

**Liv i
coronans
tid**

Inte ensam

PRO | SPF Seniorerna | SKPF Pensionärerna

Förord

Du finner mycket av längtan, sorg och saknad i denna skrift. ”Jag saknar att få krama mitt barnbarn, jag längtar att på nytt få vara tillsammans med alla mina vänner, jag sörjer så djupt att den som stod mig allra närmast dog av covid 19.” Men du finner också berättelser om glädjen i nya upplevelser. Om att få tid att vandra i naturen och uppleva alla förändringar när vintern går mot vår och våren mot sommar.

Karantänen gör att jag slipper alla måsten. Nu får jag rå mig själv och känner stillhet och ro. På vår hemsida www.inteensam.org och i utskick från våra pensionärsorganisationer, uppmanade vi äldre personer att skriva en kort berättelse om sina upplevelser av coronans år 2020. Fler än 200 bidrag kom in till oss via mail och brev. Några i form av dikter. I den här skriften har vi valt ut 44 stycken. Vi har inte gjort någon strikt kvalitetsbedömning och bestämt att dessa är de bästa. De utvalda speglar mångfalden i berättelserna. Vi får ta del av kreativa lösningar för att, trots allt, kunna träffas smittsäkert. De flesta speglar en längtan efter att allt ska bli som förr igen men samtidigt är det tydligt att ”sorgen och glädjen vandrar tillsammans”.

Ni kan läsa alla inskickade berättelser på vår hemsida, www.inteensam.org. De kommer också att arkiveras för forskningen hos Institutet för språk och folkminnen.

2020 detta ovanliga år

Det här året blev inte likt något annat. I början kändes faran så avlägsen, långt borta i Kina. Sedan kom den allt närmare och vi började bli oroliga. Coronans brutala konsekvenser såg vi allt mer av i Europa. På TV visades överfulla sjukhus, rädda och förtvivlade människor. Vi serverades otäcka siffror om smittade och döda och bilder av nedstängda städer med öde gator.

Vi förstod allt mer att vi inte kunde hålla oss utanför och under våren blev det allt mer uppenbart att vi hade drabbats. Tusentals smittades varje dag med allt fler döda. Även Sverige stängdes ner men inte lika dramatiskt som i nästan alla andra av Europas länder. Denna oskuldsfullhet som vi kände i början av året, formuleras av många av våra författare. Vi kunde inte tänka oss vad som skulle hända. Så kom mars och mycket stängdes. Ett allt vanligare ord under våren blev inställt. Vi fick ändra våra liv och knappast något blev som vi hade planerat.

I vår skrift tar vi er tillbaka till denna egendomliga vår, sommar och tidiga höst. Det handlar inte bara om covid 19, mycket annat hände ju också. Dagarna må se annorlunda ut men de tar inte paus. Det oväntade kan vara mycket sorgligt. En älskad make som dör av sjukdomen. Men också dottern som ringer sin mor och säger att hon måste följa med till förlossningen, för att mannen är förkyld och släpps inte in.

En ny studie från AgeCap, Centrum för åldrande och hälsa, vid Göteborgs universitet visar att i början av covid-pandemin ökade välbefinnandet hos svenskar mellan 65 och 71 år, jämfört med föregående fem år. Och de som undvek sociala kontakter mår bättre än de som inte gjorde det. Något av detta ser vi nog i dessa bidrag.

Det har varit ett mycket spännande och givande arbete för oss som har fått läsa alla berättelser. Stundtals har vi varit ledsna och stundtals glada. Vi har också lärt oss mycket om människors liv och vi har förstått hur viktiga enskilda TV-program kan vara. Inte minst tänker vi på Hemmagympa med Sofia. I säkert en tredjedel av berättelserna nämns hon. Få har som Sofia bidragit till folkhälsan under detta år.

Ni behöver inte följa någon bestämd ordning när ni läser skriften utan ni kan lika gärna slå upp en sida på måfå, som att börja på första sidan. Oavsett vad ni väljer väntar några fina läsoplevelser.

Guy Lööv och Marie-Louise Söderberg, december 2020





1 Ensamhetsväv med knuten frans

CORONABRODERI

ur det färggranna
coronanystanet
smultronröda längtanstrådar
och syr fast
saknadens salta kristaller
på den grå
ensamhetsväven med knuten
frans av ovisshet

ASTA KARLSSON



Ingen bar munskydd

Det var den 27 februari. Vår dotter hade uttalat sin oro inför en kommande pandemi. Vi måste åka och handla och bunkra upp, ifall affärerna stängde, sa hon. Vi tyckte hon var löjlig men vi begav oss i alla fall till stormarknaden. Min man skämdes. Vagnen fylldes med Bullens varmkorv, Corned Beef, potatismospulver, ris, bönor...

I början på mars var min födelsedag. Återigen uttryckte dottern sin oro. Vi skulle gå på värdshus och fira, för vem visste när vi kunde bege oss ut tillsammans nästa gång. Och mycket riktigt, det var sista gången vi var ut och åt tillsammans. Ja, åtminstone på ett bra tag.

Nu var början på en pandemi ett faktum. Den 3 mars var till exempel vetemjöl och jäst omöjliga att få tag på, i alla fall i Stockholmstrakten.

Min man och jag hade en dispyt. Han ville ordna styrelsemöte hemma hos oss för den förening han är med i. Jag protesterade. Det hela löste sig genom att medlemmarna ringde och sa att de inte vågade ge sig ut och åka kollektivt, eftersom de var 70 plus.

Nu smög sig Coronarädslan på mer och mer. Ett besök hos ortopedverkstad, ögonläkare och frisör gjorde att jag gick i skräck efteråt och kände efter hur jag mådde.

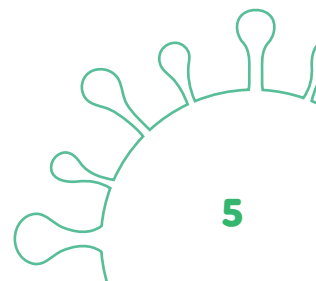
Det som sedan följer i mina dagboksanteckningar är ”kort promenad”, ”ingenting”. Apatin tog tag i en.

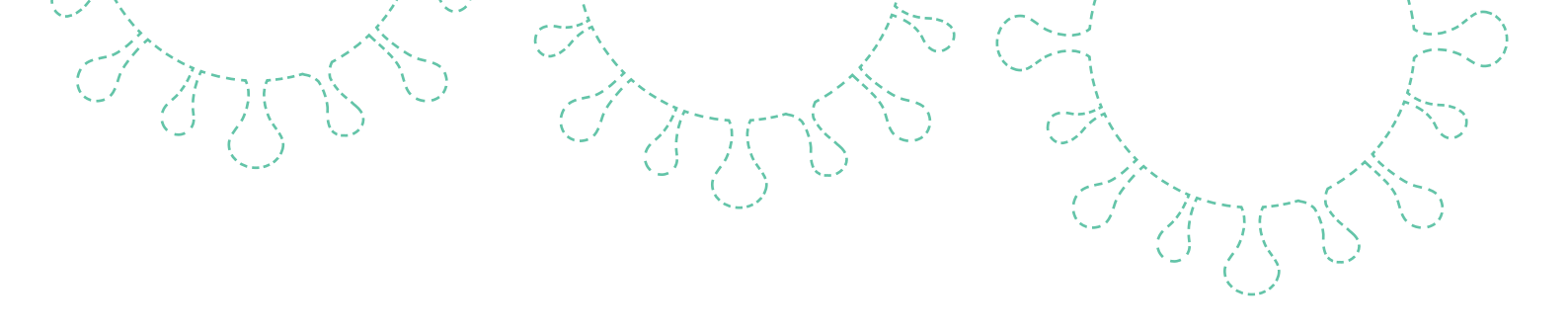
En räddning mot tristessen var att olika kulturevenemang började sändas digitalt. En lördagseftermiddag satt jag inlindad i en pläd och såg på La Traviata från Operan. Fler evenemang sändes senare från Operan och Berwaldhallen, de platser jag flitigt besökt och verkligen saknade.

Eftersom fågelskådning är mitt intresse åkte vi ibland ut med bilen till någon fågellokal men att gå upp i fågeltornet där folk trängdes var inte att tänka på.

Den 24 mars var jag tvungen att åka in till ögonakuten på Södersjukhuset. Kuslig stämning. Det som förvånade mig var att ingen bar munskydd. Det var förresten nästan omöjligt att komma över munskydd och handsprit.

Dotterns farhågor om att vi inte skulle kunna träffas besannades. Lyckligtvis har vi en radhustomt och det hände att hon kom på besök och fick sitta en bra bit bort när vi drack kaffe. Efteråt lät vi hennes kopp stå kvar ute någon dag innan vi vågade ta in den och diska.





Innan pandemin hade jag varit en nöjeslysten person som besökt olika föreningsaktiviteter och kulturevenemang. Det var därför svårt att ställa om jämfört med andra som trivdes bäst hemma. Mina forna vänner hörde av sig ibland i början per telefon men senare avtog det och jag kände att jag inte kunde sprida någon glädje och ringde inte heller så tillvaron blev alltmer begränsad.

Den första april tog jag och min man en biltur och åkte i trakter i närheten vi inte besökt så ofta. Det kändes som en upplevelse att få röra sig utanför hemmets sfär. Nu började fågelsäsongen på allvar och blåsippor och vitsippor kunde beskådas. Mötte man någon på stigen var det till att hålla avstånd!

Det som bekymrat mig mycket under den här tiden är hur yngre människor sett på oss 70-plusare. Inte brydde man sig om avstånd när man möttes på stigen. ”Skyll dig själv, kärring, om du går ut”, tycktes de tänka. Jag som betraktat mig som tämligen ung förr kände nu att man var inget värd. Skulle jag, som är 75 år, få någon vård om jag blev sjuk? De flesta unga levde som vanligt. De blev ju inte speciellt sjuka, tänkte de. So what, om någon gamling strök med?

Maten var ett bekymmer för mig som tycker om att laga annorlunda rätter. Den beställdes via nätet från Mathem som kom med leveranser. Men om man plötsligt blev sugen på något? Lite vin ville man ha ibland och man kunde få hemleverans om man beställde i god tid. 120 kronor tar de för leveransen. Apoteksvaror blev det också att beställa via nätet. Ett enkelt nöje var att på telefonen följa budbilens framfart. Snart skulle den vara här! Nej, den hittade inte och irrade omkring. Vid något tillfälle kontaktade jag läkare via nätet. Konstig upplevelse att se sig själv i telefonen. Första gången visste jag inte hur jag skulle bära mig åt. En tandinfektion gjorde att jag måste uppsöka tandläkare, specialist. Där verkade inga restriktioner råda. Tandläkaren hade inte ens munskydd på sig när jag kom in.

Ett påbud hade utgått från Anders Tegnell att man bara fick åka två timmars bilfärd hemifrån. Vi trotsade detta och åkte till fritidshuset i Leksand strax efter påsk för att bland annat stänga av värmen. Jag vet att stockholmare inte var populära i byn så besöket blev kort.

Nu är vi inne i juli och sitter i vårt fritidshus. Med myndigheternas tillåtelse. I morse åkte min man till affären när de öppnade, första gången på flera månader. Jag har varit tvungen att uppsöka ögonakuten i Falun två gånger på kort tid och det var en skräckupplevelse. Flera timmar i ett väntrum med många andra. Jag blev avrådd från att komma dit men var tvungen. Jag var den enda jag såg på Falu lasarett som bar munskydd! Handspritflaskan i högsta beredskap. Nu väntar oroliga tider med skräck för ifall jag blivit smittad.

Ensamheten känns än större eftersom vi var tvungna att avliva vår 18 år gamla katt. Eftersom vi inte har några barnbarn har han varit oss till stor glädje. Nu ligger hans aska i en urna begravd på ett ställe här på tomten där han brukade sitta och vakta på möss. Ovanpå har jag planterat en vit rosenbuske.

ANITA OLOFSSON



Ensamheten är inte så betungande

Dagligen hör man och läser om den omfattande ensamheten, som sprider sig som corona-viruset. Javisst är det förståeligt när jag hör och ser vad människor utsätts för både av Covid 19 och förmodligen utarbetad sjukvårdspersonal. Bara de här återkommande presskonferenserna med Folkhälsomyndigheten m fl kan få vilken åldring som helst att tappa de sista hårstråna. De som borde veta är inte överens om exempelvis munskydd eller inte. Hur ska vi agera? Samtidigt är det glädjande att höra att solidariteten verkligen kommit i rampljuset. Själv har jag fått hjälp att handla behövliga matvaror.

Tid att tala om vem jag är. En snart 85-årig änklings sedan ett par år, som varje dag skänker en tanke till min gamla livskamrat i 60 år. Det är både jobbigt och skönt. Det är lätt att diskutera med någon, som inte kan säga emot. Äter bara 3 piller om dagen trots genomgången bypassoperation och artros i båda knäna, men "huvudkontoret" tycker i varje fall jag är ok. Det är märkligt vad jordens dragningskraft ställer till med – så var det aldrig förr. Nu tappar jag det mesta från potatisskal till muttrar. Det blir bra motion.

När du blir ensam märker du vad mycket som ska göras – städa, diska, laga mat, handla, klippa gräsmattan, rensa i rabatten, kitta om ett fönster, byta gångjärn på uthusdörren. Dessutom säger alla att man inte ska glömma att motionera. Hur ska jag hinna med det. På Youtube kollade jag hur man lagar ett knäpphåll – när det finns textillim.

Det är inte alltid så lätt att komma upp i ålder. Om inte annat så märks det i umgänget med yngre generationer, som saknar förmågan att sätta sig in i andras situationer. Det kan vara butiker och i kontakt med myndigheter av div. slag. Att mötas av axelryckningar och himlande med ögonen kräver en utomjordisk självbehärskning. Javisst, gamla gubbar kan vara jobbiga men oftast tänker jag på det vid mina numera få sociala kontakter. Både släktingar. Med de här korta inblickarna vill jag påstå att ensamheten inte är så betungande, som det



låter i radio och TV. Barn och barnbarn håller även koll på gubben, som är tacksam för det. och gamla vänner försvinner undan för undan. Men trots "tidspress" och annat tar jag mig tid till div. hobbies i snickarboa och trädgård. Att formgiva träskålar eller gubbar i upphittade tjustiga träbitar är en välsignelse. Rita och bygga fartygsmodeller har alltid roat mig.

På senare tid har jag börjat med släktforskning – vilken tidstjuv. Jag har bl a hittat en gammal anförvant som sent på 1800-tal drabbades av hybris och köpte ett antal jordbruksfastigheter och vid krisen runt 1870 inte kunde betala räntor och därför dömdes till fängelse men överklagade. Under tiden flydde han till Danmark med en släktings skutleverans. Han smet vidare från Köpenhamn 1871 med destination Brasilien. Därefter är uppgifterna osäkra – han bytte bl a namn. Har jag hans gener i mig? Spännande.

Barnbarnen kräver att jag ska i skrift berätta om min uppväxt och livet i övrigt. Det har hittills blivit drygt 20 A4 sidor. Det är egen tid som saknas – jag ska läsa böcker också. Jag är försedd med bokbuss!

Att man måste prenumerera på en special kanal för att kunna se allsvenskan är sorgligt (2 792 kr). Musiken får inte glömmas bort. Tack och lov att jag fötts med förmågan att njuta av musik. Humöret bestämmer vilken slags musik, som ska strömma ur högtalarna. Blues från Mississippi, fado, rysk körmusik, bebop, svensk folkmusik eller Leonard Cohen. Det är som yoga, som kopplar bort det mesta.

Som synes är det både upp och ner. Visst är jag lite av en enstöring och riskgrupptillhörigheten har inte varit så besvärande. Umgänget med andra människor är inte alltid en dans på rosor. Kanske är jag som en gammal vrestall- uppvuxen i en norrluttning med dåliga ljusförhållanden, som ger en utmärkt kvalitet och hållbar. Man vill inge människor någon slags känsla vid ett möte. Själen ryser inför tomrummet och vill kontakt till nästan vilket pris som helst. Ensamheten kan vara svår men kan förvandlas till "självksamhet" Det stärker dig och du gör det du helst vill själv och slutar spela teater, som många gör hela livet för att passa in. Jag förstår inte hur människor står ut med att vara människa. När jag hör/läser hur man ser på tillvaron blir jag konfunderad. Naturligtvis har inte alla samma förutsättningar att uttrycka sig och förklara vad dom önskar sig av livet. Många grottar ner sig i MC, hälsa, konst, trädgård och blir mer eller mindre nördar med svårighet att förstå andras ståndpunkter. Kanske ännu fler skiter i det mesta och tar dagen som den kommer utan att bry sig. Att tänka lite fyrkantigt som i en låda är att stanna i utvecklingen. Mycket mer skulle kunna skrivas – till slut bara en liten Göteborgare.



Tant Ida möter lille Karl och påpekar att hon hört honom svära. `vem har sagt de`
Det va en liten fågel som kvittrade det. `Å jag som matade dom jävlarna i vintras,
Tack för mig.

BERTIL BERGENMAN



Så ensam och övergiven min man måste ha känt sig

Min man fick diagnosen Alzheimers sjukdom 2010. Han har vistats hemma med mig fram tills han 2018 fick komma till äldreboende. Där besökte jag honom varannan dag, hade kaffe och något gott bakverk med mig. Han uppskattade verkligen gott kaffebröd. Men jag hade också alltid med mig fotoalbum med bilder från olika upplevelser vi gjort tillsammans. Jag hade också med mig kort på våra släktingar samt på barn och barnbarn. Detta för att han inte skulle glömma dem. Han hade svårt för att hitta ord, så att samtalet var viktigt. Eftersom minnet var dåligt fick jag repetera allt som sas flera gånger. Alltefter som orden försvann blev det taktila mer och mer viktigt. Att hålla varandras händer, att stryka över kinden och håret blev så betydelsefullt.

Men så kom Coronapandemin! Larm kom från tv och radio att många gamla hade dött på landets äldreboenden. Då blev det besöksförbud på min mans boende. Jag ringde för att höra om jag fick träffa honom. Första besöket skedde bakom en plexiglasskiva med en av personalen iklädd visir och handskar intill honom. Senare blev det ännu svårare att få träffa honom och jag blev oroligare och oroligare. Hur upplevde min man situationen? Förstod han varför vi inte besökte honom oftare? Kände han sig övergiven? Förstod han varför personalen gick omkring med visir, munskydd och handskar, eller verkade det bara obegripligt och skrämmande?

En dag i augusti ringde det från Kalix sjukhus. Min man hade förts dit med en svullen och blå vänsterarm. Man gissade att han fallit från sin säng och skadat armen. Vid röntgen visade sig att inget var brutet utan han hade drabbats av blodförgiftning och hade nu hög feber. Vid ytterligare röntgen upptäcktes prostatacancer med åtföljande metastaser i ryggen. Min son och jag turades om att vaka hos honom, men han var nu kontaktbar endast någon kort stund. Han gick bort den 26/8.

Så här i efterhand smärtnar det mig att tänka på, hur ensam och övergiven min man måste ha känt sig. Jag hade så gärna velat göra hans sista tid ljusare. Coronaåret 2020 har inte fört något gott med sig.

HJÖRDIS ASPLUND



Coronafeber över landet

Coronafeber över landet
Flygavgångar inställs
gränskontroller
hindrar resandet
Frivillig karantän
för de som varit utomlands

Sverige är i viloläge
på halvfart
träffar, studiecirklar
årsmöten, resor
nästan allt är inställt
på obestämd tid

Folket hamstrar
mat och toapapper
Vi rekommenderas
att inte träffas
mer än fem personer

Tack och lov får vi
här och nu i brevlådan
med nytt klurigt korsord.

INGER SANDBERG



Kaffestunder och fredagsmys med påbjudet avstånd

Påskan 2020 närmar sig och vår hyresvärd, Kopparstaden, kommer med en uppmuntran till oss 70-plussare som sitter instängda i våra lägenheter på grund av Corona pandemin. Onsdagen den 8 mars ligger en påse med bullar och kakor utanför våra dörrar. Ett påskkort finns också där med önskan om en glad påsk från Kopparstaden och uppmaning om att sätta oss i våra dörröppningar och dricka kaffe tillsammans på behörigt avstånd men med möjlighet att se varandra och samspråka.

Detta initiativ gav oss idén att varje onsdag ta med vårt eftermiddagskaffe till uteplatsen och på så sätt skingra ensamheten. En av de yngre erbjöd sig att leda en stunds gymnastik innan kaffet så det har blivit rutin. Vi är nog med att hålla påbjudet avstånd mellan oss.

Någon kläckte en idé om att ordna fredagsmys med bubbel eller annat gott att dricka och äta. Det resulterade i att var och en tog med sig sin kvällsmat och att vi också ordnade temakvällar som vårfest, spansk afton med sangria och paella, kräftkalas och surströmmingsfest.

Dessa kaffestunder och fredagsmys har gjort att vi nu känner våra grannar i huset på ett sätt som vi inte gjort tidigare. Ingen vill gå miste om den trivsamma samvaron - alla kommer mangrant.

Så snart Corona-restriktionerna började gälla kom det upp ett anslag i entrén där de yngre i huset erbjöd sig att handla åt oss och göra andra ärenden. Det var många som hade antecknat namn och telefonnummer på listan.

Det talas mycket om ensamhet och isolering i dessa pandemi-tider och visst är det ledsamt att inte kunna resa eller träffa familjemedlemmar och goda vänner men min erfarenhet är att restriktionerna har gett anledning att återknyta kontakt med gamla vänner via telefon, FaceTime, SMS och andra sociala medier. När någon medlem i SPF Seniorernas Pratgrupp i Falun ringer upp får vi prata av oss och vi kan också själva ringa någon i gruppen. Det finns ljuspunkter och positiva händelser i pandemi-tider!

MARGARETA DUNKARS



Coronan som alfabet

Jag har valt att försöka sammanfatta mina Corona-upplevelser i ett alfabet. Ett koncentrat av mina känslor och upplevelser, hur jag varit och känt mig i denna ovanliga situation.

Corona upplevelser som alfabet:

Apatisk
Bekymrad
Coronainformationsallergisk
Deprimerad
Ensam
Fången
Gråtmild
Hopplöshet
Instängd
Jättefrustrerad
Känslosam
Långsamt
Meningslöst
Nys i armen-trött
Otålig
Pgår tyvärr inte att sätta...än
Q i StarTrek är mer begriplig än Corona
Retlig- av rörelsepreventionerna
Sentimental
Trädgård - tack för att du finns!
Utlämnad
Veckovill
Xenofobisk - ofrivilligt
Ynklig
Zon-Zombie
Ångest
Ängslan
Övergiven

ANKAN





Väntar på att livet kommer tillbaka

Förr i tiden, påstås det, att man stannade klockan i dödsögonblicket, när någon avled. Fredagen den 13 mars upphörde min aktiva pensionärstillvaro och jag gick in i frivillig karantän totalt ovetande om framtiden, men fullt förvissad om att tog jag bara restriktionerna på allvar, så skulle snart allt bli sig likt igen.

Medan vännerna fyllde frysen med goda kakor, städade alla skåp och lådor och sorterade garderobens innehåll, slog jag mig ner i soffhörnet med gamla olästa böcker, många korsord och sudoku för att vänta in det förlösande ögonblicket. Och där sitter jag fortfarande med noggrant tvättade händer och väntar. På vad? Att bli sjuk? Att hamna på psyket? Att dö? Nej jag väntar på att LIVET skall komma tillbaka.

BIRGITTA BROLIN



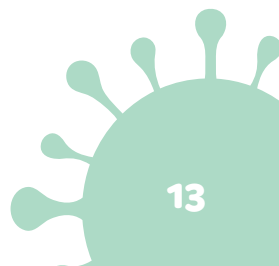
Fyra stycken apelsiner som jag ej beställt

Det har ju varit en tuff tid för många och visst tycker jag också att det varit trist ibland. Men min man och jag har gjort ganska långa promenader varje dag om vädret har tillåtit. Vi har också tur att våra tre barn och ett barnbarn bor också i Bräcke. Vi har kunnat träffas ute och grillat korv mm.

Barn och barnbarn har turats om att handla matvaror till oss för vi går ej själva på mataffären. Det har blivit en överraskning många gånger när jag packar upp matvarorna det är inte alla gånger det stämmer med den nota jag skrivit.

Jag skulle göra en korvgryta till middag och sonen Fredrik skulle handla. På notan skrev jag bland annat en st. kålrot ungefär lika stor som en apelsin, så skrev jag för att vara extra tydlig. På notan stod också isbergssallad. Fick ingen kålrot men däremot 4 stycken apelsiner som jag ej beställt, fick ingen isbergssallad men ett jättestort vitkålshuvud. Vi fick oss i alla fall ett gott skratt när vi packade upp varorna. Är ju ändå glad att barn och barnbarn bor nära och kan hjälpa oss.

ULLA PETRUSSON





Tack för befrielsen från kraven

För en kvinna född 1939 kan Corona betyda mycket. Hon tillhör riskgruppen, speciellt som proppar i lungan vid flera tillfällen och begynnande sepsis har tagit ner lungkapaciteten. Då har man anledning att strikt följa Folkhälsomyndighetens regler och föreskrifter.

