soliga dagen (som ändå kräver läslampa för min dåliga syn).
- Jag orkar inte ladda ner boken som mp3.

Det som känns riktigt jåkligt just nu, är att jag någon gång i natt läst ut boken. Jag vill läsa ut boken. Men istället måste jag lägga mig i tid på grund av morgondagens arbetsdag. Och då är frågan – vad händer när jag måste släppa boken för flera dagar framåt? Orkar jag sedan återupta läsandet? Tänk om man åtminstone kunde tagit

sovmorgon i morgon! Men det kan jag inte. Jag ska vara där tidigt, tidigt och utbilda innan personalen går på sitt ordinarie arbetspass.

Boken ropar...

Category: [Blogg](#), [Kampen](#), [Vardagsblogg](#) /

Lösenordsskyddad: Förutsägbart

[20 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Skicka

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Kvalitet

[19 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det är svårt att förstå att Nana Mouskouri ska bli 78 år i oktober. Och att hon fortfarande ger konserter.



4:01



Category: [Blogg](#), [Musik](#) /

Smärta på reträtt?

[19 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Den där jävulska smärtan jag känt sedan den 10 juni förra året – den är borta sedan två veckor?! Jag trodde aldrig att jag skulle få uppleva det. Fortfarande står jag på lågdos av helvetesmedicinen och tar Voltarengal, men det sistnämnda i mindre mängd och inte regelbundet. Går jag ner ytterligare i doseringarna, så känner jag smärtan. Men just nu är jag för första gången på elva månader smärtfri med medicinering! Det är otroligt.

Fortfarande har jag andra skovrelaterade besvär.Orken, balansen, styrkan samt panikångesten – det är oförändrat.

Och så detta att jag sedan tre dagar fått problem med synen, även om det verkar bli bättre.

Men bara detta att slippa smärta... Det är obeskrivligt. Den nättista jag besvarade för några dagar sedan var en repris från något tidigare år. När jag ändrade mina svar där, såg jag vad jag skrivit som skrämde mig mest; smärta. Smärta är dock värre än så. Man får tunnelseende och kan inte tänka utanför sin smärta. Man blir förminskad. Och aldrig mer jag vill ha tillbaka smärtan! Jag är bara så tacksam för de stunder av smärtfrihet jag får uppleva. Hoppas det håller i sig länge.

Category: [Blogg](#), [Kampen](#), [Medicinering](#), [Multipel skleros \(ms\)](#), [Vardagsblogg](#) /

Dig-IT/-ID

[19 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Två månader senare så funderar jag fortfarande över min [digitala identitet](#). Fram och tillbaka har jag funderat. Ska jag ha en parallelldomän? Ja, den har jag redan fixat. Vad ska jag ha på den som jag inte har här? Först tänkte jag CV, men nä. Därefter funderade jag på att göra en hobbyblogg där jag skriver om något som intresserar mig särskilt. Men den idén har jag skrotat, för jag har inget intresse. Jag kan inte skriva om musik eller böcker, för det intresserar mig inte så mycket och andra gör det redan. Sedan tog det stopp. Idéerna sinade ut.

Men nu har jag börjat fundera i ett annat spår... En blogg blir det. Och den ska vara väldigt annorlunda denna. Typ. För blandar jag mina förkastade idéer med vad jag har i denna bloggen, så kan jag få fram något som är unikt. Åtminstone unikt för mig. Och där jag kan stå med mitt riktiga namn samtidigt som jag inte framför så mycket egna åsikter. Lät det tråkigt? Det handlar väl om hur man levererar.

I vilket fall som helst så ska jag fundera vidare.

Category: [Blogg](#), [Omvärldsbevakning](#) /

Lösenordsskyddad: Avtalat

[18 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / ☐nge ditt lösenord för att visa kommentarerna. / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

På loftet intet nytt

[18 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Plötsligt efter sex år inser jag att jag har en källare i huset. Jag har aldrig vetat om det. ☐nledningen till det är att man gömt den väl. När jag kom hem från jobbet i dag var där ett hål i golvet utanför hissen. Det hålet hade nu en uppfäld golvlucka som jag aldrig tidigare noterat eller tänkt i. Hålet var källaren (jag tittade nyfiket ner) och har

förmodligen något med hisschaktet att göra. Någon trappa ner fanns inte, bara en stege ner i den fönsterlösa hålan. Tänk vad man lär sig!

På jobbet var det märkligt ödsligt i dag. Har folk inget bättre för sig än att ta ledigt?! Jag skulle aldrig offra en semesterdag på en klämdag. Förresten så behöver jag inte så mycket långledigt. Trots allt hade jag min fridag i onsdags och i går var det helgdag. Sammanhängande ledighet av längre karaktär anser jag vara skadligt för mig. Jag behöver den fysiska aktivitet som arbetet innebär. Där måste man puscha sig själv lite mer än vad man gör när man är hemma och ledig.

Helgen framför mig gör mig lite orolig. Jag har inga planer. Och jag har inget dvd-maraton på gång. Just nu väntar jag på att [American Horror Story](#) ska komma på dvd. Serien går på TV11, men jag har missat för många avsnitt.

På tal om det så läggs två tv-serier ner som jag följt. [GCB](#) är största förlusten. Serien med den kristna dubbelmoralen i amerikanska södern är underhållande, men tydligen fick ABC lägga ner serien efter att kristna högern sett till att reklamintäkterna försvunnit. [Missing](#) läggs också ner, vilket absolut inte är en förlust. Dåligt manus där dialogerna inte ligger rätt i mun. Skådisarna anstränger sig, men det låter ändå som konstlad innantilläsning. Och [Ashley Judd](#) är riktigt usel. En annan riktigt dålig serie som jag också följer, och som borde läggas ner per omgående, är [Falling Skies](#). Men de har fått fortsatt förtroende. Det har varit en svag tv-vår.

Category: [Blogg](#), [Omvärldsbevakning](#), [Vardagsblogg](#) /

Snurra min värld

[17 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Min nystagmus har kommit tillbaka med stor kraft. Dessa ofrivilliga ögonskakningar gör mig enormt yr. Så att jag faller. Jag har fallit några gånger i dag. Förhoppningsvis är detta något tillfälligt och övergående. Och då syftar jag på nystagmus, yrsel och fallen.

