

En dikt

Frusen sitter jag här.
Tittar ut, vinden drar och sliter i vårat träd.
Molnen blir mörka, regnet kommer.
Mörkret lägger sig
Jag sluter mina ögon, låter min själ fara.
Jag far igenom europa, vinden så kall, men min själ så varm.
Jag ser nakna träd får blad, gröna ängar jag ser.
Kontinenten jag korsar, vinden blir varm.
Havet så blått, vinrankor fulla med druvor.
Folk så glada och varma. Här vill min själ stanna.

maria el

Tidig höst

Höstsolen sticker
som en vass knivsegg.
I mörka grenverket darrar regndropparna
som på en smyckad men orolig handled
Vresrosens nypon lyser, ännu trotsigt röda.
Men sommaren känns så avlägsen.
Kylan så nära.
Det är tidig höst.

Ingrid Ekman-Andersson

Små skärvor i min själ

I vardagens centrum var jag trygg
och allting flöt som vanligt
lugnt och stilla
med arbete och fritid i lagom
blandning.

Förändringen drog in i vårt liv
och med sina skarpa
vågtandade, kanter
slet den sönder allt.

Vi blev båda sjuka
fast på olika sätt
vi hade ibland svårt
att förstå varandra.

Båda gick vi hemma hela dagarna
och ingen av oss
orkade med sig själv
långmindre den andra.

De orden
som då sades
samlades som
små skärvor i min själ.

Nu har åren gått och vi har båda
förändrats och förstått
att orden var bara ord
och inte avsedda att sära.

Jag älskar Dig
trots alla dina krämpor
och jag hoppas att du älskar mig
trots mina sjukdomar och fel.

Mona Carlsten

Diktrubbe

Nu nalkas åter en milstolpe i mitt liv
många kan tycka det är tidsfördriv
Trots det fortsätter jag att söka
efter nåt som mitt hopp kan öka
nu sitter jag fast i en sits som känns svår
ska det fortsätta i ytterligare många år?

Jag har fått tid hos läkare jag!
Så snart bär det av, fast inte idag
Visst är man nöjd åt chansen man fått
till doktorbesök efter att i kö ha stått
En resa i kyla & många långa mil
det kan inte hjälpas, jag får skjuts med bil

Många kast mellan förtvivlan & hopp
har det varit under sista årets lopp
En diagnos, jo ett namn på mina besvär
det har jag, men inte nöjd jag är
för vad kan jag göra med kroppen min
den klarar inget när värken sätter in

Inget jobb som det ser ut
klarar jag av när kroppen är "slut"
Att städa & tvätta, sköta mina barn
funkar inte när armar & ben är som garn
det värker, den skakar, jag kan inte sova
att man blir arg, o ja det kan jag lova!

Att vara social, lycklig & glad mamma
det vore en dröm, men jag är inte den samma
Nu är jag trött & ständigt värksam person
som hoppas på under, vill på livet få reson
jag vill bli som "förr", ja vara som andra
jobba, sova, simma, kanske orka vandra

Att då få liv med ny kvalite
det vore för mej en bra idé
många med lika symtom & besvär
känner sej misstrodd, ingen ser vad det är
det syns inte med ögat, inte heller i test
att forskare ska hitta bot, det vore ju bäst

Vem vill må dåligt, minnet är kort, -vad, när?!
en ständig värk & besvär av olika karaktär
Så jag hoppas av hela min själ
att myten om sjukans nu tas ihjäl
det är inget i huvudet eller någon allergi
nej, sjukans jag också har är fibromyalgi...

Hypermersan

Pendeln svänger

ännu, emellan
lugnet före stormen
och oron för stormen.

Ingrid Ekman-Andersson

Fibromyalgi!