Jag har tagit realen och studenten på Hermods och sedan läst till en magisterexamen på universitet. Därefter har det varit heltidstjänst hela livet som lärare på olika stadier, mestadels kommunal vuxenutbildning men också folkhögskola, gymnasium och högskola. Som vuxenlärare kommer man ofta nära sina elever – något som är oerhört berikande men som också kräver engagemang och kraft.

Min familj, man och två barn, har hela tiden krävt sin omsorg liksom sjukliga föräldrar. Fram till studentexamen kunde mina föräldrar och jag driva den lilla gården och leva på den. Sedan har jag och min bror behållit den och nu har nästa generation, mina brorsbarn, tagit över efter 30 år. Hus och trädgård kräver sitt. Vidare har jag läst ca 150 poäng ytterligare på högskola, varit politiskt engagerad i politiska nämnder och styrelser i 35 år och varit ordförande i föreningar i snart 40 år, allt vid sidan av arbetet.

Coronan har inneburit att jag för första gången i mitt liv varit fri från plikter och ansvarstagande, kvällsförberedelser och sammanträden. Visserligen är jag fortfarande ordförande i kyrkorådet och vice ordf. i hembygdsföreningen, men det mesta har skett digitalt. Jag har kunnat se på TV på kvällarna, fått stanna hemma på helgerna och legat och dragit mig på morgnarna. Jag har inte behövt skriva några agendor för min man och tala om vad jag ska göra varje dag. Jag kan sätta mig och läsa en bok en helt vanlig eftermiddag. I Coronans tid har jag fått ro och tid att göra färdigt min andra bok, som nu är på tryckeriet. Den första boken, en hembygdsbok om min lilla hemsocken, trycktes i 400 ex. och är slutsåld. En bok om vuxenutbildningen och dess betydelse ligger många år tillbaka i tiden. Jag får tid att skriva artiklar för Västgötabygden och Fristadsbygden, där jag är med i redaktionskommittén. Det går lätt att skriva ner dikter och reflexioner. Något måste jag ju göra, för att det inte ska bli långtråkigt. Altanerna utanför vårt och utanför våra barns hus är alldeles lagom som sällskapsrum under coronatider, så man umgås coronasäkert. Och man kan dra ner på bjudandet. Kaffe och smörgås blir bättre än lunch och middag. Aldrig har trädgården varit så välskött som denna sommar. Vi har ju tid att rycka ogräs och sköta om växthuset. Och vi har tid att bara sitta på altanen och titta på blomsterprakten och njuta av den.

Jo, coronan har haft sina fördelar! Kanske känner jag annorlunda, om jag ska skriva ner mina tankar om ett halvår igen, på andra sidan vintern och kylan. Å andra sidan kan man



via dator och telefon ha kontakt med släkt och vänner. Kanske kan coronan också knyta oss närmare varandra! Tack min käre man att du alltid finns här med mig.

ANN-BRITT BOMAN



Se tiden an och ta hand om varann

När man är pensionär, flyter tiden oftast ihop som ett litet paket med upplevelser, minnen och känslor. Så även tiden från mars- 20 tills nu på hösten, då många varken vet ut eller in. Ska man våga träffa sina närmaste, eller? Jag gör det sen ett tag! Dumt, tycker vissa! Självlklart, säger andra.

Bor ju trots allt på landet med allt vad det innebär med att kunna vistas ute i renare och friskare luft. En del tycker och tänker nog då: men oj då, så kan man väl ändå inte göra! Familjen har varit den som mest varit orolig för mig. Men nu när det värsta lagt sig, blir jag hellre smittad nu än senare i vinter, eftersom Coronagurun sagt att de flesta som är mottagliga förr eller senare blir smittade ändå. När allt plötsligt drogs in och lades ner, märkte jag vilket gott liv jag ändå brukade ha med olika träffar, möten, föredrag, cirklar, pubkvällar, etc.

Almanackan som tidigare var fulltecknad med evenemang var och varannan dag, blev snabbt överstrukna för att i april/maj bli helt tom! Ser lite läskigt ut när man kollar om man inte vet orsaken till de tomma sidorna. Lider dock med alla som blivit isolerade på olika boenden och som är i riskgrupp. Där gäller det att inte ramla ner i svarta depressions- och tristesshållet, utan fortsätta med sina hobbies.

Att hålla modet och geisten uppe ändå. Där har först och främst mina tre hundar hållit mitthumör uppe. Större kärlek, värme, och skratt får man leta efter och har bidragit till att Coronan inte tagit över hela mitt liv, utan jag har tagit över Coronan, gjort att livet ändå har kunnat flyta på. I alla fall någorlunda vettigt och uthålligt. Att allt ska kunna gå tillbaka till det gamla vanliga, tror jag inte på. Jag, du, vi, samhället och alla andra har djupa sår att läka och ärren kommer att sitta kvar länge och väl. Och hur vet vi, när nästa fallgrop överraskar oss? Vad gör vi då? Den dagen den sorgen! Tills dess får vi se tiden an och ta hand om varann.

CHRISTEL FLINKENBERG



Dagbok från min tuffa sjukresa

Onsdag 29 januari vaknade jag med halsont. Min man Anders hade varit förkyld tidigare i januari och piggat på sig. Det var för mig början på en långdragen förkylning som bara tog om så snart jag började känna mig bättre. Men jag höll mig på benen och tänkte att det var bra att jag inte blev liggande och kanske skulle dra på mig en lunginflammation. Tur jag inte visste då vad som komma skulle! Februari gick och mars kom. Fortfarande förkyld och hängig, jag avbokade diverse engagemang som bland annat yoga och körövning. Trist men nödvändigt.

Onsdag 18 mars började jag känna mig sämre. Konserten i Sandarne kyrka med min kör blev inställd. Det kändes inte fel för min del, jag hade ändå inte orkat medverka. Vaknade med frossa natten till torsdag. Feber och klen. Ringde hälsocentralen och läkaren misstänkte att jag kunde vara Coronasmittad. Blev jag sämre fick jag höra av mig igen. Och sämre blev jag.

Fredag 20 mars hade jag 39,6 i feber på morgonen. Orkade knappt få i mig något ätbart. Ringde hälsocentralen igen och en annan läkare ringde sedan upp och ställde frågor. Jag fick komma till luftvägsmottagningen senare på eftermiddagen. Maken skjutsade mig och där skulle jag stanna kvar i bilen tills jag blev hämtad.

När jag strax fick komma in möttes jag av helt skyddsklädda sköterskor. Det togs prover och sedan kom läkaren som också naturligtvis var skyddsklädd med visir och allt. Jag var riktigt sjuk, hade jättehög sänka så man ringde ambulans och berättade att jag skulle till Gävle sjukhus. Anders fick åka hem snabbt och i all hast plocka ihop lite övernattningssaker åt mig med hjälp från mig via telefon. Inte lätt för honom att hitta allsköns krämer själv!

Ambulansen kom iväg tidig kväll och körde mig direkt till infektionsmottagningen. Där slussades jag in och blev mött av nya ”rymdklädda” sköterskor, både manliga och kvinnliga. Nya prover skulle tas, bland annat för Covid-19 och blododlingar. Det blev en utmaning för dem att tappa blod från mig. Jag släppte ifrån mig kanske hälften av vad de behövde till alla rör som skulle odlas. Det gick inte att sätta in antibiotika intravenöst den kvällen, det fick anstå till morgonen därpå. Jag var ganska uttorkad.

Senare på kvällen fick jag ett par smörgåsar och kaffe. Fick i mig lite grand. Var mest törstig. Klockan blev fram på natten innan jag kom någorlunda till ro. Visste inte hur jag skulle ligga, eftersom det gjorde ont på tre ställen på vänster sida när jag andades. Sömnen blev det si och så med, vaken mest hela natten.

Så blev det lördag 21 mars och nu sattes antibiotika in. Var väl inte helt problemfritt att sticka nu heller, men jag minns inte allt från infektion där jag fick ligga och vänta på svar på Covid-provet. Senare på eftermiddagen kom beskedet att provet var negativt. Då blev jag genast flyttad till lungmottagningen och ett dubbelrum som jag fick dela med en man. Vägg i vägg var ett till dubbelrum där två kvinnor låg; en av dem med torrhosta.

Söndag 22 mars fick jag träffa en av flera läkare på avdelningen. Han berättade att jag hade 511 i sänka när jag kom in på fredag kväll! Han pratade en lång stund med mig och berättade om behandlingen och att jag skulle bli kvar några dagar. Jag kände mig lättad, ville för allt i världen inte åka hem så länge jag kände mig så sjuk och klen. Sedan blev jag skjutsad i rullstol till röntgen. På vägen tillbaka var jag helt slut och bara grät. Så ynklig jag kände mig! Jag hade en kraftig lunginflammation på vänster lunga. Höger lunga helt frisk som tur var! Det var tillräckligt tufft ändå.

Man kollade feber, blodtryck och syresättning flera gånger per dygn. Jag fick ligga med syrgas ett par dagar eftersom jag hade dålig syresättning. Fyra liter till att börja med och det pyste och väsnades så inte ens öronpropparna hjälpte att stänga ute ljudet! Efter någon dag sänkte man dosen till två liter och då hördes det knappt. Febern höll i sig, låg strax under 39 och det var bara att be om Alvedon. Maten smakade inget vidare, frukosten var ok. Jag hade ingen aptit, men jag drack mycket och de servade mig med Ramlösa flera gånger om dagen. Så gott!

Tisdag 24 mars kom ett läkarteam in och gjorde ett ultraljud på mina lungor. Jag hade en spegel på sängbordet och passade på att själv titta hur det såg ut på skärmen. Det syntes tydlig skillnad på lungorna. Jag förstod ju inte alla termer som överläkaren pratade om, men det var intressant att se hur infekterad min vänstra lunga var. Ett ganska stort runt område fullt med runda fläckar till skillnad från höger lunga som var helt ren och slät.

Onsdag 25 mars på läkarronden fick jag beskedet att jag skulle bli utskriven nästa dag och få åka hem. Värdena hade stadigt sjunkit. Min nya rumskamrat däremot hade en operation i Uppsala att vänta och efter röntgen visade det sig att hennes hjärntumör vuxit. Hon fick åka samma eftermiddag direkt till Uppsala Akademiska. Den kvällen och natten var jag ensam i rummet. Tänkte mycket på henne och hoppades att det skulle gå bra.

Torsdag 26 mars kände jag mig lite bättre och orkade klä mig i mina egna kläder. Åkte sjuk-taxi hem i sällskap med chaufför och två andra personer. Det var jätteskönt att komma hem till Anders även om jag var långtifrån frisk. Och efter ett par dagar kände jag mig sämre igen. Helgen passerade och febern höll i sig.



Tisdag 31 mars ringde jag till lungmottagningen och berättade att jag inte mådde bra. Läkaren ringde på eftermiddagen och berättade att de på söndagen, två dagar tidigare, hade upptäckt två Coronasmittade på avdelningen där jag varit inlagd. Så jag var med största sannolikhet smittad. Fick åka ner till infektionsmottagningen samma eftermiddag och ta nya Covid-prover och blodprover. Bara att ta ett djupt andetag och låta dem göra jobbet! Ingen angenäm upplevelse med prov i halsen och näsan! :(

Torsdag 2 april blev jag uppringd igen av läkaren. Provet var positivt! Jag reagerade inte så kraftigt på svaret. Tyckte att lunginflammationen var tuffare att kämpa med. Fick restriktioner med karantän. Efter ett par dagar började Anders känna sig klen. Fick frossa och feber och mådde inget vidare. Han blev naturligtvis smittad av mig! Men efter bara några dagar var han feberfri. Jag fick däremot vänta till påskhelgen innan febern gav upp.

Långfredag 10 april visade febertermometern 37,1. Vilken underbar känsla att vakna feberfri! Jag hade äntligen besegrat Coronan och lunginflammationen, även om det skulle ta ett tag innan jag blev helt friskförklarad. Ny röntgen om några veckor och det blev ytterligare en röntgen här hemma innan jag i början av juli fick telefonbesked att lungan äntligen var helt frisk!

Idag är det den 27 september och jag har nyligen tagit prov och har konstaterat anti-kroppar. Glad och tacksam för fantastisk vård på Gävle sjukhus. Alla nära och kära, familj och vänner som hörde av sig när jag var sjuk. Ibland är jag lite trött och har mindre ork, men är i stort sett återställd. Alla har inte haft samma tur. Jag känner mig lyckligt lottad!

EWA AHLMAN WALLÉN



Beväpnad med glömska försöker du lämna det förflutna

Beväpnad med glömska försöker du lämna det förflutna. Du vandrar sakta in i den dunkla spegeln. All bråte lämnas kvar på den öde stranden i den hårda vinden som bryter in från öst. Mistlurens dova tjut omfamnar din dröm och ande. Minnena speglar sig mot husets tapeter. Gardinen vajar sakta i höstluften. Träden utanför fönstret viskar. Tankarna skruvas sakta ner liksom fotogenlampans sotiga veke. Böckerna andas tungt i hyllorna. Du försöker skriva om tillfälliga ljusningar i den gula dagboken. Havet rullar in med blekblå dimma och

gåtfullt tålamod. Dolda ansikten väntar på någon. Någon att andas hos. Någon att gömma sig i. Någon att vandra tillsammans med genom den mörka skogen, kantad av blåbärsris, snäckskal och vindpinade enbuskar.

Denna bräckliga väg där du sår förnimmelsens outgrundliga frön. Du stannar upp, lyssnar efter stegen... som sakta dör bort.

TOMMY THURESSON



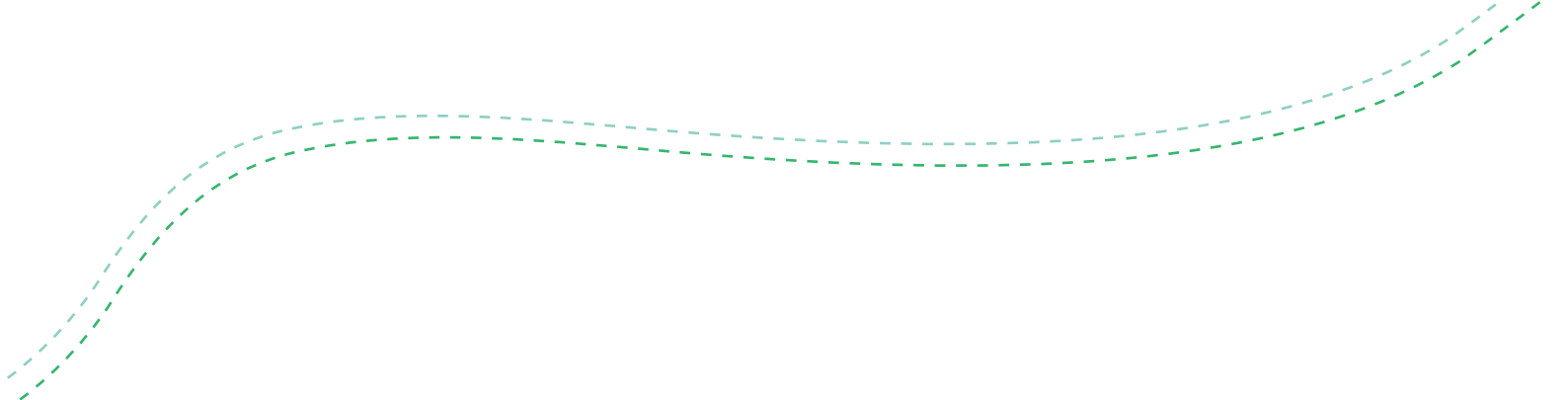
Kan jag inte komma ut i världen får världen komma till mig

När larmet gick på TV, radio och tidningar om coronapandemin med covid 19, så kom det som en chock. Visserligen har jag både haft Asiaten på 1950-talet och Hongkonginfluensan 10 år senare, men jag var yngre då. Som 70+ med skakig hälsa kände jag mig plötsligt för första gången i mitt liv gammal och skör, så utsatt. Oroligt följde jag nyheterna, följde noga alla Tegnells rekommendationer. Jag stannade hemma och tänkte att till sommaren är det nog över.

Men det gick inte över. Jag talade med familj, släkt och vänner, ville höra att alla var ok. Nere i porten hade en namnlista satts upp med grannar, som sträckte ut handen till hjälp. Dagarna och veckorna gick. De vanliga telefonsamtalen övergick till Skype och Facetime, så vi kunde se varandra, men jag fick ju inte träffa och krama mina nära och kära. Det blev plötsligt tomt och grått.

Coronan tvingade mig att stanna upp. Insåg hur lätt det är att bara rusa fram genom tillvaron, att springa på i samma gamla hjulspår, som man alltid har gjort. Jag började fundera över, vad som är viktigt för mig. Vad drömde jag om att göra som ung, vad har jag skjutit upp? Allt det där som man ska göra sen, utan en tanke på att åren går. Men nu är det väl kört? Nu när jag sitter instängd i min lägenhet och ser världen passera förbi utanför fönstret.

Visst finns TV:n och jag har en trave med olästa böcker, men jag blev rastlös. Jag ville kunna sticka in till stan och ta en fika med vänner, strosa runt, se lite folk och titta i skyltfönster. Ville kunna titta in på en utställning, gå på bio och teater. Plötsligt ville jag en hel massa. Men om jag p.g.a. coronan inte längre kan träffa andra, vad gör jag då?



Då kom jag på internet. Tänkte att om jag inte kan komma ut i världen, så kan väl världen komma till mig. Med mobilen tog jag en bild genom fönstret och lade ut den på sociala medier. Plötsligt kom kommentarer från gamla vänner och även släkt, som jag inte pratat med på länge. Upptäckte att fler börjat lägga ut vardagliga bilder, som ungefär betydde ”hej, här är jag och jag är ok”. Vi blev varandras livlinor av uppmuntran, utan att behöva säga så mycket. Äntligen öppnades ett fönster ut ur isoleringen. Så jag bestämde mig för att fortsätta lägga ut bilder. Jag tar bilder på mina promenader, på blommor, på kvällshimlen osv. Det får mig att se och ta vara på de små, men viktiga sakerna i tillvaron.

Upptäckarlusten drev mig vidare. Jag började titta runt ute i etern och upptäckte att det finns en, för mig helt okänd, värld där ute. Det finns grupper för alla möjliga och omöjliga intressen. Som ”kulturtant” letade jag först efter grupper med konst och litteratur.

T.ex. en grupp för de som gillar att läsa och diskutera böcker (vilket passar fint att göra i sin ensamhet) och sidor med olika författare. Upptäckte också en massa kulturevenemang, som man kan se hemma i soffan. Hittade bl.a. en pjäs på nätet, som Kulturhuset i Stockholm visade, som jag annars kanske inte hade sett.

Men ibland behöver jag komma ifrån det tunga och allvarsamma. Jag behöver lite nostalgi och verklighetsflykt. Då letar jag t.ex. upp fina svartvita Stockholmsbilder eller återupplever gamla TV-serier. Upptäcker att det finns fler som gillar de gamla TV-deckarna och som med liv och lust gräver fram spännande bakgrundsinformation om dem som tidsypiska dräkter, inredning, bilar, matrecept, historiska sammanhang m.m.

När jag är trött på det eller bara allmänt less, så finns det en mängd skojiga, lite tramsiga sidor med roliga historier och söta katter. Man måste ju också få skratta.

Jag inser att jag kommer att vara instängd länge till och jag försöker ta en dag i sänder. Det kommer att ta tid innan pandemin klingar av och det finns ett vaccin. Skyddsmurarna mot omvärlden kommer att finnas kvar ett bra tag till, men de känns inte längre lika höga och ogenomträngliga. Jag har börjat se tillvaron på ett lite annat sätt, börjat hitta nya vägar för att förgylla tillvaron.

På kylskåpet har jag satt en påminnelse. Det är en bild av ett flygplan med en banderoll. På banderollen står det: ”Det finns en hel värld där ute att upptäcka”.

ANITA ELGEROT



COVID-19 och jag

14 mars skulle vår nya förening PRO Trögd ha bildats; lokal var bokad, mat beställd, musiker kontrakterad liksom mötesordförande. Vi följde förstås rapporteringen om detta nya okända virus som ingen riktigt verkade förstå sig på. Veckan innan deltog jag i ett annat årsmöte som genomfördes utan problem. Jag tog inte i hand, utan hälsade med armbågen.

Samrådde med kollegor i interimsstyrelsen om vi skulle genomföra årsmötet eller inte. Jag ville ställa in. Signalerna från omvärlden gjorde mig orolig. Kontaktade kommunen, men fick oklara besked. Till slut fick jag tag på en person i ledande ställning inom omsorgsförvaltningen som menade att vi inte kunde genomföra mötet i kommunens lokaler. Blev lite lättad samtidigt som det innebar praktiska problem som avbokning av mat, musiker mm. Alla var dock förstående och det innebar inga kostnader för våra små föreningar med begränsad ekonomi.

Under resten av mars och april blev ett tiotal möten i föreningar, uppdrag och träffar med vänner inställda. Min första känsla var lättnad. Inga plikter, inga resor, inga åtaganden.

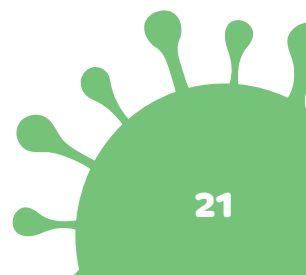
Men mötet med tidigare arbetskamrater som jag inte träffat på länge och skulle ätit middag med – det saknade jag!

Strax före påsk fick jag höra om första dödsfallet bland personer jag känner. Det har hunnit bli fem. Det gjorde pandemin högst påtaglig för mig. Hur allvarligt blir läget? Hur ska vi klara oss? Hur ska vi få hem mat? Kommer det att bli brist på varor. Söker efter information om att handla mat på nätet eller på annat säkert sätt. Den butik vi normalt använder mest, gav oklara besked.

En underbar granne hör av sig och erbjuder sig att handla åt oss. ”Jag ska ju ändå handla åt min familj och mina föräldrar. Då kan jag ju handla även åt er,”

I slutet av mars deltar jag i det första digitala mötet under Coronapandemin. Hade inte hört talas om Zoom, Teams och Meets. Skypemöten hade jag dock deltagit i vid flera tillfällen. För många bland oss årsrika är detta en helt ny erfarenhet. Började promenera och följa gymnastikprogram via datorn. Har nog aldrig tidigare haft så många dagar med fler än 10 000 steg per dag!

Mina barn och barnbarn började höra av sig mer och mer. De var alla hemma från skolor och arbete. Vi började med digital fika, som jag tror alla uppskattade. Började också kontakta vänner och släktingar per telefon eller digitalt. Fick kontakt med en person jag haft någon enstaka kontakt med sedan 90-talet. Vi talas nu vid ganska ofta.





Brukar regelbundet delta i gudstjänster. Nu blev det totalstopp. Men jag fann webbsända gudstjänster, digitala andakter och mycket annat. Vi har upplevt fantastiska operaföreställningar på biografer eller Folkets hus. Jag uppskattar detta mer än en trång plats högt upp i ett operahus långt från scenen. På bio eller Folkets hus kan jag se vad som händer på scen, sångarnas miner och kostymer. Tyvärr fungerade inte opera hemifrån särskilt bra. Har under CORONA-tiden läst mer, lyssnat mer på musik, motionerat mer och mått bra.

Trädgården har varit en tillflykt under Coronatiden. Har hört fåglarna sjunga och upplevt våren mer än något annat år. Normalt har vi flygplan på väg till och från Arlanda över oss. Nu blev det tyst och jag saknar inte flygplanen! Det dröjde länge, säkert en dryg månad, innan vi behövde tanka bilen, trots att vi bor på landet och är i behov av bil för att ta oss runt i samhället.

Vi hörde att en butik i vår närhet erbjöd årsrika personer att handla mellan 8 och 9 på morgonen. Andra får vänta till efter 9. Med viss tvekan tog vi oss till butiken en morgon. Min hustru anser att jag är mer riskgrupp och erbjöd sig därför att handla. Jag satt kvar i bilen. Min hustru kom tillbaka med några matkassar – lätt svettig och orolig. Det kändes inte bra! En annan butik erbjöd oss att per mail eller telefon beställa mat, som sedan levereras på baksidan av butiken. Det kändes säkrare!

Under sommaren blev det mer bilkörning. Vi har besökt vänner i deras trädgårdar och haft besök i vår trädgård. För första gången på många år körde vi bil inne i Stockholm - för att besöka vänner. Men vi har inte åkt kollektivt sedan början av mars.

Har haft kontakt med vänner runt om världen. 15 000 kr i böter om man går utanför dörren, berättade en vän som bor i en lägenhet i Frankrike. Vad är värst – att dö av COVID-19 eller svälta ihjäl? Frågar sig personer runt om i världen, bland annat i Colombia där jag har flera vänner? Då vi själva spenderar mindre har vi ökat våra bidrag till solidaritetsorganisationer.

31 juli lyckades vi äntligen bilda vår nya förening PRO Trögd, vid ett utomhusmöte! Ett 35-tal deltagare bjöds på musik, mat och fick tillfälle att umgås. När molnen mörknade och det kom några droppar, trots att väderrapporterna talat om uppehållsväder, blev jag rejält orolig! Men allt gick väl. Vår lokaltidning skrev en fin artikel. I slutet av augusti hade vi ett medlemsmöte utomhus. Nu har vi hösten inplanerad med möten i stora lokaler. Vi är ju en landsortsförening och på landet är man van att ordna saker!