Category: [Blogg](#), [Hälsohistoria](#), [Kampen](#), [Multipel skleros \(ms\)](#), [Vardagsblogg](#) /

Skyndar långsamt

[16 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Väntan har varit lång, och den ser ut att bli längre än så. Soffan levererades inte i dag, men jag har suttit på helspänn och bara väntat. Och väntat. Och väntat. För den kunde ju kommit precis när som helst i dag. Eller nästa torsdag. Jag tycker beskedet jag får är ganska undermåliga. Särskilt med tanke på att det var i februari/mars jag BETALADE soffan och att soffan står utkörd på ett lager sedan 2-3 veckor. Sönt gör mig sur. Och jo, jag har ringt och pratat med ansvarig logistiker, men får olika svar.

Om jag väntat så länge, så kan jag väl vänta några dagar till? Kanske, men det känns inte så kul med tanke på att mitt vardagsrum är kalt och tomt efter att hjälporganisationen redan tagit bort mitt stora soffbord samt en fåtölj. Jag har fått flytta mattor, städat *chock*, flyttat lampor och krukväxter. Allt är förberett för soffan och nu är jag bara otålig. För jag vill inreda klart!

Jag är lika otålig över att mina tre par glasögon inte är klara på ytterligare två veckor. Och också det var väldigt preliminärt. När jag betalar för något så vill jag inte ha väntetider. Det räcker att det fungerar så på en akutmottagning.

Category: [Blogg](#), [Vardagsblogg](#) /

Lösenordsskyddad: Telefonintervju

[16 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Lösenordsskyddad: Gnällighet

[16 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Ange ditt lösenord för att visa kommentarerna. / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Aprilskämt i maj?

[15 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Även om jag älskar mitt jobb och min arbetsgivare, så finner jag detta stötande som jag fann på intranätet i dag. Kanske för att jag är facklig...

Ersättning till anställda som medverkar till att rekrytera sjuksköterskor till sommaren
Känner du en sjuksköterska som skulle vilja arbeta hos oss i sommar?
Om ditt tips leder till en sommarvikarie anställs kan du tjäna 5 000 kronor.

Särskilt med tanke på sjuksköterskerupproret där de vill höja ingångslönen i sommar från cirka 21 200 till 24 000 kr per månad. Och där arbetsgivaren inte säger sig ha råd. Råd?! Varifrån tas den där rekryteringspengen? Visst, jag förstår att det är billigare att betala 5 000 kr för att finna någon som accepterar 21 200, men ändå! *

Samtidigt kan jag tycka att man (sjuksköterskan) visste vad man (hen) satsade på när man (hen) valde ett yrke som inte ger bättre betalt. De borde som jag blivit administratörer utan universitetsutbildning. Då tjänar man bättre inom sjukvården. I should know. Och hade inte jag funnits, hade sjuksköterskegruppen haft problem att utföra sitt arbete patientsäkert. Men nu är jag bara lite gnällig. För principiellt tycker jag att arbetsgivaren här gör bort sig. Och de vårdar sitt varumärke, säger de. Hur då, är min fråga?

Jag är bara väldigt undrande...

* Engångssumma 5 000 kr. Arbetar en sjuksköterska som vikarie i två månader i sommar, så kostar det arbetsgivaren cirka 50 000 kr inkl. sociala avgifter och pensionsavsättning (räknat på den högre ingångslönen). Med den lägre lönen plus rekryteringspengen så kostar vikariatet som helhet cirka 49 000 kr. Så man tjänar bara en tusenlapp per vikarie med rekryteringspengen – av totalsumman är den där tusenlappen löjlig.

Category: [Blogg](#), [Hälsa- och sjukvård](#), [Omvärldsbevakning](#), [Vardagsblogg](#) /

Kämpigt

[14 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

För min del har det varit en fruktansvärd dag, och jag vet inte riktigt varför. Förmodligen beror det som vanligt på ett flertal komponenter; ms-skov som inte blir bättre, panikångest och helvetesmedicinen. Dessutom har jag varit på utbildning heldag och för mig en otrygg miljö där jag inte kunnat smita undan, utan utsatts för det inrutade program som en utbildningsdag innebär. Det har frestat på. Min panikångest har fått fritt spelrum och jag kan inte handskas med den.

Märkligt nog har jag inte känt någon smärta i dag. Kanske jag bara inte noterat den eftersom jag varit upptagen med att ha panikångest?

Jag har ingen aning om vad jag ska göra för att förbättra min situation. Tankar på permobil har åter börjat dyka upp, även om det känns som ett nederlag. Men hela situationen som inte vill reda ut sig är ett nederlag. Det värsta är att jag inte kan vända mig till någon vårdinstans för att få hjälp och vägledning.

Category: [Blogg](#), [Kampen](#), [Multipl skleros \(ms\)](#), [Vardagsblogg](#) /

20 år i yrket

[13 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

I tjugo år har jag nu befunnit mig i mitt yrke. Om en månad är det tjugo år sedan jag gick ut utbildningen Vårdokumentation, en ettårig utbildning. Mycket har förändrats på dessa två decennier. För det första har utbildningen bytt namn, hamnat på yrkeshögskola och blivit flerårig. Men innehållet är precis den samma (oavsett vad dagens studenter tror, skillnaden ligger i att de får mer praktik och större studieskuld).

Sjukvården har också förändrats, men marginellt. Den stora sjukvårdreformen pågick när jag kom in i yrket 1992, och slutfördes då också. Vårdbiträden försvann. ÅDEL kom till. Och du-reformen slog igenom även gentemot läkarprofessionen.

Dataterminaler fanns 1992, men de var få och just bara terminaler. Windows fanns inte (jo, det existerade men inte i sjukvården). Datorutvecklingen har gått framåt rejält sedan dess, och nu gör man ingenting utan en dator. Allting ska digitaliseras. När jag började som läkarsekreterare skrev jag på skrivmaskin (en sådan har jag inte använt sedan 1998/1999).