Hela sommaren har vi spelat boule, ofta flera gånger per vecka. Ett par boulekompisar har inte vågat spela boule - utomhus - av rädsla för det otäcka viruset.

Vad har jag saknat under Coronatiden? Att inte kunna äta på en restaurang, spontant handla när jag vill och träffa vänner liksom skratten och byskvallret i bastuföreningen.

TOMAS LAGERWALL



Den första april 2020

Var är jag? Jag sätter mig upp i sängen. Drömmer jag? Ser kartonger framför mig, mitt skrivbord, min koffert, byrån. Jag gnuggar ögonen. Och minns. Det var ingen dröm. Detta är min nya verklighet. Jag flyttade igår. Till en plats som det tog mig år att hitta och byta till. Det senaste året har inneburit förberedelser, rensning, sortering med regelbundna promenader med min kära vän Dramaten -till miljöstationer, loppmarknader, insamlingar och diverse. Månader innan jag visste datum för flytten började jag packa. I vråarna stod det väskor och lådor. (Man samlar på sig under ett 72-årigt liv.) Till slut kunde jag skriva definitivt kontrakt. Lyckan log. Och jag fortsatte energiskt och upprymd att förbereda mig. Barnen erbjöd sig att hjälpa till när det blev dags för själva flytten den sista mars. Vi tog även en förberedande biltur i februari med gamla möbler till miljöstationen. Jag var på gång! Då hände plötsligt något i världen.

Det som från början av svenska myndigheter förklarats som en begränsad spridning av ett nytt virus och som inte alls skulle drabba oss här särskilt hårt, det utvecklades på kort tid till en allvarlig pandemi. Myndigheternas förklaring stämde inte. Tryggheten var som bortblåst. Nu skulle man akta sig. Viruset var farligt och dödligt, speciellt för äldre människor. Jag, en 70-plus osv, måste isolera mig, så informerade man. Corona hette det dödliga viruset. Vilket opassande namn på en hemsk farsot. Jag gav det ett latinskt namn, virus crudelitatis, grymhetens virus.

En bit in i mars ökade antalet svårt sjuka och döda av viruset dramatiskt i vårt land och därmed rädslan. Jag minns hur jag började oroa mig för allt som skulle kunna spolia hela flytten. Vad händer om flyttkillarna blir sjuka, tvingas lämna återbud, vad händer om jag insjuknar, vart ska jag ta vägen om jag inte hinner komma på plats? Min lägenhet var ju uppsagd. Om jag hamnar på sjukhus? Vad gör jag med flyttgodset? Jag kände mig maktlös, kunde bara finna mig i läget genom att ångestfyllt följa de rekommendationer som nu framfördes från Folkhälsomyndigheten. Jag slutade åka buss, träffade inte barn och barnbarn, gick inte i affärer, undvek så gott som alla mänskliga nära kontakter, aktiviteter och evenemang.



Att jag måste förbereda allting ensam, utan hjälp av barnen, vilket ju var tänkt från början, det stod klart för mig, och oron tilltog. Skulle jag klara av det ensam? Medierna överöste oss med sjukdomsrapporter och skräckhistorier dagarna i ända; fler och fler allvarligt insjuknade, dödsfall som steg kraftigt, en sjukvårdsapparat som gick på knäna. Det hände att jag kände på pannan, hm var jag inte lite varm... kollade temperaturen, hostan på morgonen... Var det inte någon som kommit för nära, hostat på mig på mina promenader kanhända? Smittad? Och barnen, de fyra barnbarnen? Vi höll kontakterna på avstånd utomhus, men mestadels via telefon, med många oroliga frågor om våra aktuella hälso-lägen. Men ingen närkontakt, inga kramar - det allra värsta.

När knappt två veckor återstod innan flyttdagen ringde jag full av oro min sedan länge inbokade flyttfirma - och fick lugnande besked. Alla var friska! Och så även jag. Vi kunde bestämma hur vi skulle gå till väga på flyttdagen den sista mars. Jag, en 70-plussare med diverse bakomliggande åkommor, måste undvika att träffa dem live. Restriktionerna blev ännu viktigare. Jag ville ju klara mig och få uppleva mitt nya hem. Ingen assistans från mina annars så hjälpsamma barn. Strikt distans till gamla mamma. Våra säkerhetsåtgärder. Men de överlämnade välbehövliga kartonger utanför min dörr, vilka jag sen kunde fylla till bredden. Jag arbetade intensivt, försökte förtränga tröttheten och ångesten. Vila var inte att tänka på om jag skulle hinna sortera färdigt, rensa och packa. Måtte jag hålla mig frisk, var min ständiga tanke.

Men igår gick alltså flytten av stapeln. Varken jag eller flyttkillarna hade drabbats av crudelitatis-viruset fram till nu. Tidigt flyttdagens morgon gick jag (buss var inte att tänka på) med min fullastade Dramaten i en välkomnande vårsol till min nya bostad, i god tid innan flyttfirman skulle komma och göra det slutliga tunga jobbet i min gamla lägenhet för att sen sköta transporten. Jag skulle hålla mig undan. Igår kväll kunde jag lägga mig i min gamla säng i min nya lägenhet. Omgiven av ett nerpackat hem. Fortfarande frisk. Tack gode Gud! Mitt bohag är alltså på plats, husgeråd placerade på sina ställen i mitt nya kök och kylskåpet fyllt med onlinebeställd och hemlevererad mat. Så fin service.

Jag stiger upp, hittar min gamla kära morgonrock i röran och går ut i köket. Där ordnar jag med min första frukost här. Aldrig har kaffet smakat så gott som idag. Jag slappnar av, är ju på plats, och f r i s k tänker jag om och om igen. Jag går runt och granskar mina 80 kartonger. Snart ska deras innehåll börja utplaceras i lägenheten av mig, en isolerad, ensam. Ingen kan hjälpa till, ingen får ju komma in hit i dessa tider. Det får ta sin tid, tänker jag. Och om jag blir sjuk, har jag i alla fall ett hem nu, att vara sjuk i... Jag ber en bön om goda tider.



Plötsligt upptäcker jag en gammal skylt i röran, från min studentdag. Milde tid! Jag ler, glömmer coronahot och ensamhet, hemfaller en stund åt nostalgisk melankoli. Orden på skylten känns förpliktigande, uppfordrande. Ger lite kraft, intalar jag mig och känner ångesten omvandlas till skaparkraft och energi. Framåtanda.

Gunilla klarade det med Glans, står det på skylten.

GUNILLA GLANS



Vi kommer inte att gå vidare i gamla fotspår

Under vandringsdagarna på spanska östkusten, första veckan i februari, njöt min make och jag av sommarvarma dagar och åsynen av mängden vita och rosa mandelblomsträd, som stod i full blom - så oerhört vackert! Lyckliga över att vi båda två fortfarande var pigga och friska nog att kunna göra resor till olika länder och platser för att få se och ta del av natur, kultur och traditioner olikt det vi känner till i vårt eget land, tog vi tillvara på allt vi fick vara med om den veckan. Inte anade vi då, att vi snart nog skulle få uppleva något vi aldrig tidigare hade varit med om!

Strax efter hemkomsten från Spanien fick jag reda på att en barndomsvän jag efter mer än 70 år fortfarande hade trogen kontakt med just fått besked om att hon hade obotlig cancer och förmodligen inte hade lång tid kvar att leva. Jag och min man körde fram och åter till Mora och hade ett fint möte med henne och det kändes bra att vi hann ta farväl av varandra, för två veckor därpå, när vi genom radio, TV och tidningar fått klart för oss att hela världen råkat ut för en pandemi vid namn Corona, fick jag också veta att min vän hade somnat in för alltid.

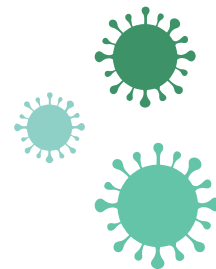
Året hade börjat så bra och jag kände framtidshoppet pirra inom mig, men när jag fått veta att min goda vän hade avlidit och hörde om hur Coronaviruset spred sig som en löpeld genom länder och kontinenter kändes det dystert och tungt. Det tog tid att inse vidden av pandemin, men som pensionärer kände vi nog ganska snabbt ändå, att vi tillhörde en lyckligt lottad grupp av människor, som – under förutsättning att få vara frisk – kunde leva livet på ett skönt och vanligt sätt. Vi kunde vara utomhus och strosa i skog och mark eller cykla, som vi alltid gjort och varje månad fylldes kassan på utan att vi behövde slita för

tillvarons ”gå-i-hop”. Vi tycker fortfarande att vi klarat av både vardagar och helger utan besvär eller obehag, men kan ibland känna att vi håller på att bli för bekväma för att ens tänka på umgänge av något slag. Dock håller vi hårt på att träffa med några goda vänner, som gillar att ta en fika tillsammans. Varannan vecka, eller lite oftare, bjuder en av oss de andra på för- eller eftermiddagskaffe i någon av parkerna eller på någon annan trevlig plats utomhus och ”gästerna” behöver bara ha med sig sitt glada humör. Det har aldrig varit några sura miner och skrattet bubblar i den härliga stämning som råder då vänner träffas.

Vi anade att Coronaviruset skulle stanna kvar länge och ju mer vi närmade oss maj månad förstod vi att någon resa till Colorado kunde det naturligtvis inte bli för oss. Vi hade redan före jul köpt biljetter till Denver, där vi skulle ha landat en vecka innan vår äldste son Per skulle fylla 50 år, men i mitten av april tyckte vi det var bäst att skicka iväg ett brev med gratulationskort och minnesalbum över sonens första halvsekel – vi ville att han helt säkert skulle få det till födelsedagen, även om vi själva inte dök upp.

Trots att jag rekommenderat kuvertet med hyllningarna för ett par hundra år och lite mer blev det en spännande väntan – och ett stort fiasko! Jag tror nästan att jag var mer ledsen än födelsedagsbarnet, när vi den 21 maj satt vid datorn och gratulerade honom och han inte ens hade fått en brevhälsning från sina föräldrar. Om PostNord i Sverige inte är särskilt snabb av sig, kör de med ilbudsfart jämfört med hur fort posten i USA kommer fram till adressaten. Det tog två och en halv månad innan brevet hamnade i sonens brevlåda! Nåväl, både vi och han har nu kommit över det schabblet. Vi vet att det finns massor av personer som inte kunnat fira födelsedagar, bröllop eller fester av olika slag, så vi kan bara acceptera att man under Coronans framfart inte får räkna med att tillvaron är som den oftast brukar vara. Fira får vi göra en annan gång!

Lyckosamt nog blev det en förträffligt bra sommar och vi som älskar att vara ute hade inga problem att hitta program för dagarna, vare sig solen sken eller regnet föll. Cykelturerna blev många, ibland korta men ofta långa – vi har glatt oss åt alla fina cykelvägar, centralt eller i stadens utkanter, men vi räds inte att ge oss ut på landsvägarna heller. Naturligtvis har vi både haft vattenflaska och kaffetermos med oss och tagit raster där vi tyckt att vi kunnat sitta ner en stund. Lata dagar, när sommardagarna var riktigt varma, tog vi bilen till Koffsan, men nu börjar vi känna av ”gammeln” så smått, så vi prioriterade inte badet många gånger. Däremot cyklade vi ofta ner till Vattenparken, där vi hittat en härlig plats intill ett litet porlande ”vattenfall” och där ett andpar kom fram och hälsade på oss flera gånger. Bilutflykter över dagen har inte heller varit helt fel, även om vi inte har gjort många. När maken läst att man får gå i ett hjort-häng intill Gripsholms slott, bestämde vi oss en tidig morgon för att åka dit. Solen sken från en klarblå himmel då vi lämnade bilen på



parkeringsplatsen vid slottet och snabbt gick mot hängets grind. Klockan var bara sex denna undersköna morgon, då vi kom in i den enorma hagen. Hjortarna var minst lika morgonpigga som vi! Våldigt många djur betade på ängarna och i skogsdungarna, så vi kunde både fotografera och studera dem under vår timplånga promenad.

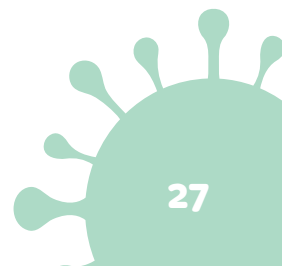
Vår fina utfärd kunde förstås inte mäta sig med vad Pers familj fick uppleva hemma på sin egen tomt högt uppe i Klippiga bergens utkant! Sonen hade kommit ut på garageuppfarten en morgon och såg att en bildörr stod på vid gavel och vid närmare titt upptäckte han att hans burk med nötter, som han hade haft i bilen, låg på marken, knölig och tom! Han förstod att den svarta björnen, som setts i trakten och som en granne hade fotat när den öppnat någon annans bildörr hade gjort ett besök i hans bil och känt nötdoften! Ett antal dagar senare, när familjen satt och åt vid köksbordet, såg de genom fönstret att en svart björnhona spatserade förbi huset med två små lurviga ungar!

Härligt är det med upplevelser av olika slag! Det kan vara både roligt och rofyllt att få krypa ner i sängen med en bra bok eller lyssna till några av alla fantastiska människor som framträtt i radions "Sommar" – så enastående och intressanta röster vi fick höra detta år!

Både maken och jag själv älskar att lösa korsord och lägga pussel! Vi har ett gammalt spelbord som stått uppfällt sedan i våras och så gott som varje dag byter vi plats med varandra för att hjälpas åt att trola fram olika pusselbilder. På samma sätt samarbetar vi med korsorden. Kör jag fast med mitt byter jag med "gubben" och förhoppningsvis kan vi lösa båda korsorden. Eftersom vi är väldigt förtjusta i att dansa och har en massa fina dansbands-skivor har min make då och då dragit undan mattan i vardagsrummet och bjudit upp mig till dans – ingen trängsel och gratis är det också! Tack vare alla fantastiska teknikaliteter kan vi både höra och se dem vi vill tala med både i Sverige och i andra länder – så visst har vi det bra!

Vi har nu klarat av ett drygt halvår i kampen mot Coronan och får vi bara fortsätta att vara friska så är det så gott som redan bestämt att vi kommer att gå segrande ur striden. Men vi är båda två ganska säkra på att vi inte kommer att gå vidare i gamla fotspår – hela vår världsbild har förändrats och det blir både spännande och intressant att följa utvecklingen mot nya mål.

MIA NORDQVIST





Det har varit rörigt, nån gång bråkigt

31/12 2019

Åren går

2019 tar precis slut

men allt känns precis som förut.

Lite snö, lite regn, livet blir farligt.

Det gäller att köra och gå mycket varligt.

Bidar man lugnt och stilla sin tid,

tar längre och ljusare dagar snart vid.

Då sätter vi frön och "pärer" i jorden,

det kommer gå fort, tro mig på orden.

Snart åter på stranden, leker och busar,

med badring och magplask och sol som berusar.

Sen blir det svamp och blåbär i magen,

hösten kommer och kort blir dagen.

Så går 2020 mot sitt slut,

och allt kommer kännas precis som förut.

Oj, så fel jag hade! Ingenting skulle bli som förut. Men innan det stod riktigt klart gick livet på ungefär som vanligt. Morgonpromenad med grannfrun, snöskottning eller en tur till Ö-vik. TV är ett bra sällskap när man är ensam, men ibland retar man upp sig på det man ser och hör.

8/2 2020

Presidenten

Hur ska han hinna sköta landet,

om han över huvud taget kan det.

De som säger att presidenten ljuger

avskedar han för att de inte duger.

Kompetens är inte det han vill ha,

de anställda ska säga amen och ja.

De måste alla vara på sin vakt,

så de inte hotar presidentens makt.

Han brukar säga: "Amerika först"

men hans ego är större än störst.

Inser ingen att Trump med bravur,

har skapat sin egen diktatur.



Så småningom kom Coronasmittan även till oss, och vi fick restriktioner att hålla oss till. Inga besök av barn och barnbarn, jag är ju sjuttiofem. Tack och lov bor jag bra, kan vara ute och promenera i skogen eller efter vägen om man vill träffa någon att prata med. Jag lärde mig att köpa mat via ICA-appen. Bara att åka och hämta kassen, mycket bra och bekvämt. Jag lärde mig att inte ha så bråttom när jag klickade på det jag ville ha, så att det inte blev en banan eller en kiwi i stället för ett kg bananer och en korg kiwi. Sådana misstag gjorde jag i början.

23/2 2020

Coronakarantän

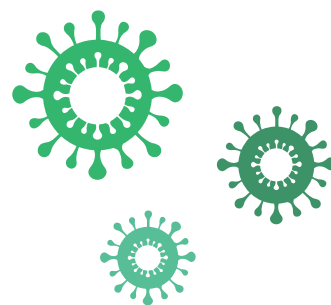
Skillnaden är inte så stor
som många kanske tror,
att ha Coronakarantän i sitt hem,
eller vara ensam för att man är sjuttiofem.
Åldern medför att många känner
saknad efter goda vänner.
Man måste ta sig ut,
på isoleringen få ett slut.
Gå ut i vår natur,
njut av fåglar och andra djur.
Det blir en paus från Coronafängsel,
i skogen råder ingen trängsel.
De sociala kontakter vi behöver,
får vänta tills Corona dragit över.

Vid det här läget trodde nog många, även jag, att detta skulle vara slut till sommaren.
Men tiden gick och så småningom kändes det inte så enkelt längre.

2/5 2020

Tankeställare

Sitter här ensam i isolering.
Tankarna far runt i mitt jag.
Varför blev det så här är min fundering?
Corona med dödsfall varenda dag.
Försöker vår jord att något berätta,
om hur vi lever och uppför oss här.
Visar med att låta smogen lätta,
tar bort ozonhål i vår atmosfär.



Dags att sänka de materiella kraven
och att återplantera skog,
hjälpas åt att rena haven,
för Moder Jord har nu fått nog.

Oh vad jag längtade efter barn och barnbarn. Hur skulle vi lösa det? Efter midsommar kom yngste sonen med flickvän och hundar. Vi tillbringade mycket tid i skogen, vid havet eller vid grillen, där ungdomarna ordnade jättegod mat. När de åkt hem, kom äldste sonen med barnbarnen. Min svärdotter hade ingen semester, då hon börjat ett nytt jobb, så hon stannade hemma. Efter en dryg vecka berättade hon att hon skulle till läkare för att kolla om hon återigen fått lågt blodvärde. Hon var så trött och hängig. Dagen efter ringer hon och säger att läkaren hört av sig och vill att hon och maken skall lämna blod för immunitetsprov. Sonen åker hem till Sundsvall, sedan kommer båda till Ö-vik, då det visar sig att de haft Covid 19. Fick de det redan i Göteborg innan de flyttade till Sundsvall vid årsskiftet eller var det Covid 19 som spökade på nyårsafton, då de tackade nej till festen på grund av feber. Min svärdotter blev i alla fall sjukskriven och kunde tillbringa en vecka här tillsammans med familjen.

2/8 2020

Sommartid

Barn och barnbarn for nyss hem,
är väl hemma nånstans runt fem
efter veckor av semester
med sol och bad och några fester
Det hrr grillats korv med bröd
över många brasors glöd,
snickrats svärd och båt av bark
därute i vår skog och mark.
Hoppat i havet från en brygga,
blivit biten av nån mygga.
Åkt i ring efter en båt,
blivit helt och hållen våt.
Smultron, blåbär och så glass
har gått ner i stora lass.
Fisketurer blev det flera,
abborre, mört och spigg med mera.

När det finns så vackra stenar
förstår man ej vad farmor menar,
med att låta dem ligga kvar,
när man inte just dessa har.
Det har varit rörigt, nån gång bråkigt,
mest roligt, nu är bara tråkigt.
Katten säger ej ett knyst,
i hela huset är det tyst.

MARRIT JONZON

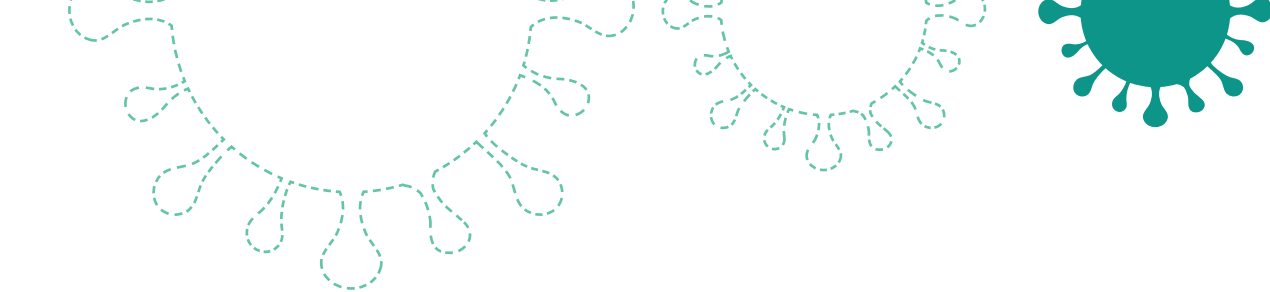


Tack och adjö till vår relation

Nu nio månader in på år 2020 har jag trots eller tack vare min karantän aldrig tidigare upplevt så mycket som direkt påverkat mitt liv som detta år. Kan det bero på att både mitt och andras normala liv är satta på "vänt" som gör att jag tycker detta år verkligen har rört om?

Grannen Ingrid och jag tog en promenad på några kilometer. Det händer inte varje dag men just den dagen sken februarisolen från klar himmel och vindstilla i Skåne, vi hade hört omnämnas att en pandemi hade börjat växa fram i andra delar av Europa. Vi tog en liten omväg in till butiken och köpte årets första fastlagsbullar med oss hem för en gemensam fikastund. De låg tillsammans i en tvåpackskartong. Det var wienerfastlagsbullar. De smakade såklart mycket bra men två dygn senare insjuknar vi båda två ovetandes om varandras Krämpor. Vi hade kontakt via våra mobiler och jämförde vårt elände. Det blev doktorsbesök och provtagningar men inga bakterier eller virus spårades då inuti i oss. Vi blev ju bättre men ännu finns vissa symptom kvar. Ja, man kan ju undra om det var en förlöpare till Covid19!

Vid en trevlig skolträff uppe i Småland för att minnas att det var 60 år sedan vi hade lämnat folkskolan 2018 så återknöt jag kontakten med Pelle bl a. Han bodde kvar i samhället som jag hade lämnat för många år sedan och så även mina föräldrar som flyttade ner efter mig till Skåne. Pelle och jag hade mycket att prata om per mobil både samtal och sms. Efter några månader började han ta tåget till mig varannan månad och stannade några dagar. Vi gjorde många utfärder runtom under hela 2019. Vi var väl inte direkt kära i varandra men en puss då och då fanns det så klart utrymme för. Av honom kunde jag få svar på



nästan allt jag undrade över, vem som bodde var och vem som var släkt med vem då vi vissa dagar hade full genomgång om åren 1950 och framåt som var vår skoltid. 2020 började lite trevande med diverse doktorstider för Pelles del och även annat viktigt som kom emellan men februari-mars hoppades vi på att vi kunde ses. Det blev begränsningar efterhand i resandet som vi alla vet. Lite trögt i konversationen, vi hade hela tiden våra kommande träffar i huvudet men det började kännas allt svårare att genomföra. Det blev maj månad och jag får ett sms från Pelle där han skriver ”jag ringer ikväll!” Lite ovanligt meddelande! Mycket riktigt, han ringde och samtalet varade bortåt två timmar då mycket vardagligheter avhandlades. Jag tänkte avsluta samtalet och sade som vi brukar ”Puss och kram!” Då hör jag Pelles speciella småländska dialekt när han säger: ”Nja nå jag hade inte tänkt att vi skulle avsluta detta samtal med de orden längre för nu tycker jag att det har gått för lång tid sedan vi sågs så jag har tänkt att leta upp någon annan här uppe som bor lite närmre!!!!” Oj, ja det tog mig någon timma innan min hjärna kopplade att Pelle sade faktiskt - Tack och adjö, till vår relation! Givetvis likt en tonåring ringde jag upp för att få bekräftat att jag hade uppfattat honom rätt men givetvis så svarade han inte. Nu fyra månader senare kommer jag på mig själv med att småskratta åt vårt lilla äventyr.

Jag har haft ett rikt liv och känner mig nöjd med vad jag fått uppleva samt att vara både mamma och farmor. Och när tankarna löper tillbaka till ungdomsåren så visst kan jag minnas att mamma någon gång skulle trösta mig när jag kom hem efter en danskväll och inte fått sista dansen av den som jag var förälskad i just då. Men jag kan inte påminna mig om att jag någonsin tidigare blivit ratad för att jag bott för långt bort varken med eller utan Folkhälsomyndigheters rekommendationer.

När nu det tvåbenta människosläktet sviker känns det underbart att ha en fyrbent vän. Ja, jag hade faktiskt två fram till för en månad sedan. Tyvärr fick miss Ofelia - en förtjusande cockerspanieltjej pga sjukdom flytta upp till hundhimlen. Jag fick ett sms en tidig söndagsmorgon i augusti från matte ”det är dags nu vill du säga adjö vi står utanför din dörr.” Jag rusade ner och där sticker hon in sin nos så fort dörrspringan är tillräckligt bred. Svänger in i köket sökande efter sin älskade gurka men där fanns ju ingen. Kommer ut till mig i hallen igen. Jag lägger mig på knä och tar hennes varma nos mellan mina händer samt ser in i hennes kloka ögon. Jag säger ”tack min älskade för att jag har fått ingå i din krets” Jag släpper hennes nos hon går mot dörren svansen hänger ner men den lilla tippen längst ner vinkar adjö och inget öga var torrt. Det är det inte när jag skriver nu heller. Men kvar finns min andre trogne fyrbente vän. Efter makens död 2015 var min tanke nu måste jag skaffa hund igen klarar inte av att vara ensam. Sedan kom eftertanken, jag visste hur låst man blir med ett djur och då dessutom när jag var helt ensam. Men ödet, som jag tror på ordnade så



att jag fann en annons i tidningen på en sida jag aldrig annars läser. Det var Elliot som behövde någon som skötte om honom när husse och matte reste utomlands och även andra uppdrag där inte alltid hunden är välkommen. Så under delar av juni och juli nu för 5:e året bor Elliot och jag i hans sommarhus. I år kändes det alldeles speciellt lugnt inom mig detta inre lugn vet jag inte att jag upplevt någonsin tidigare. Jag blev speciellt berörd en kväll i juli och tog fram mobilen och sände mina känslor klädda i ett sms till Elliots husse och matte i Frankrike: En magisk stund när solen inte bränner men fortfarande värmer när den just tittar fram bakom grannens skyhöga gran och björken lika hög bjuder på sitt lugna behagliga sus! Hunden sovande med huvudet i mitt knä i soffan på altanen! För övrigt tystnad förutom duvan som hoar efter en kvällspartner! Då dyker tanken i min hjärna upp: Vem ordnade så att jag hamnade i denna ljuva stund?

MARGARETA

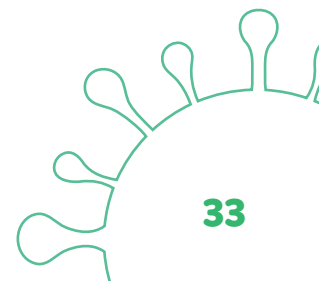


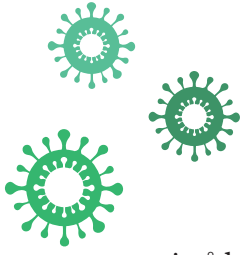
Jag och coronaviruset 2020

Utbrottet av coronaviruset Covid-19 hade sitt ursprung i staden Wuhan i centrala Kina. Det kom till min kännedom några dagar in i januari månad. Risker för att smittan skulle spridas i det svenska samhället bedömdes då av den svenska Folkhälsomyndigheten som mycket låg. I sämsta fall kunde enstaka fall upptäckas i landet.

Själv hade jag min son i Taiwan sedan 10 år tillbaka. Visserligen en mycket modern och demokratisk ö med egen regering och bra sjukvård, men närheten till Kina och staden Wuhan där smittan av coronaviruset Covid-19 bröt ut, gjorde att jag oroade mig för min sons hälsa. Jag visste att han en längre tid funderat på att flytta hem till Sverige och en dag i januari, via telefon, fick jag bekräftat att nu var det dags. Den 1 mars gällde hans inköpta flygbiljett 1000 mil västerut. Min oro för Coronaviruset var borta och jag kände mig mycket gladare än på länge.

Flygresan Taipei – Bangkok – Köpenhamn och vidare med tåg till Kristianstad gick bra. Han bar andningsmask hela flygresan för att skydda sig om någon på planet bar på viruset. Det var en lycklig mor som mötte sin yngste son på järnvägsstationen i Kristianstad. Solen lyste vackert från en blå himmel, i varje fall kändes det så. Men min käre son vägrade att åka med mig i min bil. Han berättade att den förste som blivit smittad i Taiwan var en chaufför som körde en taxibil på väg från flygplatsen med passagerare från Kina. För att skydda mig hyrde han en egen bil för färden till hans hus Åhus. Några dagar senare fikade





vi på hans terrass. Han hade med sig försiktighetsåtgärderna han lärt sig inför viruset i Taiwan och var stenhård med att vi skulle hålla ett avstånd mellan oss på minst två meter. Smittorisken förändrades snabbt i Sverige. Den 5 mars kom det första svenska paret som varit i Italien på skidsemester hem till Sverige smittade av coronaviruset. Kvinnan blev inlagd på sjukhus och mannen sattes i karantän. Fler och fler svenskar kom nu hem med viruset.

Min son som kommit hem från Taiwan åkte till Stockholm på tjänsteresa i sitt nya jobb i början på mars. En vecka senare fick han halsont. Maten smakade inte gott och febern hoppade upp och ner. Han kände sig allmänt krasslig. Han ringde sjukvårdsupplysningen och fick rådet att stanna hemma från jobbet och se tiden an. Efter åtta-tio dagar var han helt frisk igen.

Nu blev vi informerade av Folkhälsomyndigheten att coronaviruset Covid-19 kommer att sprida sig i Sverige och i hela världen. Det finns ingen medicin som kan stoppa eller botar sjukdomen. Vi stod alla inför en livsfarlig Pandemi. Jag erinrade mig att min far berättat att i hans ungdom 1918 – 1920 grasserade Spanska sjukan bland unga människor, den dödade 39 000 personer i Sverige. Vi äldre kommer också ihåg den smittsamma lungsjukdomen tuberkulos, TBC som vi blev vaccinerade mot när vi var barn. En sjukdom som fortfarande skördar sina offer i världen.

Oron och rädslan för coronaviruset började nu sprida sig i städer och byar. I nyhetsrapporteringen varje dag fick vi veta att dödstalen i Covid -19 viruset ökade varje dag. Danmark stängde gränsen till Sverige den 14 mars. Folkhälsomyndigheten rekommenderade att personer som jag, äldre än 70 år skulle leva på social distans. Inga besök i affärer, apotek och liknande. Själv valde jag bort läkarbesök, fotvård och min hårfrisering. Jag fick inte längre omfamna mina älskade söner, barnbarn och barnbarnsbarn. I bästa fall fick jag se dem på en och en halv meters avstånd. Själv är jag så gammal att jag inte längre har några äldre släktingar. Jag är alltså äldst och bor i mitt eget hus med en ljuvlig trädgård. De personer som är sämre lottade än jag och bor på ett äldreboende fick den 18 mars veta att de inte längre fick ta emot besök av sina nära och kära. Jag kan känna smärtan i detta beslut. Man och hustru som levt tillsammans i många, många år fick nu inte längre träffas om den ene av dem bodde på ett äldreboende.

Alla skolelever, utom grundskolans skulle undervisas i hemmen med hjälp av datorer. På samma sätt började flera företag att uppmana sina anställda att arbeta hemifrån om det var möjligt. Det blev också ett förbud mot allmänna sammankomster på över 50 personer. Själv hade jag fått två fina inbjudningskort. Ett till en konfirmation och ett till stort festligt bröllop kring midsommar. Båda korten kommer troligen att hamna i papperskorgen.

En dag ringde min grannfru i telefonen. Hon var förtvivlad. Hennes friske, starke sonson Robin 27 år gammal, som gick regelbundet på gym och spelade golf då och då, låg hemma i sin lägenhet och var jättesjuk. När han ringde sjukvårdsupplysningen fick han till svar att han var så ung, så han skulle nog snart bli bra igen. Men han blev inte bra, bara sämre och sämre. En dag kunde han knappt andas. Då kom äntligen ambulansen från CSK i Kristianstad. Robin hamnade på IVA i en respirator. Läkarna konstaterade att han smittats av viruset Covid-19. Alla i hans familj och alla hans vänner hoppades av hela sina hjärtan att hans unga och starka kropp snart skulle övervinna viruset. Läkarna och sjuksköterskorna på CSK kämpade alla för att rädda Robin till livet. Själv kämpade han hårt för att få leva. När han ibland vaknade upp och uppfattade sin situation rann tårarna nedför hans kinder. Att känna att man knappt kan andas och kanske kommer att dö gör väldigt ont, särskilt när man är ung och borde ha ett långt liv framför sig. Klockan 18 på kvällen den 8 april orkade inte Robin mer. Hans dagar på jorden var till ända. Viruset Covid-19 hade tagit hans liv.

Allt eftersom dagarna gick steg dödstalen av viruset i Sverige. Själv isolerade jag mig. Handlade mat via Internet som mina söner hämtade till mig. Men jag fann en tröst. När solen lyste gick jag ut i min trädgård. Ofta kunde jag se ekorrarna leka med varandra på tallarnas stammar. Ett par kaniner smaskade på det gröna gräset. I min rabatt började blommorna veckla ut sina färggranna blombud. Fåglarna sjöng. Jag satt i min gungstol på terrassen och vände ansiktet mot solen. Mina kinder färgades ljusbruna och vinterns blekhet började sakta försvinna. När molnen skymde solen jobbade jag på min dator med designen till Årsbok 2020 till Villands härads hembygdsförening. Jag skrev också några artiklar bland annat om avrättningen av Anna Månsdotter i Yngsjö som skedde för 140 år sedan på fängelsegården i Kristianstad. En fruktansvärd händelse som blev till ett jippo för allmänheten och som tog bort mina tankar från det otäcka viruset, som hotade oss alla. Jag tog också upp en gammal hobby nämligen att måla. Det blev tomtar som glittrade i rött och guld och oljemålningar vars motiv hämtades från mitt minne. Passande julklappar om viruset finns kvar och hindrar mig från att åka och köpa julklappar. Om någon dag blev lite tråkig, startade jag min bil och körde till platser som är aktuella i min egen släktbok, som jag också försöker att sammanställa.

När sommaren kom kändes livet lite lättare. Nu kunde vi vistas ute varje dag. Jag åt middag med min granne och manlige vän, mina tre söner med familjer och min ende bror med sin fru. Solen lyste och värmdes, vi satt alla på distanserat avstånd. Vi tvättade händerna i varmt vatten på Folkhälsomyndighetens rekommendation. Kanske var det så att viruset inte tyckte om värme! I så fall fanns det en extra stor anledning för oss alla att önska oss en varm sommar.

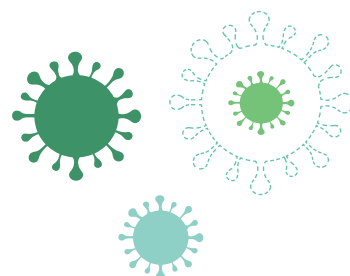
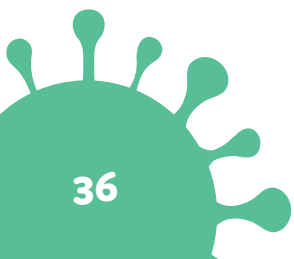
Midsommaraftons förmiddag fann jag att mitt nytvättade hår blivit alldeles för långt. Jag tog fram saxen. Frisyren är tvärt om i spegeln och saxen pekar på fel håll. Men efter att ha övat en stund var den användbar. Avklippta hårstrån från mitt gråa hår föll till golvet och jag fick en ny frisyra. Pigg och glad efter att ha fixat ett problem rattade jag min bil till Kjugekull. Kameran var med. Där var många som valde att fira midsommar i naturen tillsammans med mor- och farföräldrar. Här kunde man umgås på distans. Ett par funktionärer i hembygdsföreningen hade bundit midsommarstänger. Nu tog barnen chansen att hoppa runt dem och sjöng "Små grodorna, små grodorna". Istället för sill och nypotatis till middag grillade mammorna och papporna korv och andra godbitar till sina barn och till sina föräldrar. Det var en underbart fin sommardag när solen och sommaren är på sin höjdpunkt.

Traditionsbunden som jag är var det ett måste att ha färsk nypotatis på midsommarafton och den efterlängtnade sillen med sina tillbehör på kvällen. Jag fattade ett beslut. Jag vill inte dö i Coronaviruset men jag vill också leva. Jag tog på mig en andningsmask och körde själv till den minsta affären i Åhus. Jag blev glatt överraskad när jag efter flera månader steg innanför entrédörrarna. Där fanns nu möjlighet att scanna sina varor ensam på betryggande avstånd från andra personer och betala med sitt kort. Jag köpte allt jag behövde för min midsommarmiddag. När jag lastat in allt i min bil, ställt tillbaka kundvagnen kastade jag andningsmasken i papperskorgen och spritade noga mina händer.

Mitt positiva besök midsommarafton låg till grund för att nu började jag handla maten själv. Jag kände mig inte längre så inlåst. En kväll beställde jag till och med lite nya kläder på Internet. Postnord levererade paketet hem till dörren mot en liten avgift. Trots nya kläder har det inte blivit någon större bjudning. Det stora fina bröllopet blev uppskjutit till nästa år och konfirmationen skedde med bara konfirmandens mamma och pappa närvarande.

På sensommaren fick vi möjlighet att testa om vi varit smittade av Covid-19. Vid en sådan kontroll upptäckte min son som bott i Taiwan att han hade antikroppar. En av mina vänner testade sig också. Hon hade lidit av en häftig influensa redan i januari. Det visade sig att hon också hade antikroppar mot Covid-19. Efter det gjorde jag själv en test. Jag hade inte några antikroppar.

Vi alla som hittills har överlevt Pandemin har blivit en erfarenhet rikare. Allt är inte så självklart längre, även om vi lever i den bästa av tider, allt kan snabbt förändras och sättet att leva bli annorlunda.



Den 31 augusti har 83 958 människor i Sverige registrerats som smittade av coronaviruset Covid-19. 5 821 personer har avlidit. I världen har 25 248 595 personer varit smittade och 83 958 har avlidit.

I dag är det den 1 september. Viruset verkar ha lugnat ner sig en del. Ingen vårdas på CSK i Kristianstad för Covid-19. Men Pandemin kan varje dag få ett nytt häftigt utbrott. Vi väntar alla på vaccin som kanske går att använda i början på nästa år. Kanske blir det också som med Spanska sjukan, att med tiden kommer viruset att försvinna av sig själv. Vi ser alla fram emot en tid utan någon smittosam sjukdom då vi kan möta varandra, krama om varandra, älska varandra och tillsammans njuta av livet i vårt fina land.

YVONNE PALM LUNDSTRÖM



Min skattkista

Coronapandemin gav mitt liv oväntade upplevelser och reflektioner.

Separationen från omvärlden förlamade mig till en början. Tanken på isolering under kommande dagar och månader oroad. Efter en tid i karantän förändrades vardagens tristess på ett ganska oväntat sätt. Ett besök i vårt källarutrymmes innersta vrå gjorde att livsandarna åter väcktes till liv och coronamörkret skingrades en smula en SKATTKISTA dök plötsligt fram i halvmörkret. Visserligen mest lik en flyttkartong... men snart upptäckte jag att det verkligen låg en skatt i kartongen.

Där fanns urklipp, brev från släkt och vänner, foton, dagböcker, barnteckningar, ordspråk och visdomsord, artiklar, skrifter och många andra spännande och bortglömda ting.

Min karantänvistelse var räddad! En helt ny värld öppnade sig.

Nu kunde brev, foton och minnen locka fram mitt innersta jag och försiktigt leda mig in på nya, lugnande tankespor. Visst kunde tårarna komma när hälsningar från vänner som inte längre finns med dök upp men snart förbyttes nedstämdheten i tacksamheten över allt fint jag fått vara med om under årens lopp och när nästa fynd i min gömma visade underbara barnteckningar förbyttes tårarna snabbt i glädjetårar och ett leende. Sedan dess har jag läst, bläddrat, påmint och drömt mig tillbaka och känt en stor tacksamhet och ödmjukhet.



Pandemin finns visserligen kvar men kvar finns också en kär make, underbara barn och barnbarn och vänner som snabbt kan nås via telefonen eller på en picknick ute i det gröna. Livet går vidare.

Jag är inte ensam, vi är många i samma båt och många har det SÅ mycket svårare än jag har det just nu. Resan är inte slut än och ingen av oss vet vart den turbulenta färden tar oss men vägen dit kan förgyllas av en så enkel sak som en välfylld flyttkartong, en smula fantasi och ett öppet sinne.

Kanske möts vi en dag ute i det fria när dörrarna åter slås upp och vi kan andas frihet. Då kan jag åter bära ner min skattkista och kanske hittar någon den längre fram, faller en saknadens tår, stänger den gamla flyttkartongen och fortsätter söka sina egna äventyr och samla fler skatter...

”Äldre/äldre 81”

GUNNEL LUNDQUIST



Så förunderligt kravlöst...

Jag såg framför mig en kort period av tid att ägna mig åt sådant som blivit eftersatt på grund av ett aktivt senior- och föreningsliv. Jag tänkte mig att Coronapandemin skulle bli en snabbt övergående period med möjlighet till färre måsten och fler meditativa stunder tillsammans med goda böcker att läsa...

Ja, medan folk i allmänhet hamstrade toalettpapper, rengöringsmedel och konserver intog jag en avslappnad hållning och förlitade mig på att coronapandemin inte nämnvärt skulle komma att störa vårt välorganiserade land.

Dock - ”Människan spår och Gud rår”! Larmrapporterna började dugga tätt och myndigheterna, liksom regeringen, kallade till pressträffar med besked om restriktioner för vårt beteende. ”Håll avstånd, tvätta händerna, stanna hemma om du känner dig det minsta sjuk och håll framför allt social distans”, blev reglerna som skulle stoppa smittspridningen. Skydda ”våra äldre” från 70 år och uppåt (!) blev en allt viktigare uppmaning. Så befanns även jag plötsligt vara en riskperson, tillhörande åldersgruppen 70+, skör och mottaglig för Covid-19 och ombedd att inte vistas ute bland folk och heller inte handla min mat själv i livsmedelsbutik under rusningstid. Jag kände inte igen mig själv i beskrivningen som

”skör”, robust och stadig som jag är. Ja, jag kände mig utpekad och faktiskt något förolämpad och kryssade mig fram mellan restriktioner och rekommendationer lite hur som helst.

Min internet-leverantör gav oss 70-plussare gratis surf-tid och jag, som betraktar mig som en bokmal, förfördes av kampanjerbjudanden på pocketböcker via internet. Aller Media lockade till prenumeration av bland andra Allers med korsord, pyssel och knåp till kampanj-priser under pandemin. Folk ”på stan” gick omvägar för att inte mötas och jag kände mig ”påblängd” över att som 70+ vistas ute där andra människor syntes. Inbillning? Kanske? Så ensamt det blev... Så tyst det blev... Så förunderligt kravlöst...

Böcker, korsord, gamla och äldre repriser i TV, datorsurf samt telefonerande i all ära, men känslan av ensamhet och att allt stannat av blev kvävande. Jag, som alltid tyckt mycket om att städa, damma, skura och allmänt putsa, tappade sakta men säkert inspirationen och lusten för dessa sysslor. Kultur för seniorer erbjöd digitala sändningar via dator av föreläsningar och artisteri, men detta gjorde mig bara mer sorgsen. Sådana upplevelser vill jag uppleva live och tillsammans med andra.

Så kom min wake-up-call! Min son, 54 år, boende i Stockholm, insjuknade i Covid-19. Mamma, det här är den hemskaste sjukdom som finns, orkade han berätta för mig vid det enda telefonsamtal vi hade med varandra. Alla kontakter sköttes nu av hans fru, som också fått smittan, men mycket lindrigt. Sonen hamnade på sjukhus för intensivvård, men slapp lyckligtvis respirator och lades så småningom in på vårdavdelning för Coronapatienter och blev så pass bra att han kunde rehabiliteras i hemmet. Vilken pärs! Vilken oro och vilket uppvaknande för mig, sonens olydnadsbenägna mor.

Rapporterna om antal smittade, antal avlidna och sjukhusens kaos öppnade mina ögon alltmer.

PRO, Röda Korset, Frivilligcentralen och Svenska Kyrkan erbjöd oss 70+are hjälp med mat- och medicininköp och jag anlitade deras hjälp till dess att en ung man ”i huset” erbjöd oss äldre grannar under samma tak, samma sak.

Jag blev en mer lydig följare av myndigheternas rekommendationer och riktlinjer och tackade högre makter för sonens tillfrisknande, tillika mitt eget uppvaknande. Fastighets-skötaren hade ställt ut bord och stolar på gården för oss hyresgäster att ta emot besök vid, vilket jag använde för träff med släkt och vänner och därmed hade jag insett allvaret av COVID-19. Jag saknar våra månadsträffar i PRO Umeå City... Årets program hade mycket nytt och många bra föreläsningar att erbjuda. Sådana artister och program som annars roterat runt från förening till förening. Jag skulle själv bjudit på ett program under rubriken



”Vad är det du säger, människa. Egentligen?”

Och nu? Det gäller för mig att fortsätta att odla mina kontakter per telefon och på fysisk distans till nära och kära. Att glädjas med sonen och sonhustrun för att åter vara i arbete, fullt friska och med antikroppar i blodet. Att ha kärleksfull telefon- och Facebook-kontakt med mitt älskade barnbarn, Carro, i Linköping och att fortsätta att tvätta mina händer med tvål och vatten, hålla hjärnan och kroppen i trim med cykelturer och korsord samt flitigt nyttja min nyinköpta TV med digitalsända dokusåpor, glitter, glamour och annat ”bjäfs”...

Det gäller att inte tappa gnistan och suget i väntan på ett verksamt vaccin.

INGEGERD ERDIN



Livet befinner sig på undantag

Vaknar upp och första sekunderna känns allt som vanligt innan vissheten slår sina vassa klor i mig. Vissheten om att om att hela livet befinner sig i undantagstillstånd, är satt på sparlåga på obestämd tid.

När pandemin slog till för snart ett halvår sedan tog jag det hela med jämnmod. Det här skulle blåsa över om några veckor. Men tji fick jag och resten av världen. Här sitter jag och resten av Sveriges 70-plussare beordrade att hålla oss isolerade för att inte bli sjuka och belasta sjukvården. I mina bästa stunder tänker jag att det väl också är för att spara våra liv. Utanför mig iakttar jag hur livet går vidare, mina grannar åker till sina jobb, träffar sina barnbarn, skolbarnen kliver på skolbussen som vanligt. Men här sitter jag instängd som en spetälsk som inte får beblanda sig med andra människor.

Igår skulle jag ha varit på Skogskyrkogården i Stockholm för urnnedsättning. Min älskade Arne gick bort i den hemska sjukdomen ALS i slutet av januari. Vi hann precis ha begravning innan coronan stängde ner världen. Tackar Gud för att han fick gå vidare innan coronan omöjliggjorde besök på våra äldreboenden.

Det fanns ingen möjlighet för mig att ta mig till Stockholm och Skogskyrkogården men min äldste son deltog i ceremonin och via Facetime kunde jag närvara och till och med få läsa en dikt för de närvarande. Coronan har blivit de nya uppfinningarna moder om man

nu skall försöka hitta något förmildrande. Framför mig hemma hade jag tänt ett ljus och lagt en röd ros som jag efter moget övervägande dristat mig ut till torget för att köpa. På torget var det kö vid blomsterhandlaren så jag fick stå en bit ifrån tills det yppade sig ett tillfälle då det blev tomt och jag kunde swisha över pengar och med den vackra rosen skynda mig hem.

Coronasommarens ljuspunkt var den tid jag fick tillfälle att vistas uppe på min gamla fäbod i nordvästra Dalarna. Naturen här tycks gå sin gilla gång utan att bry sig om några pandemier. Sädesärlan kom som vanligt och flygsnapparen återvände till holken i den urgamla rönnen som nu börjar bli igenväxt av skägglav. Flyttfåglarna har i de flesta fall flugit över ett hårt coronadrabbat Europa men om detta har de varit lyckligt omedvetna. Inga gränser har varit spärrade för dem och ingen karantänsvistelse har mött. Allt går sin gilla gång. Uppe på fäboden lyckas jag under korta stunder få för mig att allt är som vanligt. Ingen pandemi härjar och inga munskydd bör användas när jag vandrar efter de fäbodstigar där mina förfäder vandrat i århundraden. Men medan jag går där kommer jag att tänka på den pandemi som härjade över hela jorden för hundra år sedan, nämligen spanska sjukan. I Sverige slutade dödstalet på nästan dubbelt så många som liemannen hittills slagit ner under coronan. Var man ödmjukare förr inför det oundvikliga?

Idag hörde jag på nyheterna att man nu konstaterat ett par individer som blivit smittade för andra gången av covid 19. Fattas bara det också var min första tanke. Den här sjukdomen verkar ha många ansikten att grina oss coronatrötta människobarn i ansiktet med. Men vi måste kämpa på. Något annat alternativ finns väl knappast och någon gång måste även detta helvete ta slut. Ingen kan säga när, inte ens de så kallade experterna, men vi måste tro på en ljusnande framtid.