Yrkesrollen i sig har inte förändrats. Man gör exakt samma saker i dag som man alltid gjort. Det är tekniken som förändrats. Tack vare denna tekniska utveckling, har jag personligen en annorlunda roll där jag sedan drygt ett år inte skriver journaler längre. Jag är istället ett verksamhetsstöd men andra arbetsuppgifter. För mig har det handlat om att ta till mig det som jag känt som viktigt. Jag har sett outtalade behov, engagerat mig, vidareutbildat mig, skapat rutiner, nästan gjort mig oumbärlig. I detta är jag inte ensam, vi är många som gjort så här och samtidigt lämnat våra kollegor bakom oss. Men yrkestiteln finns kvar, även om vi nu är några med helt andra arbetsuppgifter.

Vad jag vill ha sagt med detta har jag ännu inte kommit fram till själv. Det är svårt att formulera hur jag känner inför allt ovan. För mig är sjukvården en trygghet att arbeta i. Inte så att man har någon speciell anställningstrygghet. Inte heller det att det skulle vara någon form av skyddad verkstad. Jag gillar helt enkelt vårdmiljön, den medicinska utvecklingen, att det händer saker konstant, samtidigt som det i sig ger en

trygghet. En personlig trygghet. Jag känner mig hemma där. Jag förstår orsak och verkan. Jag förstår organisationen. Jag förstår samspelet mellan politiker, tjänstemän och professionen. Jag förstår den ekonomiska fördelningspolitiken. Förståelse skapar trygghet. Därmed kan jag känna att jag gör ett gott arbete som spelar roll i det stora maskineriet. Och jag kan säga att många inte förstår någonting. Och det är de som inte utvecklas eller inte kan känna engagemang.

Fortfarande kan jag bli lite konfunderad över hur jag kom in på den här yrkesbanan. Ettårsutbildningen var min nödlösning för att få mer betänketid innan jag skulle söka in på något universitetsprogram i Lund. Men jag fastnade i det jag utbildade mig till, trots att jag redan tidigare hade två andra yrkesutbildningar (som handelsanställd och kontorist). Åren gick och de första sex åren fick jag kämpa för att hålla mig kvar på vikariat. Varför jag gjorde det berodde nog på envishet, för egentligen skulle det kunna ha varit min chans att börja de där universitetsstudierna. Och plötsligt hade jag fast anställning. Och plötsligt fick jag ms som begränsade mina valmöjligheter. Och plötsligt flyttade jag till Göteborg och fick fast anställning där. Och plötsligt är jag för gammal för att läsa på universitetet (förutom enstaka kurser/program på halvfart). Och plötsligt så trivs jag också väldigt bra i min nuvarande yrkesroll.

Slumpen är märklig. Efter tjugo år så inser jag att jag funnit mitt kall. Sjukvården.

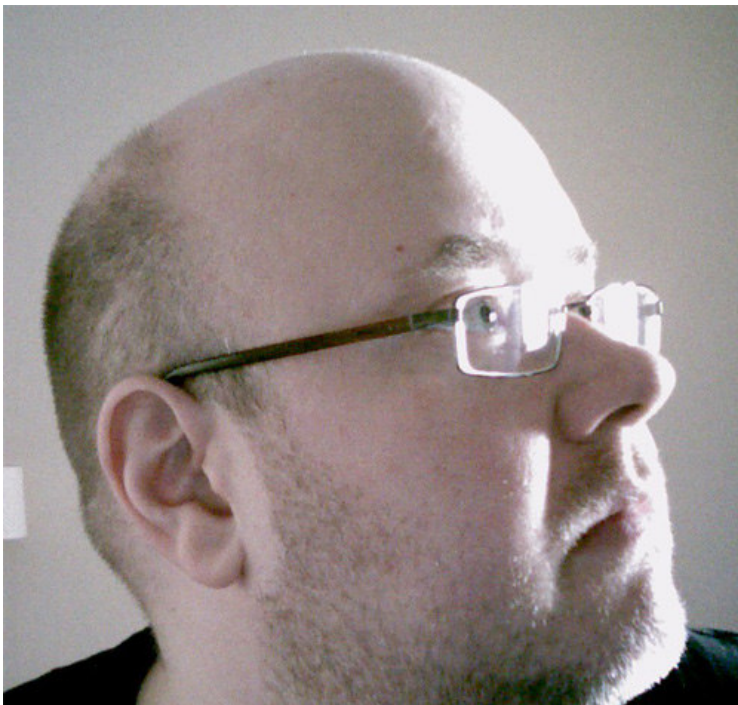
Category: [Blogg](#), [Hälso- och sjukvård](#), [Vardagsblogg](#) /

Söndagar kliar

[13 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Söndagar är tråkiga, för det är den dag i veckan då jag bestämt mig för att jag måste raka mig. Det är så himla svårt att raka sig. Ska jag raka ner stubbet, renraka, behålla något skägg som goatee eller annat? Alla dessa val!

De senaste veckorna har jag kört varianten 3 mm. Inte särskilt modernt, väldigt 80-tal, men orka hyvla! För det är det enda no-no jag har. Jag använder inte rakapparat för att renraka, sånt gör man old fashioned style med rakhyvel. Men jag är fortsatt lat – det blir 3 mm.





Category: [Blogg](#), [Vardagsblogg](#) /

Lösenordsskyddad: Irriterande och onödigt

[13 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Utan förklaring

[12 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Ja, vad ska man skriva när man inte har något att säga? Nu skulle man haft en liten nätlisa att besvara, men de förekommer knappt längre på nätet. Förutom samma som cirkulerar år efter år. Jag får väl ta och svara om på en [nätlisa jag gjorde för drygt ett år sedan](#)... Regel: Svara med ett ord (vilket jag inte gjorde förra året).

1. **Var är din mobiltelefon?** Köksbordet.
2. **Var är din andra hälft?** Saknad.
3. **Ditt hår?** Millimeter.
4. **Din mamma?** Skåne.
5. **Din pappa?** Minneslund.
6. **Det bästa du vet?** Tystnad.
7. **Din dröm i natt?** Gazzy.
8. **Din dröm/ditt mål?** Funktionsduglig.
9. **Rummet du är i?** Sovrummet.
10. **Din hobby?** Dvd-tv-serier.
11. **Din skräck?** Oförmåga.
12. **Var vill du vara om sex år?** Närvarande.
13. **Var var du igår kväll?** Hemma.
14. **Vad är du inte?** Pigg.
15. **En sak du önskar dig?** Lycka.
16. **Var växte du upp?** [Tollarp](#).

17. **Det senaste du gjorde?** Snusinläggning.

18. **Dina kläder?** Täckönde.

19. **Din tv?** Avstängd.

20. **Ditt/dina husdjur?** Kötthimmel.

21. **Din dator?** Påslögen.

22. **Ditt humör?** Otålig.

23. **Saknar någon?** Kissen.

24. **Din bil?** Söld.

25. **Något du inte har på dig?** Kissen.

26. **Favoritaffär?** Apoteket.

27. **Din sommar?** Splittröd.

28. **Älskar någon?** Ork!

29. **Favoritfärg?** Petrol.

30. **När skrattade du senast?** Idag.

31. **När grät du senast?** [2011-03-24](#).

Category: [Blogg](#), [Nätlistor](#) /

Lösenordsskyddad: Per omgående

[11 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Ange ditt lösenord för att visa kommentarerna / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

En mysig grabb

[11 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

Fredagsmys gör mig förbannad. Både begreppet och innebörden. Ett fabrikerat uttryck som blivit ett säljargument för onyttigheter. Att man bör känna mys och slappna av en fredag inför helgen om det inkluderar godis och chips. Sânt här gör mig sur och grinig. Och att så stor del av befolkning gått på det. Då gillade jag mer (marginellt) "på fredag är det kyckling". Jag gillar inte reklambyråer försöker sälja begrepp och innebörd istället för fysiska produkter (som blir en bisak i sammanhanget). Eller att man skapar förväntningar.

Mitt fredagsmys började officiellt kl. 10.59 i dag, men i praktiken inte förrän 14.10 när jag kom hem. Jag slappna av och myser framför datorn med snus, vilket jag i och för sig gör alltid. Man kan väl säga att jag är väldigt mysig av mig. Och så köpte jag på hemvägen en underbar chokladbit (inte för att det är fredag eller för att jag vill mys med choklad).

Category: [Blogg](#) /

Lösenordsskyddad: 17

[10 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering [Övstängd](#) / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

 Skicka
Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Förståelse

[10 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering [Övstängd](#) / [Edit](#)

Hur är jag som människa? Lugn, stressar inte upp, är ett omdöme jag ofta får höra om mig själv. Sedan finns där de två ytterligheterna som säger att jag är social. Och social. Själva säger jag nog att det beror på sammanhang. I vilket fall om helst har jag nog en övertygande attityd och jag strömer aldrig komplimanger kring mig. Den sociala kompetensen har jag, men jag visar den aldrig. Visst, jag pratar ganska obehindrat med de flesta och kan dela med mig mycket av mitt privatliv. Men jag önskar aldrig trevlig helg och källpratet aldrig (därav brist på social kompetens).

Hur är jag som medmänniska? Jag söker empati för människor jag inte känner, som att se olycksoffer andra sidan världen på tv. Det berör mig inte. Jag har inga känslomässiga band där. Därför uppfattas jag som väldigt kall, nästan otäck.

Men! Det jag ville säga... Som medmänniska är jag en försörjare. Jag skyddar, tröstar och tar hand om de som råkar illa ut i min närhet. Det händer ganska ofta att jag blir uppsökt på grund av dessa egenskaper. Men känner att man inte har någon att vända sig till. Jag finns alltid där. Jag ger några tröstande ord och försöker komma på olika alternativ till lösningar. Jag visar ett lugn och tålmod. Min förhoppning är att vara ett stöd och inge hopp.

Jag vet inte riktigt – men när blev jag terapeut? Min tio sessioner hos psykolog för att försöka komma till rätta med min smärtpolitik, kom direkt handla om att lyssna till och bekräfta psykologens hopplösa arbetssituation. För då var jag "kolleg" med insyn, insikt och förståelse. Så det är tveeggat.

1. Jag får höra så märkliga, udda och motsägelsefulla saker om mig själv. Genom ovana försöker jag komma fram till vad som kan vara sant och hur jag själv uppfattar det.

2. Inget är svart eller vitt, men jag tror nog att jag har lite självinsikt och ser delar av helhetsbilden och ytterligheterna.

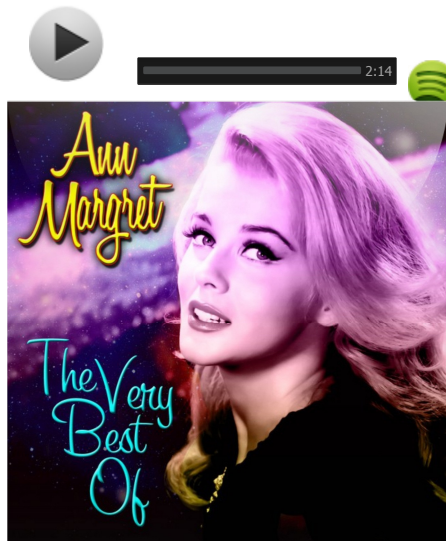
3. Ovan kom jag att tänka på lite extra efter att ha offrat min för ett var medmänniska. Men det känns inte som en uppoffring. Det är väl det som är att visa medmänsklighet och empati?

Category: [Blogg](#), [Världsblogg](#) /

Bye, bye

[10 m. j. 2012](#) / [Jontas](#) / [Kommentering](#) [vstängd](#) / [Edit](#)

Bye, bye 1



Bye, bye 2



Bye, bye 3



Det är lite sorgligt men väldigt skönt att hjälporganisationen nu tagit med sig lite möbler så jag får in nytt.

Category: [Blogg](#), [Musik](#), [Vårdagsblogg](#) /

För mycket

[9 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / [5 comments](#) / [Edit](#)

Det händer att jag känner mig mätt emellanåt. På nätet. Det är därför jag inte syns på Twitter under sex dagar eller brytt mig om Spotify på tre dagar. Bloggen försöker jag hålla liv i, men jag skriver väldigt mycket mindre på Facebook även om jag fortfarande spelar FarmVille där.