INGER DÖHL



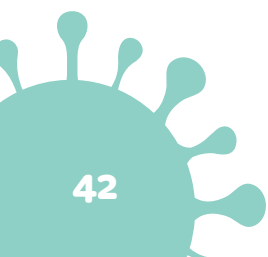
En lägenhet i Kalmar

2020 i början av januari hör vi talas om det som skulle bli Pandemin. I Kina blir många sjuka, och de sprider sig sedan som en löpeld över världen. I Sverige så har vi ett halvår innan flyttat in på ett boende för sextiofem plus i Stockholmsområdet Axelsberg. Det verkar vara bra, men långa korridorer gör att det liknar ett långvårdsboende, men en del är friska och det arrangeras fika och bingo mm för de som vill. Men under februari blir det mer och mer nerstängt, de äldre vågar sig inte ut ur sina lägenheter. Vi beställer mat och hämtar från affären. Jag har munskydd och handskar då jag måste gå in i en affär. Det går några veckor, ambulanserna frekventerar seniorboendet ofta, de är många som blir sjuka, och de anställda i olika Hemtjänster har dålig eller ingen kunskap i hur man tar hand om sig själv och de äldre och sjuka. Vilket resulterar i att vi ofta möts av slängda handskar, munskydd ute i korridoren eller utanför huset. Vi anmäler det, men ingen av Hemtjänsterna som arbetar i huset vill tro att de är just deras Hemtjänst som inte förstår vikten av att skydda sig själva och andra.

Vi känner att vi inte kan vara inne, utan vi går ut en sväng var dag, och får se när snön försvinner, de första vårblommorna, höra vårens första fåglar. Med kaffekorgen ger vi oss ut varenda dag i ur och skur och bara njuter. På äldreboendet blir det allt tystare, man ser bara de anställda svisha förbi ibland. Det känns tyngre och tyngre att bo där. Mer som ett dödshus istället för ett sextiofemplusboende. Vi vill inte stanna kvar där. Vi ser oss omkring och är aktiva sökare till ett nytt boende. Vi får tacka nej till sommarens vistelse i Visby, men istället bokar vi in oss på ett litet hotell en timmes bilresa från Stockholm. Enda gästerna, vi har det kungligt, och njuter av vårens alla dofter, stannar några extra dygn och bara njuter. Efter det så bokar vi ett annat hotell nära Stockholm och likadant där, inga gäster, toppen-service och vi njuter av promenader och mat. Tredje gången bor vi på ett slott utanför Stockholm en helg. Vi är enda gästerna i hela flygeln, vi hämtar färdiga frukostpåsar från slottet och likadant till middag, en härlig och fräsch sallad med bröd och dricka hämtar vi och njuter hela helgen av det vackra vädret och stillheten.

Sammanlagt reser vi ut och bor på olika hotell fem gånger under denna coronasommar 2020. Vi är mest ensamma och blir så väl mottagna som aldrig förr. Åker vi någon enstaka gång mitt i sommaren tunnelbana eller buss så använder vi naturligtvis munskydd och handskar.

Helt plötsligt får vi erbjudande om en lägenhet i Kalmar, inget boende för äldre utan en





vanlig hyreslägenhet, och vi slår till direkt, och den första september går flyttbilen de fyrtio milen, och vi kliver in i den lägenhet som vi hyrt. En härlig stor trea på nedre botten, med cirka tio minuters gångväg till centrum. Efter att ha möblerat, fixat, slängt, kört till olika affärer som tar emot gamla saker, så fick vi som vi vill ha det. Vi njuter av den vackra sensommaren och går ut och fikar varje dag. Tar bilen över till Öland, med kaffekorg och sitter och njuter vid havet. Med den här berättelsen vill jag delge andra att det som skulle kunna ha blivit så hemskt förbyttes till det mysigaste halvåret i vårt liv. Vi är sjuttioett respektive sjuttiosex år unga.

GUNILLA LINDBLOM



Till mitt yngsta barnbarns födelsedag installerade jag ZOOM

Nu har jag suttit isolerad i ett halvår och ser tyvärr inte mycket hopp om att det inte blir minst ett halvt år till. Jag tittar tillbaka på mina första dagboksanteckningar och ser att inte mycket har förändrats, annat än att vädret har gynnat möjligheterna att träffas ute och t.o.m. att äta ute med släktingar, vänner och även barn.

Redan i början av mars kom de första signalerna om att vi äldre skulle skyddas. 11/3 skulle jag besöka en gammal skolkamrat på Stockholm Sjukhem. Hon är mentalt mycket pigg men är drabbad av Parkinson. Vi brukar prata om barn och barnbarn, om litteratur, kultur, men också gemensamma minnen. Nu blev mötet inte av och vi får utbyta tankar via telefon. I rask takt kom nu alla aktiviteter att ställas in: Gymnastik, SPF:s möten och studiebesök, körkonserter med mina sjungande barnbarn mm. Styrelsemöten övergick till telefonmöten. Snart blev jag säker på att jag skulle bli isolerad i min lägenhet på Sveavägen. Jag gjorde som så många andra köpte hem stapelvaror och fyllde frysen, for ut till Ikea och köpte ett tyg för att sy dynor till en soffa på landet. Så tackade jag nej till ett efterlängtat födelsedagskalas och inhiberade min lunchbjudning för några vänner. I min fickdagbok skriver jag den 16/3 att alla över 70 år ska vara i karantän och att alla som kan, ska arbeta hemifrån. Då jag den 18/3 var kallad till en undersökning på NKI inför en operation blev jag orolig. Hur skulle jag komma dit? Jag ringde 1177 och efter två timmar svarade man att det var viktigt att jag inte missade besöket. Jag skulle ta en taxi. (Min snälla kusin skjutsade mig). På sjukhuset var hygienens noggrann. Sedan gick jag hela vägen hem. Efter ett par dagar

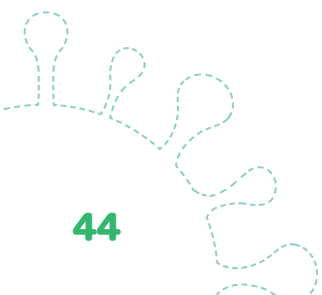


hemma ensam började jag inse att jag snart skulle bli sittande framför TV eller dator och snart äta alltför många mellanmål. Jag gjorde som den gamla lärare jag är ett schema för vad dagen borde innehålla och det schemat följer jag i stort sett än i dag den 17/8, annars hade jag nog klättrat på väggarna. Det innehåller promenader, gymnastik med Sofia, handarbete, läsning, ordna foton och papper, skriva dagbok, ringa, skriva eller maila vänner och titta på TV bara på program jag verkligen vill se. Sedan hittade jag på ett roligt projekt, då jag bor mitt i stenstaden och inte alltid orkar komma ut i Haga eller Lill Jansskogen. Jag har besökt alla kända och för mig okända parker på Norrmalm och tagit foton av skulpturer och gjort en fototävling till min SPF-förening. Så sent som i dag när jag tog en promenad i Humlegården hittade jag två för mig nya skulpturer. Men vad trött jag är på att gå på gator för att nå någon av dessa parker eller naturområden. I värmen denna sommar blev det mer än påfrestande, särskilt som jag har en konstaterad stenos.

EN dag i slutet av maj då jag är ute och verkligen njuter av försommaren nås jag av ett samtal från Nya Karolinska Sjukhuset att min aortastenosen skulle kunna bli opererad med kort varsel om jag hade möjlighet. Så efter en telefonkonsultation och en läkarkonsultation befann jag mig på Hjärtkliniken på NKS och den 1/6 genomfördes en s.k. TAVI-operation då en konstgjord klaff via en kateter i lumsken förs in i aortan, allt under lokalbedövning. Förvånad att inte denna operation liksom andra hade skjutits upp befann jag mig alltså i en säng på detta beryktade sjukhus, övervakad av allsköns teknisk apparatur. I mina journaler har jag senare kunnat läsa alla detaljer om mitt tillstånd. Varje prov, varje måltid, varje toalettbesök, varje tablett finns journalförd. Efter ett händelserikt dygn blev jag rådd att under nuvarande Coronakris inte återvända hem och ta hjälp av någon anhörig utan att tillbringa några dagar på Rehab i Saltsjöbaden. Det blev rena pensionatsvistelsen, med ledsagade promenader och övningar med fysioterapeuter, god mat, trevligt sällskap och strålande väder i vackra omgivningar och alla var testade coronafria, såväl personal som patienter.

Desto tråkigare blev det att komma hem till ensamheten. Men min dotter med familj gjorde en uppoffring. De isolerade sig på vårt landställe i 14 dagar och sedan kunde jag vistas där i hela tre veckor. Vi gjorde allt för att undvika närkontakt. Något att minnas nu när vi går mot mörkare tider och mindre hopp att denna pandemi ska gå över snart. Nu njuter jag av saft och svamp och soliga minnen från mitt älskade torp i Östergötland. Hemma skötte min son mina balkongväxter som i år blev många.

Vad glad jag var för det tyg jag hann köpa på Ikea innan det blev förbud att åka buss. Sedan länge hade jag tänkt sy nya överdrag till soffan på landet. Att låta en tapetserare göra det skulle bli allt för dyrt. Alltså har detta projekt blivit vilande, men nu fick jag fart på min



gamla symaskin. Efter mycket klippande, nålande, sprättande kunde min dotter till Kristi Himmelfärdshelgen ta mina nysydda överdrag med till landet och försäkra mig via ett foto hur bra det blev. Äntligen något positivt med isoleringen! Jag hade aldrig annars haft ork att sitta timvis vid symaskinen. Till sommaren hann jag också slutföra ett annat projekt nämligen en stickad pläd av alla under åren sparade garnrester. Dessa projekt har givit en viss mening åt alla enahanda dagar och nu har jag via nätet köpt garn till sockor. Min goda föresats att städa lådor kom väl lite i skymundan för dessa större och roligare projekt. Med andra ord de återstår. Vad som däremot blivit av är mina anteckningar om mitt långa liv och om alla intressanta släktingar och vänner jag träffat, tyvärr många redan döda.

Datorn och mobilen har under denna tid betytt allt mer. Matvaror beställer jag en gång i veckan via mail till min ICA-affär, som levererar dem till dörren. På kvittot står swish-numret och så snart jag packat upp skickar jag pengarna. Tre ungdomar i huset erbjuder sig tidigt att gå ärenden åt oss äldre i huset och några har anlitat deras hjälp, men mina egna barn och barnbarn som bor nära, har gjort ärenden åt mig. Jag har blivit bättre på att handla på nätet. I våras köpte jag frön på nätet till alla de växter som nu blommar på min balkong. En klänning, fotopapper, batterier mm till min hörapparat och nu sist garner. Allt har jag fått levererat till min dörr. Till mitt yngsta barnbarns födelsedag installerade jag ZOOM och jag och många släktingar såg honom blåsa ut sina ljus på skärmen. Sedan dess har vi haft många videoträffar och snart ska släktföreningens styrelse ha videomöte. Jag har en stor innergård där jag nu i det vackra sommarvädret kunnat träffa barnbarn, släktingar och vänner på kaffe och t.o.m. enklare måltider. Men nu grugar jag mig för den höst som kommer då det blir svårt med kontakterna utomhus. Jag längtar så efter att ta en buss, åka till t.ex. Waldemarsudde, gå på en konsert, eller slinka in på en bio eller rent av shoppa något roligt ”live”. Styrelsen i den SPF-förening där jag är medlem ska försöka ha vårt första styrelsemöte sedan februari på min gård i nästa vecka, för att bestämma vad i vårt digra höstprogram vi skulle kunna genomföra med FHM:s rekommendationer. Efter mailet vi i föreningen precis har fått från Peter Sikström ser det dystert ut, precis som för alla andra aktiviteter i körer, idrottsföreningar och kulturliv. När ska man få se en föreställning på Operan, kunna slinka in på en biomatiné, få en kram, kunna ha en bjudning, besöka en vän på ett äldreboende, åka till torpet med tåg eller buss, resa utomlands? I min ålder har man inte många år kvar att spendera och snart har Coronan stulit ett av dem.

(Nedtecknat 17/8 2020)

VERA SUNDBERG



Ett virus som förändrade mitt liv

Tisdagen den 24 mars är den sista dagen jag får se min livskamrat levande. Det vet jag inte än, men det sista jag får se av honom är hans rygg när jag lämnar av honom på infektionsakuten på lasarettet och går iväg med en sköterska. Vad är det som ska hända, vad kommer de att göra med honom, jag är rädd.

När jag kommer hem SMS:ade jag Roland och han kan svara från sin sjuksäng på infektion dit han blivit förd. En AT-läkare har kommit och man kollar hans lungor, man kan inte fastställa något men kapaciteten är dålig och man har gett honom antibiotika. Vi skickar pussar och hjärtan till varandra. Får veta att han blir kvar över natten. Det låter ju inte så farligt nu tycker jag. Dagen efter, den 25:e ringer jag sköterskan och frågar hur det går. Hon tror att han blir kvar några dagar, till min förtvivlan får jag inte besöka dig. Jag ringer men du hostar jag låter dig vila.

Vid lunch ringer läkare och säger att Roland måste skickas till IVA då infektionsavdelningens andningsmasker inte har tillräckligt hög kapacitet. Han har blivit sämre under natten. Nu börjar ett vacuum för mig och Rolands barn. Under 15 dygn har jag kontakt med IVA två gånger per dag och får en lägesrapport. Det händer inte mycket per dag så man har inte mycket att säga. Dagarna byggs upp kring två klockslag som jag tar kontakt eller de ringer upp. Det är ju fortsatt besöksförbud så enda kontakten är via personalen på IVA. Efter en vecka får jag ett positivt besked, lungorna har börjat läka sig lite säger man och han andas lite mer själv, vilken glädje, ett hopp tänds. Efter ytterligare några dagar vänds så hoppet till förtvivlan då läget förändrats till mycket kritiskt. En natt förändrades utgångsläget och kroppen blev kraftigt försämrad. Den 9 april ringer man så och talar om att det är slut, Rolands kropp orkade inte mer, de inre organen har tagit stryk.

Jag vet nu vad Covid 19 är, ett mardrömsvirus som kan slå från inga symptom alls till att det tar livet av andra. Min Roland var i mycket god kondition, han var starkare än mig trots att han var 8 år äldre – han skulle fylla 76 nu i höst, ingen kunde tro att han inte skulle klara sig.

Jag fick ta avsked av Roland på en sal på IVA och det är den enda trösten i eländet. Mina tankar går till vad upplevde han, hade han ont, hade han mardrömmar. Visste han hur sjuk han var, att han aldrig skulle få träffa mig, sina barn, barnbarn och barnbarnsbarn mer. Det var en pina att läsa i tidningarna hur man skriver om hur tufft det är med respiratorbehandling. Personal på IVA har berättat för mig hur han haft det och med



största sannolikhet har han inte lidit under sjukdomsperioden, att få höra det har varit en tröst, men tankarna kommer ändå då man inte kunnat få vara närvarande. I mina tankar kommer alltid att finnas tankar om hur han hade det, vad tänkte han, vad visste han, hur mådde han, hade han ont, tänkte han på oss, var han rädd, vad, vad, vad???

Vi fick en annorlunda begravning, men den blev fin trots allt och då inte alla kunde/fick närvara gjorde vi en extra ceremoni vid urnsättningen.

Vi fick 33 år tillsammans, rika år med mycket aktiviteter och värme, det är så tungt att mista sin livskamrat och få fortsätta själv. Men jag gläds åt allt vi fått göra tillsammans, skidsemestrar i Alperna, vandringar i fjällen och alperna, båtlivet på Runn, alla resor till många exotiska mål ensamma och tillsammans med vänner. Trots saknaden går livet vidare för oss som är kvar. Jag tar tag i mitt liv genom att börja spela golf och tror att det blir en bra aktivitet som ger ett ökat socialt nätverk. Vår sista kontakt var de hjärtan vi skickade till varandra på SMS.

Min sorg kommer alltid att finnas kvar, över att inte få ha dig här, att du inte fick vara kvar och uppleva mer i livet och ovetskapen om hur dina sista dagar blev för dig.

Till minne av min sambo Roland Larsson.

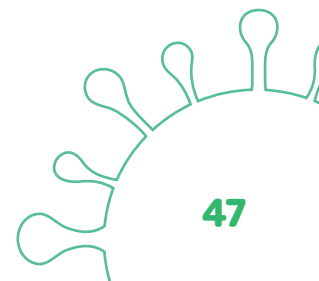
KERSTIN ANDERSSON

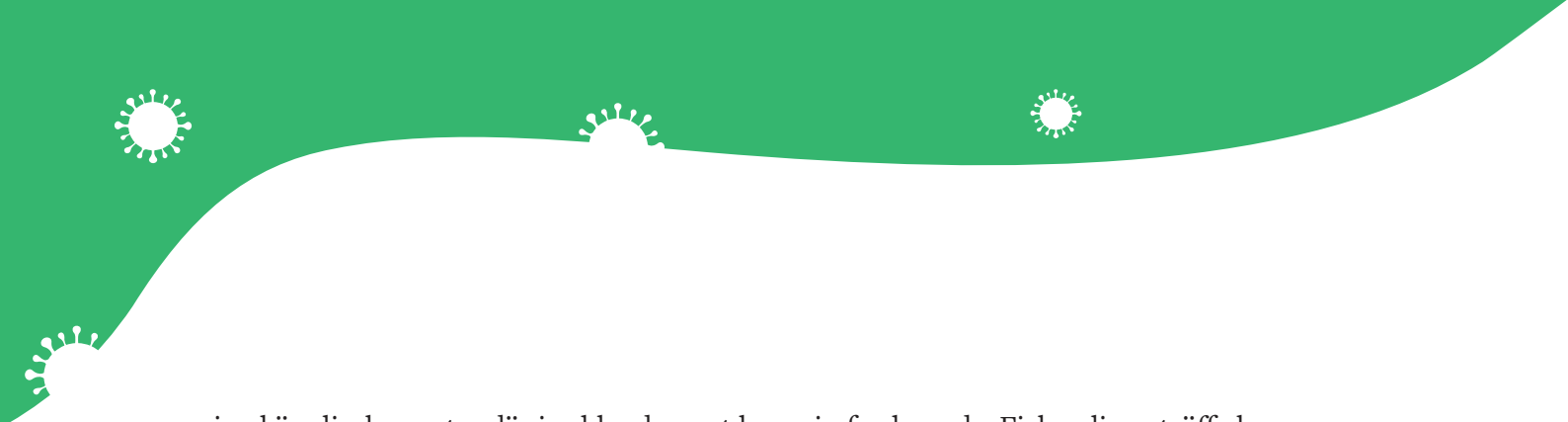


Kramas får man förhoppningsvis göra nästa år

Eftersom de större pensionärsföreningarna önskar veta hur Corona epidemin har påverkat eller förändrat våra privatliv har man tänkt sig att de medlemmar som vill får berätta om tillvaron har förändrats på grund av eländet som lär pågå länge än. Jag har försökt berätta lite om min situation med Coronan som ledtråd.

Jag har varit medlem i SPF seniorerna Grillby i 25 år, vi är ca 110 medlemmar och ett härligt kamratgäng. Nu är jag ansvarig för vår hemsida och brukar även ordna med hemliga resor m.m. Alla föreningens aktiviteter var bokade och klara när Corona epidemin bröt ut, det var bara att ringa runt och avboka allt. Anhöriga till de som bor på Tallgården fick inte besöka





sina kära livskamrater där jag bland annat har min fru boende. Fick nyligen träffa henne igen efter att inte setts sedan i Mars då allt började. Det kändes lite konstigt att behöva beställa tid för att få träffa sin livskamrat en halvtimme på var sin sida om en plastskärm, när man levt ihop i 55 år. Hon älskar när jag spelar på mitt durspel för henne, då sjunger hon med och helt plötsligt minns hon texter på gamla låtar, hon kommer ut ur sin bubbla, molnen försvinner för ett ögonblick på något vis. Alzheimer är en hemsk sjukdom. Varifrån kommer Coronan? Ja ingen vet, man bara tror, men experterna tror att dom vet tror dom, och experterna är många, väldigt många, och tur är väl det, så kanske vi så småningom får veta mera fakta. Myndigheterna kom med sina rekommendationer vad man ska eller inte får göra och det har vi följt noga här på landet. Vi är ett gäng här som vet var vi har varandra och kan träffas utan att vara för oroliga, men självklart håller vi avstånd m.m. Vi brukar träffas ibland och spela kort och äta upp maten för varandra. Att vara sysselsatt har alltid varit och är viktigt för min del. När man har fastighet så måste den skötas, och en verkstad där jag nu fått mycket tid att jobba med mina knivar och smörknivar, det har gjort att tankarna har skingrats. Håller just nu på att planera för julmarknad i Veckholm, om det nu blir någon, det gäller att vara ute i tid. På nyheterna vågar man inte lyssna för då får man bara reda på hur många som dött, vet inte hur man räknar, varför har vi så många döda jämfört med våra grannländer? Har dom även tagit med alla skjutningarna som pågår i landet. Det är mycket man inte förstår. Det är lika bra att gå och gömma sig i jordkällaren. Nej, vi försöker att se framåt och har börjat spela boule igen men fortfarande med stor försiktighet. I det spelet är det viktigt att komma nära lillen med sina klot men i nutid inte komma nära varandra. Alla tävlingar är inställda vi bara tränar och pratar och försöker glömma att jorden är i kris just nu och att vi människor kanske vågar börja om från början igen och att inte ta allt för givet. Allting ska vara så storskaligt. Det ska bli intressant att se hur det här blir framöver, vi som närmar oss slutmålet på vår resa, hinner kanske inte uppleva detta men vi får innerligen hoppas att kommande generationer tar lärdom av denna pandemi som drabbat hela världen.

När vår dotter som bott i Spanien 35 år såg på svensk TV hur folk sitter packade på kaféer och uteserveringar, trots alla restriktioner om försiktighet, så undrade hon med fasa i rösten vad vi håller på med i Sverige när vi här i Spanien har mycket strängare bestämmelser. Ja vilken av alla experter och icke experter som kommer med olika lösningar och rekommendationer, som har gjort rätt, eller fel det får väl framtiden utvisa.

Min dator har varit till mycket stor hjälp, jag är evinnerligt tacksam att barnen har lärt mig det jag kan. Vid våra månadsmöten tjar jag på våra medlemmar att de inte ska vara rädda

för datorer, många av oss bor ju ensamma och kanske har långt till sina anhöriga och tycker att denna ofrivilliga isolering är förfärlig. Datorn är ju ett fönster ut i världen. Här hittar du allt, bara för att ta ett exempel, När jag blev ensam och fick börja laga mat så visste jag hur man steker korv, men vadå jag kan ju inte bara leva på korv så då kom jag på att leta recept på min dator, inga problem, nu vågar jag bjuda kortspels gänget på middag ibland, antingen är dom artiga eller så tyckte dom att det blev gott. Problemet var ju bara att få hem alla ingredienser, men tack vare snälla grannar som handlade åt mig så gick det bra, eller så passade jag på att handla när jag ändå måste till lasarettet och lämna prover. Men när jag åker till Enköping tar jag på mig handskar, inte för att jag fryser, utan för den där satans CORONAN som jag fått stränga order från ungarna att hålla mig borta ifrån. Den finns ju överallt. Tänk om dom finns på handskarna när jag kommer hem!! Hur tar jag då av mig dom utan att få smittan på fingrarna, och för att inte tala om ratten i bilen, nu får väl den stå i karantän någon vecka.

Ja, man kan ju skämta lite men faktum är att hur man än vänder sig så har man i alla fall rumpan bak. Det finns något som heter sunt förnuft, som jag hoppas alla blivit begåvade med. Åk inte på lastbilsflak, eller trängs inte bland folk då kommer CORONAN som ett brev på posten. Men i skrivandets stund verkar kurvorna gå neråt så vi får hålla tummarna och ta det lugnt.

Hur har då pandemin påverkat mitt liv? Det var ju det jag skulle berätta om. Jämfört med hur många andra har det så har jag, som bor på en härlig landsbygd med fina grannar, inte påverkas av den så särskilt mycket. Det finns alltid de som har det värre.

Sysselsättning har för mig varit livsnödvändigt, något som nämnts ovan. Jag har även återupptagit kontakten med avlägsna gamla vänner, sorterat papper hemma, städat när dammtussarna gått till anfall, löst korsord, spela schack med datorn, promenera, vara aktiv inom SPF, träna på durspelet, bara det gör att hjärnan går varm, hålla kroppen i form efter bästa förmåga.

För att uttrycka mig motsägelsefullt så har jag blivit något bättre på en del områden tack vare Coronan, men för att vara ärlig, vad spelar det för roll huvudsaken att vår stackars moderjord blir av med detta gissel så snart som möjligt så allt blir normalt igen, fast om än i mindre skala. Vårt kära klot har gett oss en varning, gör om och gör rätt. Kramas får man förhoppningsvis göra nästa år. Var rädda om varandra.