Jag blev så mätt att jag storknådde. Twitter är jag mest förbannad på – åtminstone alla de kommentarer som skrivs där. Ibland får man för mycket eller fel inblick i andras liv. Och all dess jäkla länkar till platser som twittern också är skribent för. Med Facebook är det alltså YouTube-filmer som läggs in i tid och otid. Nej, jag är inte själv oskyldig, men... Mått!

Och här man semester en vecka och sedan rivstartar på jobbet, då orkar man inte nätet också. Utan man blir övermätt och tycker att allting tar onödigt lång tid av ens fritid. Men nu har jag återhämtat mig. Jag är åter på alla platser som jag de senaste dagarna spytt över.

Vad jag gjort när jag undvikit vissa platser på nätet? Nej, inte tv. Jag har fullt upp med annat på min fritid. Märkligt nog så kan man faktiskt få tiden att gå utan att vara tekniskt ansluten på något sätt.

Och det tar tid att vård sina krukväxter.





Category: [Blogg](#), [Omvärldsbevakning](#), [Världsblogg](#) /

Ähum

[9 maj 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering [överstängd](#) / [Edit](#)

Ähum 1

Brändvornen stoppade jag ner i en kökslådor i går kväll innan jag gick till sängs. Sedan stängde jag alla dörrar in till köket (hörde då fortfarande brändvornen) och därefter dörren till sovrummet. Först då blev det tyst. Jag fick sova ostört.

I förmiddags ringde jag i panik till värden då det på brändvornen står ett batteri inte får bytas, ett brändvornen är förseglad på grund av det, och att man ska byta till ny brändvorn. Det visade sig vara fel. Under den påklitrade lappen – som för övrigt inte går att drö bort – finns en skruv. Känner man med en skruvmejsel på klisterlappen så går man igenom med mejseln och kan ta bort skruven. Och därmed öppna brändvornen för att ta bort, eller rättare sagt byta, batteri. Just nu är här så tyst, lugnt och skönt. Nu ska jag bara få tag i ett nytt batteri. Och vem som ska sätta upp brändvornen i tiket igen vet jag inte, då jag inte kan stå på stol eller stege. Hm. Vem kan jag bjuda in på kaffe med bak...tenke?

Ähum 2

Under förmiddagen hann jag också med ett optikerbesök. Tre par glasögon till priset av ett. De senaste tio åren har jag köpt tre par och alla har haft samma styrka. De är nu omodern och slitna. Dagens synundersökning visade att min syn är oförändrad. Så om tre veckor sitter jag här med sex par glasögon som alla har samma styrka. Jag kan då ha ett par för varje veckodag. Sjunde veckodagen kan jag nu... öh... Om man skulle skaffa linser igen? Nej, kanske inte.

Priset för tre par glasögon? Vår jag säga det? Drygt 16 000 kronor. Men som sagt – betalar bara för ett par. Under femtusen. Det tycker jag är billigt med tanke på de specialbehandlingar jag också beställt till.

Ähum 3

Nu ringde jag också för att bokorin hemleveransen av min nya möbler som står på ett lager och väntar på utkörning. Ett löfte i förra veckan om leverans till i nästa vecka. Det verkade inte gälla längre, utan man hade ändrat sig till veckan därpå. Jag börjar bli otålig. Och det verkar (inte jag) om när jag ska få leverans eller inte. Eventuellt kunde det bli nästa vecka. Kanske de ringer. Kanske de kommer en annan gång. Kanske de inte visste någonting. Trots att min möbler kom redan i förra veckan och man vet vilka dagar jag är ledig och hemm.

Category: [Blogg](#), [Världsblogg](#) /

Stötvis tjut

[8 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / [4 comments](#) / [Edit](#)

Hur man retar mig till vansinnets branta avgrund och kanske knuffar mig däri? Lätt. Jag befinner mig där just nu. Min brandvarnare är källan till mitt vansinne. Två gånger per minut ger den ifrån sig ett genomträngande pip som indikerar att den helt ska bytas ut. Inte byta batteri, utan byta brandvarnare. Och det går inte att få tyst på den då den är helgjuten för att man inte ska kunna ta ut batteriet.

Det är min hyresvärd som ska byta ut min brandvarnare. När och hur får man tag i dem? Fram till dess får jag nätterna igenom lyssna till brandvarnaren. Det hjälper inte att kasta in den i en garderob och två meter tyglager. Samma genomträngande, skärande, oljud. I morgon kanske jag får möjlighet att ringa – och få tag i – min husvärd. Men sedan måste de vara i tjänst samtidigt som jag måste vara hemma. Vilket är en omöjlighet.

Logistik är allmänt något väldigt svårt för mig. Jag har lyckats finna en ny hjälporganisation som kan ta sig an de möbler jag vill skänka. Vilket innebär att jag måste försöka flex ut från jobbet tidigare. Men enda möjligheten om jag vill kunna boka in min nya soffa för leverans. Och i morgon ska jag till optikern. Och så kommer hämndtjänsten.

Plötsligt saknar jag min gångna och passerade semestervecka. Varför kunde inte allt infallit då?

Category: [Blogg](#), [Vardagsblogg](#) /

Lösenordsskyddad: Siffror

[8 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / [Kommentering avstängd](#) / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Synligt

[7 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / [Kommentering avstängd](#) / [Edit](#)

I dag kom jag äntligen till skott och beställde synundersökning som jag ska på senare under veckan. Jag tror inte min syn försämrats, men de glasögon jag har (tre par med samma styrka – det har inte varit någon synförändring senaste tio åren) är slitna, gamla eller bara fula. Jag har nappat på ett erbjudande där jag får tre glasögon till priset av ett – utan begränsningar i form av behandlingar, bågar eller annat.

Och jag jagar någon second hand som kan tänka sig hämta mitt soffbord. Jag har redan bokat in en organisation för detta, men jag är inte nöjd med hur lång fram i tiden jag fått en tid. Och jag ringde en annan hjälporganisation, men deras lastbil är sönder och det dröjde en månad innan den var lagad. Så i morgon ska jag försöka med tredje stället. De där hjälporganisationerna verkar inte vara så tillmötesgående? Jag trodde det låg i deras eget intresse?