EIMER BOMAN



Detta var sista kvällen på länge

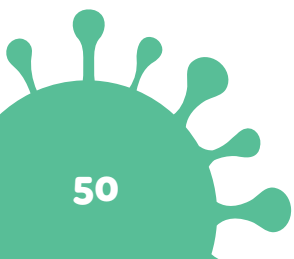
"Corinna, Corinna" ljöd det från den populära orkestern i Folkets Hussalen i den lila bruksorten en onsdag i mars. Frivilliga krafter inom PRO hade ordnat en trevlig och uppskattad danskväll igen. Kl. 17.00 varje onsdag såg medlemmarna fram emot att träffas i lokalen, dansa till riktigt bra spelmän, få kaffe och god macka, vinna något på de köpta lotterna och ev. hitta sin käresta. Men vad man inte visste, när man dansade till "Diana", "Lilla söta fräken" och "California Blue" var att detta var sista kvällen på länge. Gamla godingen "Corinna, Corinna" döptes om av en kompis till "Corona, Corona". Tangolåtarna "Det var på Capri vi mötte varandra" och "Min älskling, du är som en ros" klingade ut för en lång tid framåt. Bugglåtarna "Rock Around the Clock" och en del Elvis Presleylåtar skulle inte dansas till på länge. Kavaljererna får nu vila, för på dansgolvet blev de helt utslitna. Damerna var i överläge och de stackars karlarna hade inte en chans att komma undan, då den nya trenden är, att damerna mestadels bjuder upp.

Man saknar verkligen danskvällarna med dess fantastiska musik och trevliga publik. Men att promenera i naturen har blivit en mycket populär ersättare. Mycket frisk luft och att återupptäcka naturen har hänt. Att hålla avstånd och bara coronakramar är på modet just nu. Mina barnbarn hälsar numera på coronavis. Dem kan man bl.a träffa ute i skogen och på badplatser. De kan bada i timmar, då ingen energi fattas. Det soliga vädret har dessutom främjat simkunnigheten.

Telefonerna har gått varma, så man tänker mycket mer på varandra, då man inte alltid kan ses. Kaffetären tas numera ofta ute i det gröna med någon älskad vän.

Bra samarbete har inletts med livsmedelsaffärerna. Antingen skickas matvaror hem eller ibland får man t.o.m. gå och handla mat, innan respektive affär har öppnat. Läskunnigheten har ökat. Biblioteken lånar ut böcker och talböcker som aldrig förr. Prenumerationer på tidningar och tidskrifter har sin guldålder. Tv:n har också varit en vän i nöden. Sofias gymnastikprogram har lett till smidigare kroppar. Med enkla medel kan hon få barn och seniorer att utföra nyttiga och rörliga övningar. Den australiska serien "Hemma igen" har lett till ökat tittarantal. "Här har du ditt liv" är ännu ett populärt reprisprogram.

Den vackra svenska sommaren är snart ett minne blott. Ibland går tiden långsamt, men plötsligt är juni, juli och augusti bortflugna. Man vet inte hur länge Coronan ska pågå. Därför förstår man fångar, som ej fått tidsbestämt straff. Får vi redan i oktober, november börja med körsång och gymnastik i gemenskap med andra? Eller föras ut på dansgolvet



med en dansant kavaljer till den gamla hitlåten Corinna, Corinna och slippa den förhatliga Corona, Corona.

BRITT ERICI



Att leva i pandemin

Chocken

Jag hade hört det på nyheterna: De som var sjuttio plus skulle hålla sig undan. Staten meddelade mig att jag måste isolera mig, inte träffa andra, bara min sambo. Det kändes överkligt.

Pessimism

Vi tog bilen från Stockholms innerstad och reste bort, till sommarstugan utanför Nynäshamn. Inga mera fysiska möten, inga mera spel på bridgeklubben. Jag som är så social. Hur skulle det här gå? Det var 18 mars.

Optimism

Det blev dock snabbt ett fysiskt möte, ett möte med naturen. Plötsligt var jag i närkontakt med gräs och buskar och träd. Plötsligt talade de till mig, fåglarna. Det var koltrastar, talgoxar, bofinkar. Men borta var staden, bilarna, avgaserna, trängseln, stressen. I stället upplevde jag frisk luft, positiv ensamhet, lugn. Det kändes bra.

Under denna första tid i karantän fanns bara nuet. Framtiden och dåtiden var fjärran. Det var dags att vattna buskar och blommor. Det var tid att såga grenar som skymmer. Nu väntade fåglarna på sina talgbollar, som köpts in. Nu skulle husens ytterväggar granskas för extra målning. Nu skulle vinbärsbuskar planteras.

Under kvällarna gick solen ned över bergen. Det var mycket vackert. På morgnarna var det tyst. Inga motorer, inga höga röster, inga signaler från uttryckningsfordon.

Pessimism

Men plötsligt en dag så fanns den där: Saknaden. Barnen, barnbarnen, vännerna, olika samtalspartner på kaféer och restauranger. Det kändes i bröstet: att inte kunna tala kroppsspråk, inte kunna diskutera politik, att inte tillsammans få analysera och planera framtiden, att inte besöka vänner.

Nu uppstod nya beteenden: Att ringa och tala regelbundet med barnen och de närmaste vännerna. Det blev längre samtal än nånsin. Att räkna ut vilka man kände som är särskilt ensamma i denna tid och ringa dem. Att börja delta i olika webbmöten med tio, ibland hundra, deltagare. Att börja spela bridge på nätet.

Oro

Men efter några månader växte fram en oro. Eftersom framtiden var oviss och okänd och nuet började bli enformigt så kom mitt livs historia att dyka upp och gjorde sig påmind. Jag vandrade från mina första år och kände smärtan i den tidens ensamhet. Jag gick vidare och mindes åren i gymnasiet och sedan de på universitetet. Lyckade stunder. Misslyckanden.

Glädje

Så gick tankarna till det första jobbet och glädjen att få tjäna egna pengar. Och det goda livet spelades upp som i en mysig serie på TV. Då-et ersatte nuet och plötsligt fanns inte oron i sommarstugan. Alla glada minnen från arbetslivet kom fram. Och alla mina barns första år som sötnosar och kärleksobjekt.

Oro

Så byttes min ro över det nära livet mot min oro över världen, när jag såg på nyheterna på tv och kunde följa pandemins framfart över jorden. Dåtid blev nutid igen. Och efter tankarnas resa över världen var jag tillbaka i mina egna bubblor, min närmaste familjs bubbla, bubblan med mina vänner och bubblan som är Sverige.

Jag stod inte ut. Jag flydde in i att läsa och skriva. Jag läste, bok efter bok. Jag undersökte Camus Pesten, Boccaccios Decamerone m.fl. Jag skrev ned mina tankar och känslor. Och konstaterade att jag som gammal hade blivit ett objekt, någon som tillhör flocken 70 plus. Som subjekt borde jag hålla en låg profil.

Och jag tänkte: Barnbarnen i staden kommer att komma ihåg mig som han som satt två meter bort och som de träffade så sällan. De hade en frånvarande morfar och farfar kommer de att säga. Jag var ledsen.

Till slut

Så var det plötsligt sommar. Efter fyra månader i karantän kändes livet mycket annorlunda. Jag var i skydd, fjärran från en smitta som drabbat så många och som fått sådana konsekvenser för människors hälsa och ekonomi. Två i min storfamilj hade drabbats av pandemin men de lever.

Sommaren följdes av hösten. Så som sorgen följdes av glädjen som följdes av sorgen.

Jag var kvar i karantänen. Långt från verkligheten. Nära överkligheten.
Jag tänkte: Har nuet en framtid? Det är frågan. 2020 års fråga.

Kanske stannar jag i naturen. Jag kommer att fortsätta pendla mellan glädje och sorg.
Möten och samtal kommer en dag att bli många, hoppas jag. Fast i nya former...

THOMAS EKBOM



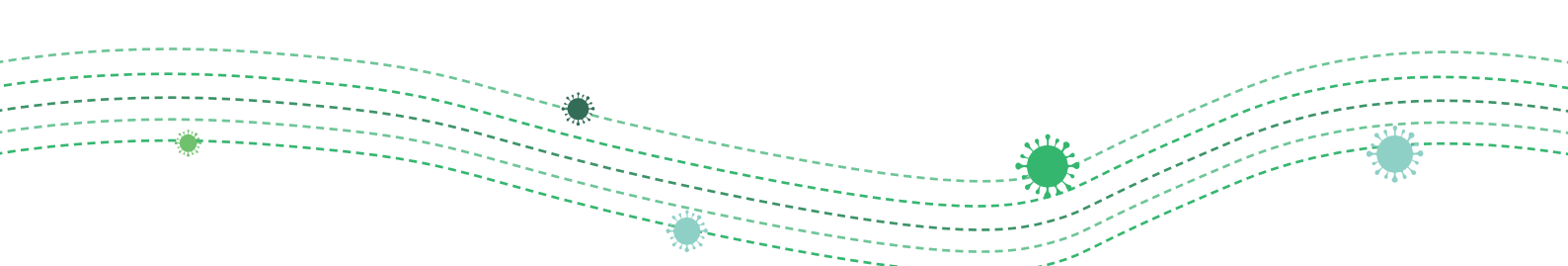
Deltidspensionär, det blev inte som jag hade tänkt mig

Nu i början på juli är sommaren som vackrast och de ljusa kvällarna är som ljuvligast och här sitter vi. Vi sitter i "karantän" inte bara för vår egen skull utan lika mycket för andras. Jävla Corona! Jag håller avstånd, jag tvättar händerna i minst 20 sekunder (sjunger bä bä vita lamm) och jag håller mig hemma när jag har symptom på förkylning. Handsprit och våtservetter har blivit de ständiga följe-slagarna som jag har med mig de gånger jag är ute. Jag tillhör dessutom en riskgrupp så gäller det att vara extra försiktig. Det är viktigt att vi alla tar ansvar för att stoppa smittspridning av denna hemska pandemi.

Inte var det så här jag hade tänkt mig min första vår och sommar som deltidspensionär. Som jag de senare åren hade sett fram emot detta efter mera än 45 år med heltidsarbete i arbetslivet. Med del-tidsarbetet skulle jag "skola" in mig i livet som pensionär. Inställd resa till släkten i Danmark, ingen skrivarkurs som brukar vara en av sommarens höjdpunkter, inga resor i Sverige för att se mig om och uppleva all kultur, nya miljöer eller loppisar som vi har här i landet. Sommarsverige är fantastiskt med sitt stora utbud.

Jag arbetar hemma, mina deltidstimmar, sedan mitten av mars. Jag saknar de sociala kontakterna, fikastunderna och samhörigheten som arbetet ger mig. Visst vi har fika, arbetsplatsträffar och andra möten via skype. Det fungerar utmärkt och är trevligt men det är ju ändå inte som att träffa människor irl. De två gånger jag varit på jobbet några timmar njöt jag av att vara där. Jag är glad att jag har mitt arbete, som jag dessutom kan göra hemma, tre dagar per vecka. Det är ju inte alla som har möjlighet att kunna arbeta hemifrån. Det är en stor fördel att kunna göra det och det ger mig lite struktur i dagarna som för övrigt är sig ganska lika.

Som singel blir vardagen ensam och till och med trist och långsam ibland. Jag är normalt



en aktiv och social person. Tur att jag har teve, telefon och internet. De gånger jag träffar vänner umgås vi utomhus och alltid på behörigt avstånd. Vi har ju fått lära oss nya umgägesformer denna vår. Jag har gjort min altan lite trevligare och där fungerar det utmärkt att sitta på avstånd under markisen och fika. Trädgården har också blivit finare och jag lägger mer tid på den. Har även suttit under solparasoll hos vänner och fikat när det regnar. Samtalsämnen har alltid varierat men så klart att Corona alltid har diskuterats. Allt går och viktigt att tänka till lite hur man faktiskt kan umgås. Både styrelsemöte och årsmöte i en förening jag är med i, har vi haft ute i våra carportar. Det fungerade alldeles utmärkt. Vi skojade till och med om att det är kanske så här vi ska ha det i fortsättningen.

Promenader har jag också hunnit med en hel del. Jag var nog mer idog med långa promenader i början av denna märkliga tid. Pärmar, skåp och lådor har jag gått igenom. En hel del blev slängt. En hel del böcker som tidigare varit olästa har också blivit lästa. Korsord och sudoku är också ett bra tidsfördriv. Skriver gör jag en hel del. Framför allt flödesskrivning där jag skriver av mig om denna märkliga tid vi har nu. Stickcaféet som jag normalt besöker är inställt. Nu är vi några stycken som ibland träffas utomhus i stället. Allt så klart på behörigt avstånd och med egen medhavd fika.

I påskhelgen besökte jag Landvetter flygplats. Ville komma ut lite och funderade på ett ställe där det inte skulle vara mycket folk. Normalt är där ett myller av förväntansfulla resenärer, flygplan och bilar i strid ström. Nu var där nästan inga bilar, inga taxi och framför allt inga människor. Nästan kusligt öde, tyst och tomt. Flygbussen kom, ingen gick av och den åkte tom igen. Så var det också med lokalbussen. Jag hörde till och med fåglarna som kvittrade på parkeringen. Det har jag aldrig gjort tidigare där. När jag gick in i terminalbyggnaden, som jag först trodde var stängd gick där tre kvinnor med städvagn. Skärmar med flighter var helt tom. Det visade sig att Pressbyrån var öppen. Jag handlade lite där och spritade mina händer noga efter inköpet. Ute i bilen tvättade jag mig också med våtservetter. Jag fotograferade de tomma parkeringsplatserna, vägen utanför terminalbyggnaden, som var helt tom och den tomma avgångshallen. På långtidsparkeringen stod det lite bilar här och var. Kunde ana att det är turister som blivit "fast" på sina turistmål. Besöket på flygfältet var nästan lite surrealistisk. Så trodde jag aldrig att jag skulle uppleva Landvetter.

En vana som jag har haft är att dagligen följa presskonferenserna, på teve, klockan 14 från Folkhälsomyndigheten och övriga myndigheter som informerar där. Det har varit viktigt för mig att uppdatera mig om läget från de som riktig kunskap och som gör det på ett lugnt och sakligt sätt. Det är så mycket tankar och konstiga åsikter som sprids på sociala medier. Mycket personligt tyckande och många besserwissrar.

Det är en hel del annat som inte är som "normalt" också. Diskmaskinen kör jag nu två till tre gånger per vecka. Så ofta brukar det inte vara normalt. Lagar middag och äter hemma alla måltider i veckan. I vanliga fall brukar det nästan alltid bli utelunch någon/några dagar per vecka i eller någon fika på stan. Bilen tankade jag nästan inte på tre månader nu när jag inte har några jobbresor. Det har aldrig hänt tidigare under alla år som jag har haft bil. Jag slipper ju dessutom parkeringsavgifter som jag normalt har när jag arbetar.

Tandläkarbesöket har jag bokat om två gånger. Trodde jag skulle kunna gå dit men så blev det inte. Det känns inte bra alls med tanke på att jag har bitit sönder en tand. Läkarbesöket som jag skulle ha gått på fick vi ta per telefon. Det fungerade bra men det hade känts bättre att träffa läkaren i ett vanligt läkarbesök.

En begravning har jag också varit på. Vi var bara de allra närmast och vi höll oss alla på behörigt avstånd från varandra. Annorlunda men allt går.

Apoteksvaror förbeställer jag och betalar hemifrån. Perfekt! Det ska jag göra i fortsättningen också. Det finns ingen anledning att stå där att vänta. Jag har fått hjälp med att hämta. Hamstringen av framför allt toalettpapper och handsprit som otroligt många gjorde i början kändes väldigt märkligt. Det blev någon slags hysteri. Så tomt gapande hyllor har jag aldrig sett i affären. En del har väl toapapper för det närmaste året/åren. Jag har inte hamstrat något.

Nu gäller det bara att vi orkar hålla ut. Det är viktigt att vi alla tar vårt ansvar för att stoppa denna förfärliga pandemi. Jävla Corona! Många funderingar och frågor har jag. Hur många mera ska mista livet? När finns det vaccin? Kommer vaccinet att vara säkert, följsjukdomar osv. När finns det möjlighet att kunna testa sig? Blir det en andra våg kanske till och med en tredje våg? Fram tills vi vet gäller det att hålla avstånd, tvätta händer och umgås ute i små sällskap. Denna vår och sommar och kanske till och med höst vill jag aldrig mera uppleva. Det blev verkligen inte som jag hade tänkt mig som deltidspensionär.

DELTIDSPENSIONÄREN



Nu är jag en gammal dam så kallad äldre

För ett år sedan var jag en pigg pensionär med många inplanerade aktiviteter. Nu är jag en gammal dam så kallad äldre och sjuttioplussare som fyllt i Vita arkivet och skrivit Framtidsfullmakt.

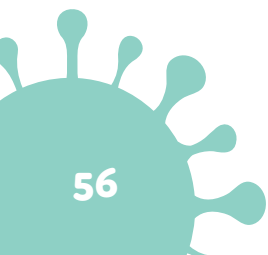
I mars hade mina föräldrar äntligen fått äldreboende i min hemstad. Trots att covid 19 just brutit ut i Sverige lyckades jag ordna transport och flytt för dem från lägenheten de bodde i. Var tredje månad hade jag satt mig på tåget för att besöka dem. Två dagars resa fram och tillbaks och tre nätter hos dem. Vistelsen där bestod mest av att ordna alla praktiska saker som hemtjänst inte gjorde.

Nu skulle jag bara kunna umgås med dem och äldreboendet ta hand om allt praktiskt. Jag såg fram emot att ta hem dem och vi skulle sitta på min altan och dricka kaffe. Det var flera år sedan de kunnat besöka mig. Så blev det ju inte.

Första två dagarna fick jag komma in till dem, för att möblera och ordna det viktigaste. Tyvärr var min pappa mycket sjuk och dog andra natten.

Min mamma sitter nu ensam i en ny stad och jag kan inte besöka henne. Jo vi kan ses bakom en plexiglasskiva, men hon förstår inte varför och tycker jag är dum som inte följer med henne in i stället. Att ha Facetime-kontakt fungerar inte alls. "Ta bort den där saken" säger hon till personalen om paddan. Det är nästan så att jag har lust att göra som några gjort för att kunna träffa sina föräldrar klättra in genom hennes fönster. Att jag som äldre skulle vara en smittorisk tror jag är mindre troligt än att personalen som lever ett aktivt liv i samhället är det. Jag hatar Covid 19 viruset. Jag har inte blivit en ny människa som plötsligt skulle uppskatta att ha en kör med okända människor utanför mitt fönster eller ha lust att sätta mig framför TV:n och titta på en massa serier. Jag har inte brist på sysselsättning men jag vill träffa mina barnbarn och mina vänner och min mamma. Jag ringer min kusin som gråter för att hon inte längre kan hämta sitt barnbarn på dagis som hon brukar göra.

Jag borde känna mig ganska nöjd. Jag har hus, trädgård och hund. Jag har vänner på nära håll jag kan träffa utomhus men det hjälper inte. Det finns inga TV-program eller utomhus-aktiviteter eller facetime-möten eller telefonsamtal som kan ersätta möten in real life. Jag behöver ingen tid för eftertanke. Jag vill träffa mitt barn och mina barnbarn. De bor inte tillräckligt nära för att vi ska kunna träffas över dagen. En av mina allra bästa vänner bor en natts tågres bort.





Ibland undrar jag om det inte är av bekvämlighet som myndigheterna klumpar ihop alla oss över sjuttio. Det gör ju ingen större skada för samhället att isolera oss. Vi har ju inga jobb vi måste vara borta ifrån. Är jag äldre och har underliggande sjukdom måste jag naturligtvis vara försiktig, men jag är frisk, inte överviktig och tror inte att risken för att jag ska belasta sjukvården är större än vad det är för en överviktig femtioåring. Jag är ingen sjuttioplussare. Jag är en människa som råkat fylla sjuttio år.

Varje sommar brukar mina barnbarn bo hos mig några dagar då dagis och fritids är stängd. Även i sommar lät jag dem komma till mig för som jag läst på ett ställe. ”Man kan inte leva för att inte dö, man måste leva för att leva.” Jag låg bredvid dem i sängen och läste saga. Jag kramade dem. Jag kände mig orolig för att mina vänner inte skulle våga träffa mig ens utomhus sedan. Jag förstod sen att jag inte var ensam om att ha barnbarnen på besök.

Vi fyrtiototalister är vana vid att tänka själva och kommer inte att godta att vara utanför samhället hur länge som helst. Det är inte vi som sprider smittan. Det är inte vi som ligger tätt tätt på badstränder. Det är inte vi som smittat de äldre äldre på äldreboenden. Det är den dåliga äldreomsorgen. OBS inte de som jobbar där utan organisationen. Medan jag skrev detta kom det ett meddelande från folkhälsomyndigheten att besöksförbudet på äldreboenden ska förlängas till åtminstone sista september. Så ännu en månad måste min mamma sitta i fängelse.

Är verkligen risken för att vi anhöriga ska föra in smittan så stor att detta är berättigat eller kan det vara så att det inte kostar samhället något att stänga in de äldsta lite till. Vi ska skydda våra äldre heter det. Våra äldre behöver också livskvalitet. Vi tycker det är självklart att yngre ska få flockas på badstränder leva ett så normalt liv som möjligt trots smittorisken.

Musikunderhållning på äldreboende i all ära men för våra äldsta som kanske inte har så lång tid kvar är det viktigaste av allt att få ha sina närstående nära sig. När ska vi börja ta hänsyn till det.

Jag hatar Covid 19 och jag hatar att bli behandlad som en äldre sjuttioplussare. Jag är en människa som kan tänka själv.

INGEN SJUTTIOPLUSSARE UTAN EN MÄNNISKA



Kunde vi väl aldrig tro....

Trivseldans i Brännö med Cedrix orkester söndagen den 8 mars 2020. En sån där kväll jag längtat efter, lagom mycket dansande ca 160 personer och en mycket bra orkester, med varierad foxtrot och bugg. Som pensionär är detta med dans ett utmärkt sätt att hålla sig i form och trevlig social kontakt med likasinnade damer och herrar. Normalt sett dansar jag och min fru 1 ggr i veckan men ibland blir det både två och tre ggr. Tidigare åkte vi upp till Malung och Dansbandsveckan vecka 29 och Ekebofestivalen i Munka Ljungby.

Det som gör allt trivsamt är välarrangerade danskvällar med fika och dansanta deltagare som tycker om att dansa. När vi kommit upp i min ålder över 65 år, finns det knappt några nippertippor med Botox för rynkborttagning bland damerna och några enstaka färgar håret för att behålla ungdomens skönhet men det förekommer sparsamt. Tycker det är charmigt med grått hår på damerna och livserfarna rynkor i pannan och kinderna. Under kvällen och vid kaffepausen pratade vi om kommande danser och vilka vi skulle åka på. En kväll brukar hålla på i 4 timmar med en halvtimmas paus. Nu var det halva tiden kvar och under dansen brukar jag prata lite smått, om den dam jag dansar med vill. Blir mycket barnbarn, väder, bilar, musik och var vi dansar någonstans.

Då jag är väldigt försiktig av mig så det blir damerna som börjar och styr samtalen. Den jag fick dansade med nu, var en mörkhårig välklädd kvinna och dansen stämde bra för oss. Det är alltid lite pirrigt med en ny bekantskap innan man kommer igång, så man ser att det fungerar någorlunda. Ibland händer det att man inte passar ihop, då gäller det för båda, att göra det bästa av situationen.

Nu började min dam att prata om något som hänt i Wuhan Kina i januari 2020 och som ev. kunde bli en influensaliknande sjukdom och spridas över världen. Wuhan är en stad med 11 miljoner invånare och avståndet till Sverige är fågelvägen ca 640 mil. Själv var jag inte så väl uppdaterad om detta men vi tyckte väl att avståndet mellan Brännö, strax utanför Kinnared i Halland och Wuhan i Kina, var tillräckligt långt så vi inte behövde oroa oss så mycket. Rätt om det kom på detta hållet så influensa kände vi till sen tidigare och visst var det hängigt när man blev sjuk men det gick ju över ganska snabbt.

Danskvällen var slut och vi pratade med våra vänner vid fikabordet. Några skulle dansa i Bredaryd på torsdagen men vi stod över, Älvsered på lördagen passade oss bättre och mitt vänsterknä som hade blivit överansträngt, behövde vila. I bilen hem var det lite tal om den eventuellt kommande influensan och om det kunde påverka våra danser men inte mycket.

Veckan som kom därefter, vände upp och ner på det mesta för våra danskvällar. Bredaryd genomförde sin dans med något mindre folk och sen blev det bara: Inställt!

Var man tittade så var det samma sak, Älvsered ställde in, Rydaholm, Värnamo och Sävsjö likaså. Tittade man på Danslogen var det likadant. Nu hade jag en liten förhoppning om att detta skulle bli kortvarigt men de tankarna fick jag snart överge. Nu var det inte bara dansen som drabbades, våra trevliga månadsmöte i Bredaryds PRO blev inställda, kyrkan fick ändra om med utomhusgudstjänster, mina måndagsförmiddagar på Gnosjö Hjälpertog också slut. Våra hjälpsändningar till Lettland blev inställda på obestämd tid.

Inte kunde vi ana detta när vi åkte från Brännö på kvällen. Nu är ju dansen en liten överkomlig del i det hela men visst märks det i midjan att jag inte får motion regelbundet. Nu får jag vara glad att ingen närstående insjuknat och lämnat oss i denna Covid – 19. Kanske blir det som vanligt till våren 2021, för nu saknar jag mötet med våra dansvänner och samvaron på danskvällarna.