Så har jag inte fullt upp på jobbet (och det har jag), så är det även häcken full på min fritid. Jag skulle kunna tänka mig lite lugn och ro, åtminstone när jag är ledig. Men jag är aldrig ledig. Ack!

Category: [Blogg](#), [Vardagsblogg](#) /

Lösenordsskyddad: Både i mej och i bbigt

[7 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Ready to fight

[6 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Min drygt veckolånga semesterledighet är till ända. Direkt i morgon ska undervisa/utbilda/föreläsa, och så kommer det att se ut nu i ett par månader. Det är nästan som om jag känner mig som en egen liten cirkus som drar runt (olika möteslokaler) för att spänna upp tältet (koppla in datorer, projektor) för att sedan visa mina konster (prata till PowerPoint). Och sedan ska jag packa ihop allt och dra vidare till nästa ställe.

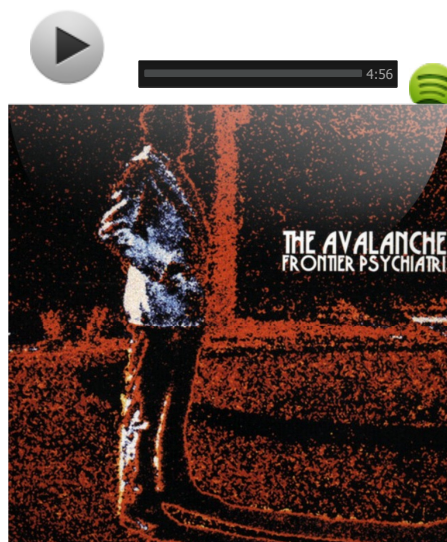
Det är först nu min sista lediga dag som jag känt att jag kunnat vila ordentligt. Jag har lätt för att slappna av, men det tar tid för kroppen att efter en överansträngning återhämta sig. Det är därför jag kastat ut så många semesterveckor över det här året. Att arbeta är en rejäl överansträngning för mig och återhämtningsperioderna är långa (typ en semestervecka).

Känns ganska typiskt att nu återgå i arbete när jag känner mig utvilad. Men egentligen kvittar det, bara jag får känna mig utvilad någon gång. Och den gången var i dag.

Category: [Blogg](#), [Vardagsblogg](#) /

120505

[5 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)



Category: [Musik](#) /

Lösenordsskyddad: Fack it, II

[5 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Bandad

[5 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Nyvaken, och då har jag inga spärrar. Tankarna hoppar på ett sätt som jag inte själv förstår. Tidigt en lördagsmorgon och jag längtar nästan tillbaka till jobbet efter min semestervecka. Ja, nästan. Tills jag kom tänka på vad det första är jag ska göra när jag kommer till jobbet – undervisa. Helt okej, men kanske inte något jag */ääääääääängtar* efter. Jag undervisar och föreläser så mycket och så ofta att det jag saknar är det mer handfasta/konkreta arbetet där man känner att man utför något. Att undervisa är till viss del något abstrakt. Jag tycker att det är abstrakt när det enda man gör är att prata. Och prata. Och prata. Det är inte riktigt att utföra eller producera något.

Den där irrtanken, den som det inte finns belägg för och som i mitt yrvakna tillstånd poppade upp i hjärnan, är att jag vid varje undervisningstillfälle borde inleda med att det är förbjudet med bandupptagning. Så. Omotiverat! Jag utbildar ju internt på jobbet för mina arbetskamrater (bara mina närmaste arbetskamrater som i det här fallet är 300). Materialet ägs av arbetsgivaren. Och jag tror inte någon ens skulle vara intresserad av en bandupptagning av det jag säger. Om man nu inte gör det av orsaker som att få exempel på hur man lugnt och metodiskt, väldigt pedagogiskt, själv vill lära sig hur man föreläser/undervisar/utbildar. Vilket naturligtvis inte är fallet med mig. Jag börjar stamma när jag är engagerad och vill ha sagt mycket på en gång. Jag tappar tråden och glömmer vad det är jag sagt och vad det är jag ska säga härnäst.

Och folk har en tendens att somna på mina föreläsningar*. Nej, då finns det verkligen ingen anledning till bandupptagningar.

För några år sedan var jag på en stor konferens. Föreläsarna fick plötsligt kännedom att en person spelade in allt de sa. Det blev ett jäkla liv. Utan att gå in på det närmare så blånekade personen i fråga det hela trots medhavd och påslagen bandspelare. Det är förmodligen den här specifika händelsen som plötsligt poppade upp för mig. Irrtankar. Omotiverat. En tidig lördagsmorgon.

* De somnar för att de sätter sig ner och inte ska arbeta konkret. Det är också väldigt abstrakt att bara lyssna. Många klarar inte av det – precis som att de somnar framför tv:n. Jag tolkar det inte som att jag är tråkig att lyssna till.

Category: [Blogg](#) /

Lösenordsskyddad: Fullständig men olika

[4 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Mi, min Mi

[4 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Tre timmar sov jag i natt innan jag av otålighet var tvungen att gå upp och skörda lite på FarmVille. Det som hände var att jag efter dessa tre timmar vaknade och kände att mina värsta symtom från gårdagen försvunnit. Den frihetskänsla jag då kände gjorde att jag var tvungen att gå upp för att få känna mig någorlunda normal för en gångs skull. Efter ett par timmar gick jag till sängs igen, sov två timmar, gick upp och tog mina tabletter, somnade om i ytterligare tre timmar. Sömn är verkligen helande, särskilt när man minst anar det. Kanske det inte är riktigt bra i dag, men bättre. Det verkar som om jag kan fungera i dag.

Plötsligt ringde det. Min soffa med bord har kommit och jag kan få leverans 1-2 veckor tidigare än planerat, redan på måndag när företaget ändå ska besöka en granngata. Men tyvärr, jag kan inte. På måndag är jag inbokad för att utbilda 50 läkare på förmiddagen. Och på eftermiddagen har jag ett viktigt möte som jag bjudits in.