CHRISTER HELMERSSON



Orken och humöret på lägsta nivå

Nyårsdagen 2020. Nytt spännande decennium, allt såg så ljust och lovande ut. Men det blev inte riktigt så. Liksom tidigare vintrar reste vi i januari till Nerja i Spanien där vi hyr en lägenhet under de mörka månaderna. Vi hann uppleva ett par sköna veckor med sol och värme innan olyckan var framme. En förmiddag, halvspringande på väg till marknaden, råkade jag snubbla på en hög trottoarkant, och föll huvudstupa framåt. Förlorade medvetandet och när jag vaknade till sans igen satt jag i en bil tillsammans med maken på väg till närmaste vårdcentral. En vänlig spanjor hade genast insett att jag slagit mig rätt illa och erbjudit skjuts. Väl framme blev jag omhändertagen så gott man nu kunde med begränsade resurser, men man kunde inte dra min axel, som hoppat ur led, rätt.

Skickades till ett större sjukhus i Velez Malaga där en läkare, efter en dryg väntan, lyckades dra axeln i rätt läge. Vilken lättnad. Men röntgen visade att detta inte räckte, det fanns också två frakturer i överarmen. Operation erbjöds, men man hade inte tid förrän en hel vecka senare!

Väl tillbaka i Nerja kändes det rätt olustigt att behöva vänta en hel vecka på att få frakturer

åtgärdade. I mobilen hade jag ett nummer till 'svensktalande läkare' och efter kontakt och ett kort samtal stod ambulansen utanför dörren. Transport till stort sjukhus i Malaga, där en svensk man tog emot mig. Ett mycket fint mottagande och likaledes utmärkt omvårdnad. Operation, retur till Nerja. En vecka senare sprack den ena frakturen upp vid en oförsiktig rörelse, ambulansen återigen till Malaga, samma sjukhus, samma utmärkta mottagande.

Våra åtta veckor i Nerja blev inte riktigt som vi tänkt oss. Men vi beslöt att stanna tiden ut, solen sken och trots att armen måste hållas i stillhet med mitella var det ju inget fel på mina ben. Gå kunde vi ju, så vi gjorde det bästa av situationen.

Det här med Corona, det var mest något vi hörde lite diffust om. Kina? Det är ju så långt bort. Jaså, Italien, ja det var ju lite värre och närmre. Men vi beslöt att stanna tiden ut och flög hem på den bokade flighten i mitten av mars. Nästa dag stängde Spanien sina gränser, vi hade tur som hann ut!

Det var ändå skönt att komma hem och få börja med sjukgymnastik med armen. Jag hann med ett besök hos en sjukgymnast, som gav mig ett bra rörelseschema, innan tröttheten smög sig över mig. Matt, hostig, olustig, någonting fattades mig helt uppenbart. Tog till slut kontakt med och åkte till vårdcentralen, där vi blev skickade runt byggnaden till en hastigt iordningställd mottagning. Läkaren konstaterade direkt att sjukhusvård var nödvändig och maken körde mig till Danderyds sjukhus. Fast jag inte förstod hur jag blivit smittad hade jag alltså fått den obehagliga sjukdomen Covid-19. Misstänker att smittan överförts antingen på flygplatsen eller på flygplanet, de vänner vi träffat i Nerja var alla friska.

Det blev sedan transport till Karolinska där jag var inlagd med syrgas under fem dygn. Eget rum, utmärkt omvårdnad och även om det var svårt att tala med personalen där de var gömda bakom visir, munskydd och ansiktsmasker, så beundrade jag dem. Hårt arbetande och med risk för att själva bli sjuka i denna förödande sjukdom, som dessvärre har tagit så många liv i Sverige och världen.

Återhämtningen efter sjukdomen tog väldigt lång tid. Orken och humöret på lägsta nivå, kraftlösheten var svår att bemästra. Jag har dock sakta men säkert lyckats komma tillbaka och kan nu gå mina fyra km varje morgon med stavar. Det känns så skönt. Jag har under många år gått med stavar ganska långa sträckor varje dag och tror nog att det var tack vare min hyfsat goda kondition som jag inte blev sjukare än jag blev. Våra tre vuxna barn med familjer ställde upp mangrant under denna tid. Maken, som troligen drabbats av Covid-19

även han, men i en lindrigare form, fick stöd och hjälp och när jag kom hem från sjukhuset fanns hela vår familj där när vi som bäst behövde dem. Så tacksam jag var. Och är.

Nu har det gått fem månader sen jag lämnade sjukhuset i Malaga och tre månader sedan jag skrevs ut från Karolinska. Jag gläds åt den vackra våren och sommaren, all blomning, alla soliga dagar, att jag kan röra min arm och att jag äntligen har ork och kraft att leva som jag brukade före 2020. Vi iakttar dock stor försiktighet och håller avstånd till andra, men eftersom jag faktiskt har antikroppar kan jag till min stora glädje träffa våra barn och barnbarn.

Halva året har gått. Jag hoppas innerligt att denna förödande sjukdom skall övervinnas i hela världen, att nytt vaccin skall tas fram och att livet skall återgå till det normala. Men hoppas förstås att vi alla fått oss en tankeställare och tar större hänsyn till klimatet på vår jord och anpassar oss till bättre och klokare levnadsvillkor. För egen del tycker jag att jag fått min beskärda del av sjukdom och skada, så nu blickar jag framåt mot återstoden av 2020.

LOULOU ERIKSSON



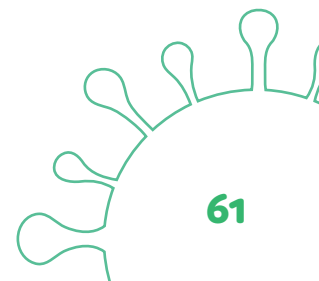
Är ni pigga på en längre promenad med medtagen fika

Livet ändrades dramatiskt i början på mars. En pandemi hade brutit ut. Nyheterna spottade ut den ena informationen efter den andra om århundradets farsot. Vi blev oroliga och försökte ta reda på så mycket som möjligt. Hur kunde vi bli drabbade? Giftn sedan 50 år och +70.

Den hade spridits från Kina. Första och värst drabbade landet i Europa blev Italien, som fick stänga ner landet helt med sina 60 miljoner invånare.

I Sverige drabbades äldreomsorgen värst. Samhället var varken förberett eller hade kunskap om hur vi skulle gå tillväga, när vi hade drabbats av den värsta pandemin under de senaste 100 åren.

Varningarna vällde över oss! Håll er hemma! Tvätta händerna! Håll avstånd! Vi som hade fyllt +70 var i riskzonen. Dagarna gick och oron spreds alltmer. Handla i livsmedelsaffären



var det inte tal om. Vår dotter hjälpte oss i början. Senare beställde vi varor på telefon från lanthandeln i närheten och hämtade varorna på deras lastbrygga. Det har fungerat bra.

Vi kan inte sitta här och gräva ner oss av oro! Sagt och gjort. ”Är ni pigga på en längre promenad med medtagen fika?” Frågan spreds till några av våra vänner. De hängde på med en gång. Vi kunde inte vara så många eftersom det var viktigt att hålla avstånd. Det var så det började. Så fort det var någorlunda hyfsat väder så gav vi oss ut. Omgivningarna bjuder på så mycket. Våren närmade sig och fåglarna började kvittra, träden som började bli skirt gröna och alla vitsippor som lyste så fint ute i skogsbackarna. Kaffe och smörgås smakar också extra gott, när man är ute i naturen. Efter en tids vandrande så undrade vi om det inte skulle passa med en cykeltur som omväxling? Det var alla med på. ”Har ni hjälm?” Hm, lite osäkert där. Någon gick faktiskt och köpte en. ”Vi vill inte att någon ska stå på näsan och skada sig.” Samma upplägg och med fika i cykelkorgen. Turerna gick ofta på gamla grusvägar med lite trafik eller cykelvägar. Det blev härliga naturupplevelser med små sjöar, gamla torp och ängar. Vid ett tillfälle stötte vi på ett tjugotal inhägnade grisar, som skuttade omkring och blev så glada över att se ett gäng på cyklar. Vilken glädje att få se lyckliga grisar! Jag tror att vi blev lika uppspelta som dem.

Det var så härligt att släppa tankarna på det allvarliga läget och bara njuta av den friska luften och miljön tillsammans.

”Titta här! Det verkar väl kul med naturorientering – ett tips från lokaltidningen.”

”Javisst,” svarade jag min äkta hälft. Det var 3 olika områden som var utlagda med markeringar att leta upp. Ytterligare en trevlig aktivitet med våra vänner. ”Vi kanske ska testa själva först och se hur det verkar.” Det blir fint väder imorgon. Vi testar.

Så kul det var! För mig var den första gången som jag prövade orientering. Sprudlade av lycka när jag hittade en kontroll. Bestämde att vi skulle introducera våra vänner. De blev eld och lågor. Alla tycktes bli lika glada som mig, när de hittade en kontroll. Varje kontroll var märkt med en bokstav. Det gällde att hitta alla bokstäverna. Vi avverkade varje område två gånger så det blev totalt 6 orienteringstillfällen. Sammanlagt fanns det 47 kontroller. Ibland blev det riktigt spännande, när vi fick kämpa för att hitta en kontroll. Äntligen skymtade vi den lilla flaggan. Efteråt kändes det lite tomt att vi var klara med alla kontroller. Vi vet att det kommer nya tillfällen till hösten och då ska vi vara beredda.

Sommaren gjorde entré och vi bestämde att göra ett uppehåll med våra aktiviteter tills hösten börjar närma sig. Visserligen hade ingen av oss något inplanerat under sommaren,

men vi var alla överens om att det var bra att ha något att se fram emot. Vi får samtidigt anpassa oss. Om Coronan kommer att öka eller minska vet vi ju inget om.

GULL-MARIE STAKEBERG



Nu blir det inga fler prinsessbakelser

Den lilla fontänen porlar framför mig. Plötsligt sätter sig en koltrasthona på murkanten. Nära. Så nära att det känns överkligt. Hon sitter blixst stilla. Min blick möter hennes små blanka pepparkornsögon. Det är mamma tänker jag. Hon vill kolla att allt fungerar. Bakom mig i Skogskapellet står en kista omgärdad av kransar och blommor. I kistan vilar mamma.

Koltrasten burrar upp sina bruna fjädrar men släpper mig inte med blicken. Hon verkar vilja säga.

– Tack, det här gjorde du fint. Precis det stilla avsked och de rosa rosor jag önskade. Det finns ingen människa i närheten så jag svarar.

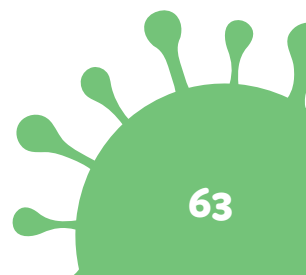
– Adjö mamma. Nu blir det inga fler prinsessbakelser och choklad på äldreboendet. Koltrasthonan verkar nöjd och lyfter från muren och sätter sig i en närstående gran. Mamma hade fått diagnosen Covid 19. Efter att ha besökt henne regelbundet i flera års tid blev det plötsligt stopp. Vid de senaste besöken stod hon innanför en låst glasdörr och gjorde ivriga försök att krama mig, eller åtminstone få ta i mig. Hennes sjukdom och åldrande gjorde att hon inte förstod varför dörren inte kunde öppnas.

Under en promenad fick jag ett telefonsamtal där en röst meddelade att mamma akut blivit sämre och att jag omgående skulle ta ställning till om hon skulle till sjukhus eller bli kvar på äldreboendet. Hur skulle jag kunna ta ställning till det? Jag som inte fått träffa henne på flera månader. Min intuition sa mig att hon inte skulle flyttas, med alla de risker det skulle innebära. Jag åkte till henne direkt och när taxin stannade utanför äldreboendet möttes jag av vårdpersonal. Beskedet att mamma hade gått bort en halvtimme tidigare kom överraskande. Samtidigt var det väntat.

Den senaste tiden hade hon legat isolerad på sitt rum omgiven av människor med visir, handskar och förkläden som hon inte kände igen. Hon blev nittiofyra år.

Vila nu i frid mamma. Nu är det vår tur att försöka handskas med det förbannade viruset.

JAN VEJSTAD





Och jag ser en regnbåge

Min man tillhör riskgruppen och jag lever som om jag också gjorde det. Jag är 67 år.

För mig skedde en form av social distansering, då jag valde att gå i pension för sex år sedan. Ett steg bort från en värld jag deltagit i sedan mitt förvärvsarbetande liv började på sjuttio-talet. Nu har jag lärt mig ett annat förhållningssätt till mitt liv.

Coronapandemins intåg blev för mig ytterligare en social distansering, men nu från dem som står mig närmast hjärtat. Samtidigt som jag som grupp, äldre, blev utskälld i medierna. De som finns där ute i den värld jag lämnade en gång, ville uppfostra mig, oss, istället för att lyssna på oss. Så tydligt det blev hur de såg på oss, som en homogen grupp att stänga in och slippa se i samhället. En ålderism bredde ut sig, även via Folkhälsomyndigheten. Jag kunde knappast tro mina ögon eller öron. Det som hände på alla misskötta äldreboende i landet, fick mig att rysa i hela kroppen. Min värld gick i spillror.

Men precis som när jag gick i pension, rättade mitt liv in sig efter omständigheterna. Jag vet förvisso inte vad som kommer att hända med pandemin, men det vet ingen annan hellre.

Jag njuter av de många underbara digitala konserter som jag får tillgång till. Det hade jag aldrig fått annars. Mina ensamma vandringar har utvecklat mitt medvetande om min omgivning. Jag har sett en duva som låg och njöt ett bad i ett vattenpölsbadkar. Jag har sett en kaja stå på ett ben och klia sig med hjälp av det andra. Och träden jag känner på och lär mig namnen på, med hjälp av min skolfloa. Jag gick upp en morgon vid tre tiden för att se på planeterna Saturnus och Jupiter, som sågs vid horisonten. Mitt historiska intresse blossade upp en dag, när jag hittade en artikel om milstenar i min kommun. Jag tog bilen och började leta upp dem. Det finns mycket jag i lugn och ro kunnat upptäcka om mig själv, en personlig utveckling.

Men allra kärast är att kunna träffa vår son och dotter utomhus på avstånd. Det blir som diamanter i min tillvaro. Att prata över video eller i telefonen med våra barnbarn är förtrollande. Förstås är det underbart med telefon- och e-postkontakt med mina väninnor.

Trots allt det vackra, så darrar min tillvaro till, när känslan av instängdhet flamar upp. Ska jag inte kunna (våga) ta tåg och buss snart? Ska jag inte kunna besöka vårt barnbarn som fyller år i oktober? och mycket annat.

Det regnar och regnar.
Men så bryter solen fram.
Och jag ser en regnbåge.

INGELA GABRIELLA



Jävla demens, jävla corona, jävla skitdag

Där har min fru Ingrid bott i över fem år nu. Successivt har talet försvunnit. Men det har aldrig varit någon tvekan om att Ingrid uppskattade när jag kom dit och hon tyckte om att sitta i soffan och luta huvudet mot min axel.

Sedan i början av mars har jag inte fått träffa henne. En tröst har varit att när jag ringt till avdelningen, så är det "de gamla vanliga rösterna" jag hört. Det har gett en trygghet. Så kom då "plexiglaset" på plats och jag beställde tid för ett besök.

Efter att jag skriftligt intygat att jag är frisk och att jag spritat händerna fick jag sätta mig framför skärmen. Andrea och Helen ledde in Ingrid på andra sidan plexiglasets. Och det jag fasat för i flera dagar hände. Ingrid tittade inte ens på mig, trots att jag försökte fånga hennes uppmärksamhet på alla sätt. Inte ens när jag talade om att det i morgon är 55 år sedan vi gifte oss.

Då tog jag fram loggboken från våra seglingar. Hon har tidigare gillat att lyssna på när jag läste ur den. Efter ett tag somnade hon sittande. Andrea (som suttit innanför dörren när jag läste) kom ut, klappade Ingrid och bjöd på ett glas saft. Då log Ingrid mot Andrea. Det kändes underbart att se.

Andrea sa att "Ingrid känner säkert igen din lugna röst". Kan det vara så? När hon inte ser mig? Efter ytterligare misslyckade försök att få ögonkontakt avslutade vi besöket. Om det varit många jobbiga dagar, så har de förbleknat mot denna.

Jag skriver inte detta för att ömka mig själv. Jag är frisk. Jag har en underbar familj, som jag skall träffa på midsommarafton. Jag har många vänner och bekanta. Och jag har en vän som jag kan krama om och få tröst av.

Jag skriver för att jag tycker det är så fruktansvärt orättvist att Ingrid inte kan få uppleva glädjen att se barnbarnen, utan är en fånge i sig själv. Och nu också fånge på avdelningen. Men också för att tacka Andrea, Helen och alla deras arbetskamrater, som sköter om Ingrid från morgon till kväll. Och som kan få henne att le.

TACK!

BENGT C BENGTSSON

PS. 1

I början av pandemin fanns många äldreboenden där systemen inte var riggade för att klara att skydda de boende. Detta har inneburit att personal på äldreboenden kollektivt fått utstå negativa omdömen. Jag väljer därför att inte anonymisera inlägget, då det finns otroligt mycket hängiven personal, på Ekdalagården och på andra äldreboenden runt om i landet. Dessa förtjänar uppskattning av sitt arbete.

DS.

PS: 2

Sedan det första besöket vid plexiglasen har jag träffat min fru några gånger till. Vid det senaste besöket hade vi ögonkontakt under längre perioder och vid något tillfälle skrattade hon till, när jag läste ur loggboken. VAD JAG LÄNGTAR EFTER ATT FÅ KRAMA HENNE OCH HÅLLA HENNE I HANDEN.

DS.



Vårt spöke heter inte längre Corona eller Covid 19

Jag mötte Lasse i december 2019. Han skojade lite med mig, vilket var välkommet: Min man hade lämnat mig några år tidigare i jakt på ungdomens källa, d v s en yngre kvinna att börja på nytt med. Lasse strävade med en ömmande höger höft, men hängde steglöst med i mitt ordflöde. Det var en viktig förutsättning för vänskap, jag är en riktig pratkvart och lever genom att formulera allt i ord. Vi nosade på varann som alla levande gör när behov finns, och efter några träffar föll vi i säng med varandra. Det kändes bra.

Så när Coronapandemin steg som en molnvägg över Sveriges horisont var vi redan intima

och hade börjat bygga någon slags särboförhållande. Lasse funderade dessutom på att så småningom flytta från sin sagolika bostad, naturskönt belägen två mil utanför stan: Han hade sålt bilen efter en kraftig hjärtinfarkt några år tidigare, och en ond höft och glesa bussturer var nog inget hållbart alternativ i längden, även om han fått flera bra, artros-lindrande träningstips av sjukgymnasten, numera kallad fysioterapeut.

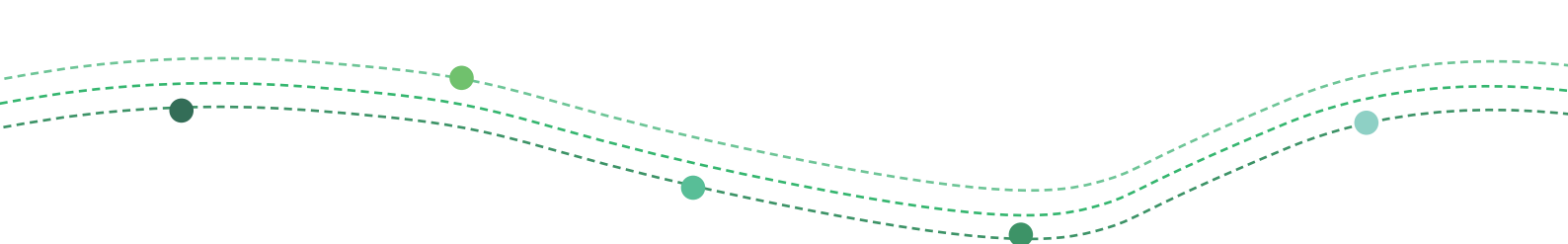
Han är en bit över 70, fyllde 74 i juni, och jag 68 i april, så bägge är vi på det klara med att resten av våra liv är att betrakta som ren bonus. Vi fortsatte alltså att träffas över den magiska 70-årsgränsen, även om det innebar bussresor, låt vara med säkerhetsavstånd och avskärmade förare.

Hittills – nu har vi hunnit över mitten av september – har ingen av oss visat symtom på något covidliknande: Tji snuva, förkylning eller större orkeslöshet än vanligt. Peppar, peppar...

Men när vi möttes hade Lasse redan börjat fundera över en helt annan sak – ibland glömde han av att göra saker som ditintills förefallit nära nog automatiska! Som att betala räkningar. Komma ihåg att köpa mjölk när han åkte in till stan och handlade. Och ibland hade han extra svårt att vakna ur sina mardrömmar – de följde liksom med honom ut i verkligheten och tvekade att släppa taget om sinnena. Frampå vårsidan talade han med doktorn som föreslog en minnesutredning. En sådan omfattar bl a hjärnröntgen, och jag hängde med som nära vän till grannstaden när det blev dags – några mils bussresa, en heldagsutflykt med lunch och fika, där själva undersökningen tog minsta tiden, bara några välplanerade sjukvårdsminuter, och vi gjorde vårt genom att vara på plats i tid.

För några veckor sedan satt vi hos distriktsläkaren på vårdcentralen och fick ett besked som är tämligen vardagligt i ett land med så hög medellivslängd som vårt: Allt fler personer hinner under sina levnadsdagar få problem med minnet. Med största sannolikhet Alzheimers sjukdom, ett tillstånd som är att räkna som kroniskt men kan hejdas med bromsmedicin. För närvarande finns alltså inget botande läkemedel, men forskning pågår då detta blivit något av en folksjukdom världen över.

Vårt spöke heter inte längre Corona eller Covid 19. Visst, hösten är här, sommar och semester är över för i år och folk har kommit närmare varandra igen, av gammal vana och av uppdämd längtan efter närmare kontakt. Skolor, arbetsplatser, evenemang och idrott har ”knäppts på” på försök, och i vissa fall har smittan då blossat upp igen. Personligen tror jag på Folkhälsomyndigheten, som från början sa att denna nya smitta genom ett nymuterat virus måste betraktas som något vi får leva med, men att vi kan och bör begränsa den hastighet med vilken smittan når oss.



Att skamligt många äldre i Sverige nu kommit att dö genom att infekteras av just detta virus har vad jag tror mera att göra med att äldreården i många år blev satt på undantag och ansågs kunna skötas "affärsmässigt" genom att kunskap, kontinuitet och kärlek fick stryka på foten till förmån för mera "kostnadseffektiva" metoder av public management-karaktär: Föga erfarna/utbildade vikarier t ex, inringda "right on demand" och "just in time" - för att rädda stora anonyma riskkapitalbolags delvis skattefinansierade aktieutdelning. På mindre orter har ofta andra tankar fått genomsyra äldreården: Där ett personligt engagemang hinner etableras mellan vårdade och vårdare ökar chansen att mötas som människor och gemensamt kunna alstra den energi som i ord stavas empati och samförstånd – och nog ger optimal effektivitet. Trygga äldre mår bättre, liksom trygga barn, trygga medelålders... Och vi kan hjälpas åt att planera för framtiden, den enskildes och vårdens: Reservutrustning ja tack!

Men för oss handlar det nu mera om att försöka ta till oss att den ena av oss fått en minnesdiagnos.

Något som händer många, i Sverige och i övriga världen, varje år. Det aktualiserar något som jag saknar i mitt eget land. Inte minst nu när jag har fått leva så länge att jag själv hunnit fram till en tid i livet när det blir alltmera naturligt för min kropp att på sitt eget unika sätt börja packa ihop! Här finns en tystnadskultur och även något av en hederskultur: Detta skall man inte prata om, det anses så sorgligt att det är hänsynslöst att ta upp detta naturliga med andra. Skamligt vill jag inte påstå att det verkar anses att dö, men vi med våra jämförelsevis väldiga vårdresurser, vi som kan och får byta ut slitna, trasiga och sjuka organ, vi som kan följa forskarnas råd och praktisera en hälsosam livsstil, vi måste, utsagt men ändå liksom förväntat, försöka hålla oss kvar på jorden så länge det bara går.

Att vi gärna vill leva så länge vi mår bra är lika naturligt. Men får vi börja unna oss vilan, trappa ner innan livet tar slut? Jag försöker trösta min gubbe och mig med att var och en som lever länge nog får något som tar oss från det liv vi en gång landade i – det ingår så att säga i konceptet. Personligen skulle jag finna tröst i om vi kunde ta till oss detta utan att mörka det – och med mörka menar jag både detta att det anses för tungt att tala om till vardags, och detta att det anses vara något ont, något som bör undvikas till varje pris, något värre än själva livet på jorden med dess inbyggda orättvisor, sjukdomar, olyckor, naturkatastrofer och krig. Ju äldre jag blir, desto mera känner jag det som att livet och döden är två systrar som i största samförstånd sköter vår ingång och vår utgång: När livet inte funkar längre kommer döden och räddar oss! En gång syntes vi inte, fanns inte till.