Dessutom är det så att jag inte hunnit ringa Myrorna om att bli av med ett soffbord och en fåtölj. Något som är en nödvändighet för att jag ska kunna få in ny soffa med bord. Kanske läge att göra det nu? För vill inte Myrorna ta emot mina gåvor, så får jag finna annan villig organisation. Plötsligt blev jag stressad under semestertid. Nej, det är inte lätt att pussla ihop mitt schema. På jobbet kan jag flexa ganska obehindrat, men det fungerar inte när jag har möten/undervisning där jag är huvudattraktion.



Category: [Blogg](#), [Multipel skleros \(ms\)](#), [Vardagsblogg](#) /

Måendet

[3 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

I dag har det varit ganska illa med mig, och det utan smärta. Jag vet fortfarande inte vad symtomen beror på, men jag är väldigt darrig/svag i benen, väldigt yr och väldigt svimfärdig. Är det bara som jag är trött och överansträngd (trots semester, sovit extremt lite, och haft en arbetsdag i dag, men går nu åter på semester)? Har det något med lördagens utflykt till Ica? Är det "bara" gamla ms-symtom som kommit tillbaka? Är det något annat? Panikångest? Allmän stressreaktion? Obehagligt är det åtminstone.

Ändå går jag på som vanligt. Tog en knarktablett i dag samt drack en liter kaffe, så mina symtom blir inte bättre av att jag är fysiskt speedad (typ abstinensskakningar).

Att må som ovan är inte optimalt när man arbetar. Kanske det är en stressreaktion i kombination med ms? Det som börjar kännas jobbigt på arbetat är att jag slits från två håll där man drar mer och mer från båda håll. Det är svårt att få ihop tiden, men det är jobbigare att mentalt kastas mellan två fokusområden. Visst, jag behärskar båda dessa områden, men det gör mig splittrat och jag får göra tvära kast när jag ska formulera två helt olika problemområden (eller vad jag ska kalla det för).

Om jag klagar? Nej, det är inte därför jag skriver som jag gör. Trots allt är jag ganska nöjd, men i kombination med mina nuvarande symtom så känner jag mig väldigt otillräcklig där jag tyvärr ignorerar mig själv och mitt mående. För att jag inte har något val. Valet är inte att dra ner eller utesluta något. Mitt enda alternativ, och som jag inte vill, är att avsäga mig mina uppdrag för att kunna landa först och främst i mig själv.

Jag får förlita mig på att min fritid är tillräcklig som vila och återhämtning. Även om det hittills inte varit så.

Det är sent på kvällen, jag är trött. Jag känner mig osammanhängande i det jag skriver.

Category: [Blogg](#), [Hälsohistoria](#), [Kampen](#), [Multipel skleros \(ms\)](#), [Vardagsblogg](#) /

Lösenordsskyddad: Granskad och godkänd

[3 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Lösenordsskyddad: Inofficiellt blev officiellt

[2 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Tankar för dagen

[2 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Tre år senare gör jag om listan.

Nämn något som gjorde dig glad igår: En smärtfri dag. Jag hade (har) semester.

Vad gjorde du kl. 08 i morse: Sov oroligt. Där är hantverkare i huset som borrar.

Vad gjorde du för 15 minuter sedan: Tittade på ett tv-program jag spelat in i går.

Det sista du sa högt: Minns inte, jag tror inte jag sagt något högt sedan i går.

Det senaste någon sa till dig: Minns inte, ingen har pratat med mig sedan i går.

Vad har du druckit i dag: Vatten, apelsinjuice. Mjölk på frukostflingorna.

Vad var det senaste du åt: Pizzarester.

Vad var det senaste du köpte: I lördags var jag på Ica. Vad det blev minns jag inte, annat än att det var mat.

Vad är det för färg på din ytterdörr: Brunt trä.

Vad är det för väder hos dig nu: Solsken, klarblå himmel, lätt bris, plus 14 grader.

Godaste glassmaken: Smaken för dagen – päron.

Tror du på kärlek vid första ögonkastet: *copy 2009* Nej, inte kärlek. Attraktion.

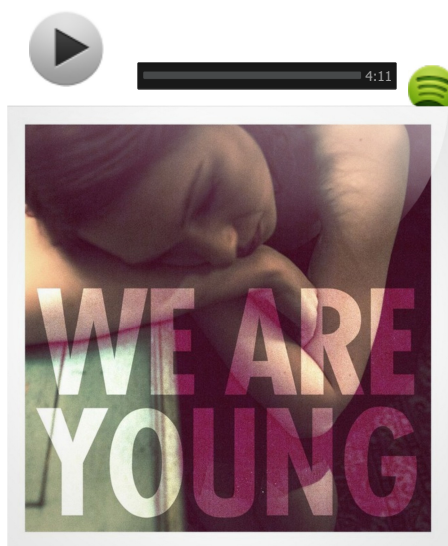
Sover du tungt: Både ja och nej. Jag är lättväckt, men sover utan att vakna hela nätterna om ingen väcker mig.

Drömmer du mardrömmar: Nej, men när jag vaknar kan jag uppleva dem som olustiga och obehagliga.

Trivs du med ditt jobb: Så där – jag har höga krav som inte är riktigt i mål än. Potential finns. Det kan bli bättre även om jag är nöjd.

Favoritklädsel: Mina arbetskläder är behagliga.

Favoritlåt just nu:



Vad ser du om du tittar till höger: *copy 2009* Sovrummet ut mot hallen ut mot köket och ut på taket till tvättstugan på innergården.

Vad gör dig glad just nu: Förtroende som visas mig.

Vad ska du göra härnäst: Släppa in hämndtjänsten.

Höger- eller vänsterhänt: Höger.

Humör just nu: Jag har varit oförsäkämt glad sedan min semestervecka började.

Favoritgodis: Jag äter inte smågodis. Möjligen Ahlgrens bilar.

Kläder just nu: Svart t-shirt. Svart utanpå-skjorta. Svarta joggingbyxor. Svarta strumpor. Svarta kalsonger. Jag orkade inte färgmatcha i dag.

Sommarplaner: En del planerat, det mesta oplanerat.

Hur många kuddar sover du med: *copy 2009* Fyra, använder två.

Spelar du något instrument: Inte längre, mina händer är inte rytmiska längre.

Morgon- eller nattmänniska: Ja, precis! Om man byter ut "eller" mot "och". Läger mig runt midnatt, går upp innan 05. Tog mig extra sovmorgon i dag, men det tillhör ovanligheterna.

Vad är viktigast för dig: Ork, lust och smärtfrihet.

Är du kittlig: Inte egentligen.

Snarkar du: Ryktet säger så.

Stjärntecken: *copy 2009* Vattuman.

Äckligaste insekten: Hund. Odjur som odjur.

Längtar du mest efter just nu: Fysisk styrka och ork.

Category: [Blogg](#), [Musik](#), [Nätlista](#) /

Vår på allvar

[2 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Först är det kallt och eländigt. Sedan blir det regnigt och eländigt. Sedan blir det varmt och eländigt. Därför är det ganska ovanligt att det så här i måndagsskiftet april/maj har slagit ut så mycket som det ändå gjort. Trädens lövverk är utslagna till 95 % och jag ser inte längre grannhusen när jag tittar ut. Om det nu beror på täta lövkronor, eller om det beror på att björkpollen exploderat, låter jag vara osagt. Nej, jag har ingen pollenallergi, men jag känner ändå av en lätt klåda i ögonen.

För tjugo år sedan hade vi en varm och torr sommar där jag reagerade starkt på gräspollen och fick receptbelagda ögondroppar. Efter den pollenprovokationen så känner jag alltid av pollen av alla de slag. Men bara med lättare ögonklåda. Jag har genomgått pricktest för att se om jag har någon allergi, men det har varit inkonklusivt*. Dock tillräckligt för att jag ska vara berättigad till allergimedicinering på recept, vilket jag undviker (allergimedicinering alltså) då jag 1) har tillräckligt med läkemedel, och 2) är tillräckligt trött som jag är. Förresten har de flesta enklare antiallergimedicinerna blivit receptfria.

Tänk, jag skulle kunna tänka mig att förlänga min semester något. För det är väldigt vackert väder. Och solen brukar ändå ge mig migrän, så jag kan lika gärna vara hemma, inne, dra ner rullgardinen. Men trots allt – solen gör mig glad.

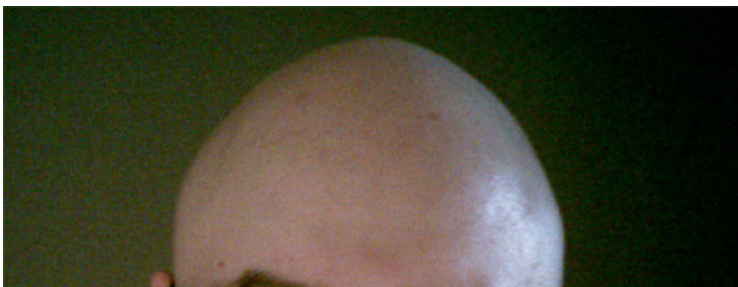
* Varför får Google bara upp 2 210 träffar på inkonklusivt? Det är ju ett helt vanligt ord som väl borde användas oftare än så? Drygt 9 000 träffar på inkonklusiv, men fortfarande väldigt lågt.

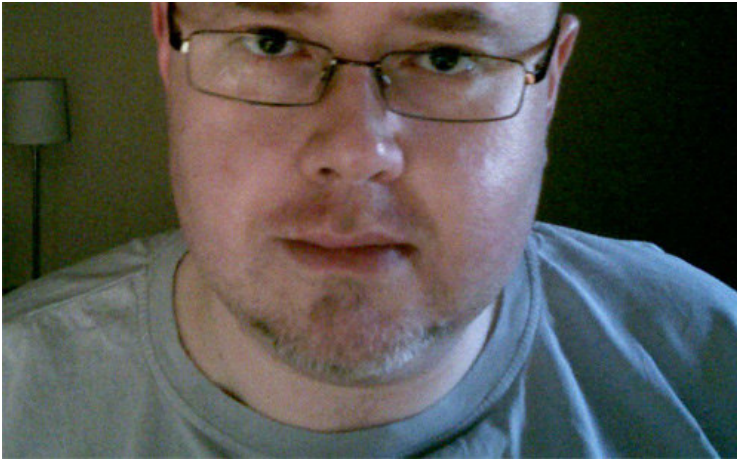
Category: [Blogg](#), [Hälsö- och sjukvård](#), [Hälsöhistoria](#), [Medicinering](#), [Vardagsblogg](#) /

Trimmer fram

[1 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / [One comment](#) / [Edit](#)

Fem timmar senare, dags för nightcam. "Rakad". Och munkjackan hamnade i tvättkorgen. Jag har halvvårdat mitt yttre i kväll. Det kändes som om det var läge för det.





Jag liknar min far väldigt mycket på detta fotot.

Category: [Blogg](#), [Vardagsblogg](#) /

1 maj

[1 maj, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det är så sällan numera som jag lägger ut självporträtt. Och det är ingen större skillnad på motivet heller, så att säga. Dagens fotosession är i stort identisk med den senaste från [november förra året](#). Jag verkar älska min munkjacka.



Och det gör jag. Älskar min munkjacka. Anledningen är att jag har Voltarengel på hela överkroppen, och munkjackan ligger inte åt kletet så mycket som en t-shirt. Och jo, jag tvättar munkjackan. Och jag har minst fem munkjackor. Jag älskar munkjackor. Nämnade jag det?

Den 1 maj är alltid en sådan konstig dag för mig. Jag vet inte riktigt hur jag ska känna, så jag känner inte alls. Jag tänker inte på det. Jag konstaterar kallt, men lämnar känslorna därhän.

I dag är det 24 år sedan mormor dog. Märkligt hur nära i tiden det fortfarande är. I tanken. Jag minns ju så väl omständligheterna.

I dag skulle lille far fyllt 73 år. Det har gått drygt sex år sedan han dog.

Nej, jag vet inte om jag ska känna något speciellt. Bara att det är ett speciellt datum i dag för mig. Och att jag inte glömt, utan tänker på dem.

Usch, jag måste nog typ raka mig i dag. Jag förfaller totalt under min semester. Jag vårdar inte mitt yttre. Däremot så vårdar jag mitt hem nu när jag har tid och någorlunda ork.

Category: [Blogg](#), [Vardagsblogg](#) /

Place your Footer Content here

Wordpress Theme by ThemeZee