När vi dör, återvänder vi bara till detta tillstånd. Vad hände mig innan jag blev född? Det bekymrar mig föga. Varför då rädas det kommande? Fysiologiskt återanvänds precis allt som utgör vår kropp i kretsloppet av liv på jorden, denna lilla flaskodling i rymden med sitt atmosfäriska hölje som så reglerar inflödet av (sol)energi att just vår typ av liv uppstått innanför hinnan och ännu frodas här. Vi är så små att vi skulle kunna ta det lugnt och åka med, var och en på sin biljett, av livet oss beviljad, och sedan lugnt, med samma tillit dö, i tacksam förundran, helt utan krav på evigt liv.

Inte minst i Coronatider blir det tydligt att döden betraktas som en skurk: När folk dör i snabbare takt än vanligt på jorden letar vi inte bara nya sätt att hindra dess framfart, vi söker syndabockar bland oss själva. Det är Kinas fel, eller Tegnells, eller marknadens! Att virus och mutationer hör till verkligheten, till själva livets grundvillkor så att säga, och alltid har följt oss åt – jag läste att några forskare kommit fram till att för länge sedan var vår nu så vanliga och till vardags tämligen ofarliga förkylning ny och minst lika farlig för oss som dagens Coronainfektion – tar vi lätt på i vår iver att få känna att vi har kontroll över läget, till varje pris: Det är vi människor som själva ställt till med detta, och vi människor kan också stoppa smittan och kontrollera utvecklingen. Hur ofta hör jag inte i media journalister ställa frågor som barn med magiskt tänkande: Vad händer nu? Hur ska det gå? När ska det ske? Utgångspunkten är att vi kan och ska veta och göra allt. Forskare och andra experter svarar tankfullt: Vi vet inte. Vi får se...

Livets saga innehåller döden. Den är t o m ett logiskt och humant inslag i en tillvaro på en liten fin planet som vår. Jag skulle ha svårt att trivas här om alla som fötts under årtusendena före mig skulle fortsätta att finnas i all evighet och ligga staplade i milshöga lager över hela jordytan, hoptrasslade och olyckliga, ofantliga mängder av människor och andra djur som jag först måste kravla omkring på och i medan jag väntade på att få bli en mera djupt integrerad del av denna väldiga biomassa, visserligen jäsande av liv... Sannerligen, döden är en genialisk lösning! Den möjliggör att allting av materia komposteras, formas om till nytt liv, som mat blir skit som blir till mat igen...

Vi lovsjunger naturen men vill inte själva ingå i systemet som vi faktiskt är en del av. I alla fall godkänner vi inte döden, inte för egen del. Drömmen om evig ekonomisk tillväxt är en annan följd av vårt synfel. Naturen kör med avbrutna förlopp. Nog tur vi inte har total kontroll! Vi skulle visst ej krascha livet på totalen, men väl vårt eget liv, från alla håll. Min känsla i Coronans år 2020 är att jag, liten på jorden, stor i orden, vill nöja mig med att vara en åldrande kvinna som varken önskar kämpa, vinna eller försvinna, bara leva, dö som blom och snö...

YLVA PAQUALIN



Vill du följa med mig mamma?

En måndag morgon i april kl 07:10 ringer telefonen: "Hej mamma! Det är dags att åka till förlossning, men Nicklas har hosta och får inte komma in". Det är äldsta dottern Anna som ska föda sitt andra barn.

"Vill du följa med mej mamma?"

Ja visst! Dricker upp mitt kaffe och byter snabbt om. Maken Bengt kör mig till sjukhuset och nästan samtidigt anländer Anna och Nicklas. Fullt skyddsutrustad personal möter oss nere vid ingången till förlossningen 07:50 och Anna och jag får säga "hej då" och "vi hörs" till både Nicklas och Bengt.

Inne på förlossningsavdelningen leds vi in i isoleringssalen och vi får ta munskydd på oss. Barnmorskan och undersköterskan är fullt påklädda med skyddsvisir, heltäckande plastförkläde, handskar och till och med gummistövlar.

Det första BM gör är att ta covid-19 prov på Anna och svaret väntas komma om ett dygn. Efter inskrivning och undersökning visar det sig att förlossningsarbetet är i full gång med jämna verkar men det öppnar sig lite långsamt. Så efter lunch sätts dropp för att förstärka förloppet.

Det är lugnt i rummet, vi småpratar, jag masserar Annas rygg och nacke och försöker peppa i lagom takt. Det är svårt att se sitt barn ha ont och man känner sig så maktlös men personalen är proffsig och arbetar metodiskt och mänskligt.

Personalen får inte gå ut och in från rummet och en del av kommunikationen med övriga avdelningen sker genom skrivna lappar mot glasrutan i dörren. Barnmorskorna byts ut ett par gånger under dagen. Alla är lugna, trevliga och proffsiga. Vi har kontakt med Nicklas och Bengt och håller de underrättade om förloppet. Nu börjar det kännas ordentligt för Anna och hon får epiduralbedövning som funkade bra och kapade av den värsta smärtan. Personalen förbereder för nedkomsten. Och så 16:32 kommer hon. Ett efterlängtat barn, en liten flicka börjar skrika och röra på sig på en gång. Anna fick ta sin dotter i famnen och lyckan går inte att beskriva. Jag fick en sax i min hand för att klippa av navelsträngen och det gjorde jag och önskade den lilla människan välkommen till världen som en egen person och lycka till ett självständigt liv. Samtidigt ringer vi till den nyblivne pappan och spelar in en liten filmsnutt om babyn och mamman.



Personalen lämnar oss att i lugn och ro bekanta oss med lilla Astrid, och hon är alldeles underbar och t o m öppnar upp sina ögon och beundrar sin mamma. Salsdörren öppnas och in kommer personal utan sina skyddskläder, svaret på covid-19 -testet har kommit och det visar att Anna inte hade smitta! Vilken lättnad! Barnet vägs och mäts och kläs på, Anna och Astrid får komma till avdelningen, men dit får inte den stolta stormodern följa med. Bengt hämtar mig och hemma skålar vi med lite bubbel och pratar oss igenom dagen, den bästa hittills.

Vi har nu sex barnbarn för ytterligare ett föddes i augusti och den förlossningen gick snabbt och med pappans närvaro och stöd medans vi passade storasystemen. Vi kallar oss stormor och storfar eftersom vi är både mor- och farföräldrar och när alla träffas så blir det så enkelt när alla kallar oss lika.

Till saken hör också att alla våra tre barn är födda med kejsarsnitt, så tack Anna och covid-19 för nu har jag fått uppleva en normal förlossning och en sådan upplevelse det blev!

MAIJALEENA NILSSON



Det känns inte som om livet på något sätt stannat upp

Jag har "förfallit" och ändrat mitt beteende under alla de månader coronan hittills varit! Tittat på tv dagtid, sett tv-program som jag i min vildaste fantasi inte skulle komma på idén att ägna min tid åt och dessutom, haft nöje och glädje av programmen jag sett (till min förvåning). Sommaren har vart fantastisk, lagom med sol, värme, regn, blåst, allt som gör sommaren så speciell och varierande. Jag har njutit fullt ut av varje solig dag, man har naturligtvis funderat mycket om hur vår/min beredskap sett ut inför de former av begränsningar vi inte förutsett eller trott skulle komma. Förfallet som jag påstår gripit tag i mig, har lett till vissa tankar och idéer som jag tagit fasta på, min ålder trots (83 år) har jag blivit inspirerad till aktiviteter och görande som jag tidigare tyckt att jag inte var det minsta intresserad av, och som inte heller haft någon plats i min tidigare så aktiva tillvaro. Lämnar ett par exempel på vad som hänt mig! Jag tittar på Hollywoodfruar!!! Dr Phil, läser Feel Good romaner i mängder och inspireras på alla möjliga märkliga sätt som tidigare inte funnits i min begreppsvärld.



Nå, annat som jag ägnat min tid åt är det jag annars brukar ägna min tid åt. Naturligtvis har jag träffat vänner, suttit på behörigt avstånd och följt alla råd som FHM fortlöpande lämnar, fixat och donat i min lilla trädgård som är en stor tröst när jag saknar barn, barnbarn och barnbarnsbarn som alla bor på andra orter. De håller kontakt dagligen och kollar hur jag mår, vad jag gör, om jag äter osv. Deras omtankar är värmande, och besök får jag också ibland. Jag njuter av mängden av bl a pelargoner i alla olika former och färger, flyttat ut inomhusblommorna, de är som ystra kalvar på grönbete där de står i skuggan och njuter av varierad värme/svalka. Är en stadig besökare på bibliotek, där jag i läshörnan för det mesta kan läsa ostört de facktidningar jag inte längre prenumererar på, lånar om de böcker jag tidigt läst, vill inte längre fylla på bokhyllorna hemma.

Det volontärarbete jag ägnat min pensionärstid åt avslutades i mitten av mars och har sedan dess inte kommit igång, det är en stor del av in tillvaro som är på "vänt" och som jag ser framemot att det startar igen.

Som änka sedan drygt 3 år har jag vant mig med att inte ha förväntningar på andras agerande gentemot mig. Det är inte så ofta att någon bankar på min dörr eller ringer och föreslår något som vi skall göra. Coronan innebär ingen större skillnad, utan jag är medveten om att initiativet ska komma från mig. Som föreningsaktiv har det varit väldigt lite som varit igång, men vandringar, cykelturer, Qi Gong, Line Dance är några av de aktiviteter jag tagit del av.

Det känns inte som om livet på något sätt stannat upp, men jag har blivit väldigt medveten om hur skört livet är och att höra av sig till varandra och bry sig om andra är det som ger tillvaron mening och värde. Jag förväntar mig inte uppmärksamhet, men blir väldigt glad när någon ringer eller kommer förbi för att se/höra hur jag har det och jag förstår att andra uppskattar när jag tar kontakt. Livet blir rikare och mer omväxlande på det viset, ett enkelt sätt bryta ensamhet och isolering. Nu ser jag fram emot en återgång till det vanliga livet utan att tänka på återhållsamhet med nära och kära. Tror dock att jag kommer att vara mindre intresserad av att "gå i butiker" och nypa på allt jag inte behöver, har ju upptäckt att i princip har jag det mesta jag behöver, och jag tror att fler med mig, åtminstone de i min ålder, kommit fram till liknande slutsats.

LISS NORDLÖF



April månad 2020



LINDA BLOMGREN



Jag är tacksam för alla fina initiativ

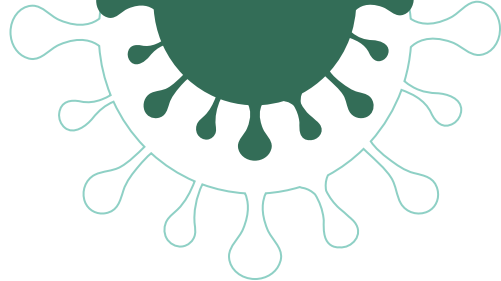
Året 2020 kunde inte börjat på ett märkligare sätt än detta... Julfirande 2019, innan vårt nya decennium 2020. Det började inte som planerat. Året skulle avslutas hos barn, barnbarn med god mat, juleljus, sällskapsspel och UNHCR-klappar. Stjärneljus ute som inomhus vid brasans värmande sken. Traditioner från förr till nutiden skulle mötas i samtliga hem, stugor, bortom, byn, stadens mångkulturella land i Sverige. Traditioner som hade grundlags under våra tidiga livsvandringar.

Men, inte hos dem där hemmen ödelagds och splittrats, de som saknar en bädd att sova i, mat och omtanke. Samvetet hade fredats med penninggåvor under årtionden till hjälporganisationer, istället för att gynna det kommersiella... Att försöka vara med i tankar, försöka förstå och veta, påminna oss om hur bra vi har det i relation till dem som inget har.

Dagen före julafton kände jag plötsligt, balans, förvirring, minnesförlust med talsvårighet som innebar akut inskrivning vid stadens sjukhus där jag tillbringade dagar i ovisshet. Kom hem till det nya decenniet 2020. Tillfrisknade med ordination: Varje dag medicinering livet ut. Livsvandringen förändrades radikalt, och fortsatte med: Corona convid 19 pandemin senare i mars. Planeringen var av att jag skulle sammedverka på Våhtjer/Gällivare marknad i mitten av mars månad 2020. Berättartradition, är en gammal samisk sed innan skriftspråket kom och lever starkt ännu idag. Det har följt släktled, från mun till mun i sekler hos urfolksgruppen i Sápmi/Lapland Sverige.

Den här gången skulle jag tala över insamlade visdomsord från mer än hundra år tillbaka som kommit ut i bokform. Sameföreningen Samer i Syd, www.samerisyd.se medlemmar har samlat i många år till boken: Vijsesvuohtabáhkkogirjje/ Visdomsordbok. Visdomsordboken har anknytning till annan samisk litteratur som skulle berättas, samspråkas under marknadsdagarna i hjärtat av Sápmi.

Dagen före öppnade för medverkan meddelades att marknaden inte kunde starta som var tänkt. Corona convid 19 pandemin lade ett förbud med rekommendation över hela landet, mötesplatser och folksamlingar. Oordnat kaos med ifrågasättande inslag följde... Vad skulle detta egentligen innebära praktiskt för alla medverkande i mångkulturens malmfält Gällivareregionen? Befolkningen, samiska företrädare med duodje/slöjd, uppträdanden, mattraditioner, knallar från Sverige och Norden, många redan komna med fyllda husvagnar, bussar, karavaner av bilburna besökare, tågresenärer, hotell, restauranger var fyllda med förväntan... Det kändes omöjlig att tänka om, förvåning



spreds mot ovisshet?

Plogade gator, breda arenor stod plötsligt tomma, arealer med flera meter höga snörika karmar. Lågfjället Dundret speglades i vitt, en bakgrund med en blek vinter-för vårlig sol i Lappland. Allt var förberett för en intensiv skidsäsong med besökare, tävlingsinsatser som berörde Europa mot världen. Marknadsplatsen var breddad med ännu fler marknadsstånd, besöksfrekvensen hade ökat under decennier.

Nu gapade parkeringar tomma kilometervis. Uppsatta tända ljusslingor över alltihopa tändes aldrig, framtagna stockvedsbrasor väntade på att tändas. Gågatan några kilometerlång var platsen där kommunen, malmfältens gruvrike skulle hälsa besökare: Välkommen på olika språk! Gatorna skulle vara upplysta med Samiska flaggor, tillsammans med Nordens flaggor och den Svenska flaggan - Så klart! Hembygdsgårdens mattraditioner väntade med Målis/Renkok. Kyrkan hade förberett, samspråk för alla besökande gäster. Gudstjänster på svenska och samiska, musik, körer...

Det var sorgsamma dagar... när utebliven marknad sedan mitten av 1700-talet hade strandsatts. Det var svårt att förstå och känna in med. Corona covid 19 pandemin som födde rädslor. Det som nu hörde till dagens verklighet. En sanning utan beredskap för framförhållning på livsvandringen för någon av oss i början av 2000-talets första årtiondes år...

Hemkomsten gav mig en rejäl förkylning med ont, både här och där, men den helades snart. Sedan min ålderspensionering vid sjuttiotre års ålder, då jag lämnade lönearbete har jag fortsatt verka vid sidan om som ideell medmänniska i olika hjälporganisationer. Faktiskt redan från den tiden då jag bodde i Norrbotten Våhtjer/Gällivare som småbarnsförälder. Fortfarande får jag telefonsamtal från den tiden, dåtidens yrkesutövning parades med ideellt arbete som jag aldrig egentligen har lämnat. Samtal om olika bekymmer med frågeställningar som lärt och berikat mig på många sätt med ömsesidighetens dialog, att förstå och vidga vyerna. Se hur likheter möter olikheter, oss människor emellan.

Sedan Corona covid 19 pandemin har jag varit volontär i stadens arbete med att ta emot telefonsamtal. Är också öppen att svara på messenger i Facebook och e-post – Att finnas för behövande. Det skrivna med samtal kan handla om ditt som datt, inget är omöjligt, inget för lite och inget för mycket. Humor och skratt är bra ingredienser om man orkar och vill ”se eländet” från det hållet? Samtalen kan handla om olika bekymmer: Om livets mening, döden, ensamhet, kanske också glädjämnen som kan spridas till andra medmänniskor. Allt stannar mellan oss, anonymt eller med den tystnadsplikt

som följer min yrkesverksamhet - livet ut.

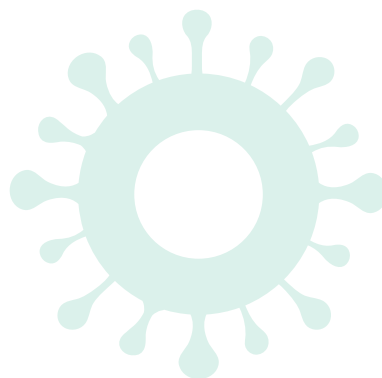
Ensamheten är en plåga för många idag, en stunds samtal i dialog kan skingra och lämna verkligheten en stund, att ta ledigt... Det känns lättare efteråt säger de flesta, även jag delar mina bekymmer med möten i ömsesidighet. Samtalen kan återkomma om vi bestämmer så. Idag har jag inte samma rörelse/balansförmåga som tidigare, då var ju allt möjligt, begränsningar gör sig påmind av olika slag. En kär släkting tog döden i maj månad, covid 19, det var sorgligt! Glädjande saker har naturligtvis funnits i livets oreda? Praktiska problem har varit att inte kunna längre kunna ta bussen, tåget, handla, ta en kopp kaffe, kultur-bokcirkel, matbit med vänner, besök här hemma etcetera. Ingen av oss ska egentligen behöva vara ensam, inte heller behöva känna rädsla, som är människans största hinder att orka stå ut. Ensamhet med tystnaden har förvärrats med isolering, att vi inte längre kan göra, leva som vi tidigare gjort. Visst, vi är begränsade, men vi har ju varandra.

Hjälp finns att kunna nå varandra via telefon bland annat. Inskränkning med frihetsbehov fanns redan före covid 19 för 70 + med äldre äldre över 80 år. Det har försvårat vardagens tankeverksamhet, våra känslor utarmas, men vi får inte ge upp för den skull...

Jag är oerhört tacksam för alla initiativ som samhället har samverkat och medverkat med på olika sätt, att försöka göra vardagen ljusare för medborgare i Sverige.

Jag fortsätter dra mitt strå till stacken på detta sätt, så att säga: "Inte Ensam"

MAJGOR MASSA ERIKSSON





Bäste C!

Nu tycker jag att det räcker. Du har funnits med mig alldeles tillräckligt och jag bad aldrig om att bli bekant med dig. Du bara fanns där en dag. Visserligen höll du dig på avstånd ganska länge och jag kunde iaktta dig på håll. Du var rakt ingen trevlig bekantskap för de som tvingades att möta dig.

Men du nöjde dig inte med att vara på en plats. Du ville mer. Du ville ut i världen och det tog inte lång tid förrän du började, vad du kanske kallar ditt segertåg. Inte var du välkommen någonstans, men du verkar inte ha brytt dig eller vad som blev följderna av ditt uppdykande. Omskriven blev du runt om i världen. Och en dag var du här...

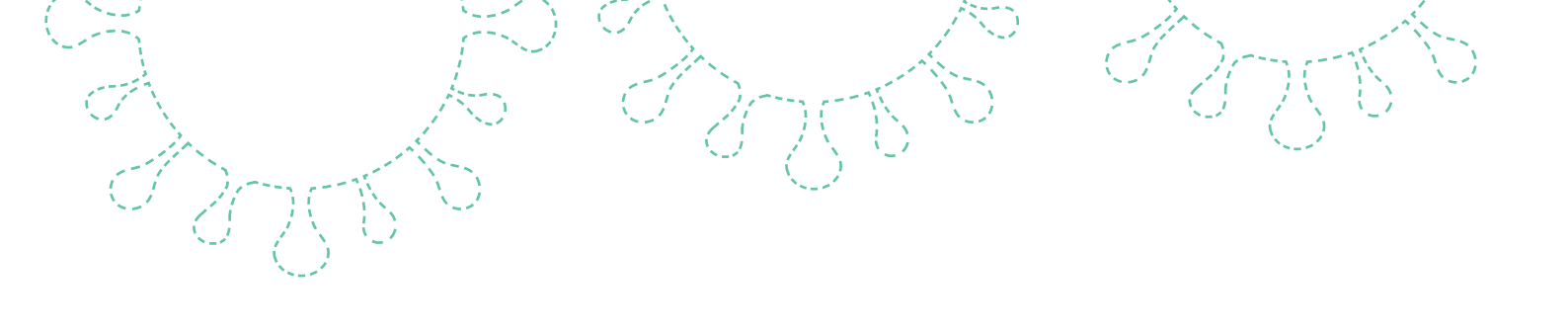
Ja, jag drabbades av dig då jag var på, som jag trodde en skön solsemester i Spanien. Det var härliga dagar med bad, värme och sköna promenader till en början. Plötsligt en dag var allt slut! Badstranden var förbjuden att besöka. Affärer och restauranger stängde. Folklivet försvann och det blev tyst, väldigt tyst. Solen lyste fortfarande och värmen var kvar men alla människor var inomhus. Flera gånger om dagen hördes utrop från en bil, att ingen fick vara utomhus utan man skulle skyndsamt ta sig hem.

Jag kunde ta mig till mataffären, där all personal var iklädd munskydd och plasthandskar. Man släpptes in med jämna mellanrum. Alla såg allvarliga och beslutsamma ut, när de som jag plockade ihop sina varor. Ja, varor – hyllorna gapade tomt på många ställen. Toapapper slut. Kaffe slut. Handsprit slut. Mjök slut. Här gällde det tydligen att tänka på sig själv.

Jag stannade ytterligare några dagar på platsen och led egentligen ingen nöd på min balkong i solen. Fast underligt var det. Viss oro började kännas och jag började längta hem. Barnen hörde av sig hemifrån, oroliga naturligtvis. Vänner kom med käcka, uppmuntrande ord. Och jag led, som sagt, ingen nöd.

Jag var ju inte ensam om att drabbas av din framfart. Dagligen kom rapporter om hur du ställde till det i världen. Det fanns på kort tid nästan ingen plats, där du inte varit. Hur bar du dig åt?

Vet du hur sjuka människor blev? Vet du hur många som inte överlevde ditt besök? Vet du hur du förändrade livet för människor? Och du har lyckats hålla på så här i många månader nu. Tycker du inte att det räcker?



Familjer har splittrats. Många har förlorat sina arbeten. Ekonomin har körts i botten. Sjukvården går på knäna i kampen för att rädda människor från dig. Världen försöker med restriktioner stoppa din framfart.

Det är dag efter dag oroande nyheter som når mig och det är klart att jag påverkas. Vad trodde du?

Ibland stannar jag upp och tänker, att hur kunde du få en hel värld att drabbas. Det verkar nästan inte sant. Det är som en ond dröm. Tyvärr är det alltför sant och ingen vet ännu hur det ska sluta.

Några säger att vi får leva med dig framöver. Det känns väldigt oroande. De finns de som kämpar med att få fram något medel för att mildra din framfart. Det tar tid och ingen vet när detta medel finns.

Så jag gillar dig inte! Jag bad aldrig om att lära känna dig och jag tycker att du ställt till alldeles tillräckligt i världen. Jag vill tillbaka till min vardag hemma, möta barn och barnbarn, träffa vänner, göra det jag har lust med utan betänkligheter.

Alltså föreslår jag att vi avslutar vår bekantskap här och nu.

Tack för ordet!

GISELA ANDERSSON



Längtar

Längtar
jag längtar beröring
bara
en klapp på axeln
en smekning på kinden
eller
ta någon i hand
jag längtar det goda samtalet
det glada skrattet
slippa skriva hahaha
på telefonens display
jag längtar
signalen
som aldrig kom
besöket
som inte får ske

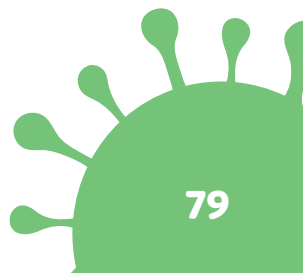
ASTA KARLSSON

Efterord

Efter att under tidig höst fått uppleva nedgång av smittade och dödsfall upplevde många en ljusning. Restriktionerna för 70+ blev desamma som för alla andra i samhället. Ett vaccin var också på gång. Rekordsnabbt framtaget med all världens expertis och ekonomiska bidrag.

Men tyvärr kom en andra våg under senare delen av hösten när mörkret också drabbade oss. Vi undrar stilla hur våra berättelser skulle se ut om vi haft vårt skrivarupprop nu.

Fortsättning följer... Men det kommer en vår. Det gör det alltid!



Liv i coronans tid är en del av projektet Inte ensam, ett samarbete mellan PRO, SPF Seniorerna & SKPF Pensionärerna. Projektets syfte är att minska den ofrivilliga ensamheten och isoleringen bland äldre personer. Under 2020 har projektet finansierats med medel från Socialstyrelsen.

www.inteensam.org

Inte ensam

PRO | SPF Seniorerna | SKPF Pensionärerna

ISBN: 978-91-986792-1-2

Tryck: Danagård LITHO, 2020

Form: annelink.se