Jag känner dig så väl. Ditt namn är fibromyalgi.
En dag för många år sen bosatte du dig i min kropp.
I början kände jag obehag, jag visste ju inte vem du var.
Du ställde till med en massa besvär.
Du smög dig på, och steg in i min kropp utan att be om lov.
Du bosatte dig i min kropp, och smärtan vart kronisk.
Du har bott hos mig i 10 år, men du har inte blivit min vän.
jag har så smått börjat acceptera dig, och lärt mig leva med dig.
Men än har jag mycket kvar att lära.
jag har så svårt att förlåta att du bosatte dig hos mig.
jag saknar mitt gamla jag.
Den glada tjejen, som var nyfiken på livet.

jill-mari.jansson

Snart

Trots att det är vinter ute
finns inom mig
en dröm om sommar
där ängen står i blom
med humlesurr och fågelsång.

Jag går skogsstigen fram
och solen lyser
på trassliga härvor av silvrig mossa
och luften doftar av tallbarr
och regn.

Regnet faller
genom solens sista strålar
i silverströmmar
ner genom trädens
mosstyngda grenar.

Snart blir drömmen sanna
och jag går åter
på skogsstigen
och ser dagens sista solstrålar
falla som dimma genom grenverket.

Mona Carlsten

Solen i livet

Rönnarna står här
med röda bär och gula blad
Det är disigt och grått
hösten har kommit.

Snart bryter solen fram
strålar intensivt
som den inte gjort
på hela sommaren.

Så blir det
när jag hör
era springande steg
och glada skratt.

Jag älskar er båda
för mig är ni solen i livet.

Mona Carlsten

Ingen ser mig

Ingen ser eller hör mej
men du känner
hela tiden av min närvaro
Då stormen
dragit sej tillbaka
och du äntligen fått andrum
attackerar jag hela ditt väsen
Jag är din oväntade
och objudna gäst
Ödet slår inte blint
av mej är du utvald
I början så försökte du
att ignorera mej
och hoppades att jag
skulle dra
Men icke
försök du bara
att övertala dej själv
att jag bara är din inbillning
Lycka till
Du som var så full
av energi
och alltid hade
"så många bollar i luften"
är nu
fullkomligt utmattad
En depression kanske?
Möjligen på grund av
allt jag varit tvungen
att ställa in
Det värker
i hela kroppen
Jag vaknar
tröttare
än trött
Du låter ju så pigg på rösten
Va ?
Ursäkta,
vad pratade vi om
Jodå,
lite piggare är du nog allt
Jag kan inte samla mina tankar
som rusar åt alla håll

likt kulorna ur en kulpåse
Jaha,
vad var det vi bestämde ?
Snacka om
att ge ett nonchalant intryck
Dej har man ju
mist kontakten med
Är trött
på min egen uppenbarelse
Grips av
självömkan och frustration
då jag inser
Dej måste jag lära mej att leva med
under resten av mitt liv
Ödet ser med full klarhet
min kroniska sjukdom
har lärt mej
att uppskatta
det jag förut inte såg
och bara tog
för givet
Jag dansar barfota och
vilt omkring
med mina barn
på en sommaräng
Jag hör ungarnas skratt och
fåglarnas sång
Känner gräset mot mina
nakna fötter och
dofter av hägg och syren,
nyslaget gräs och våt asfalt
Lever genom mina barn
deras lycka är min lycka
De slipper ha en mamma som
ständigt är trött och inte orkar
Känner sorg och bitterhet
över min kroniska sjukdom och
en vrede mot mig själv
Lyckan kan fås utan dans
den är inte ouppnåelig och utanför
min kapacitet
Är trygg i att ändå
räcka till

Chatarina "Chattis" Johansson

Är det av skräck?

För en stund,
tyckes min egen smärta,
nästan som försvunnen
i World Trade Centers
rykande förintelse.
Men sedan kom skräcken!
Skräcken för det kommande?
Just denna höst
har mina leder
blivit så stela.
Är det av skräck?

Ingrid Ekman-Andersson

Spår

Vad lämnar du för spår
till dina barn och barnbarn
när du genom livet går

Är dina spår
något för andra att följa
eller vill du dem helst dölja

I ett slutet hjärta
kommer ingenting in
och ingenting ut

Men om du levt på så sätt
när din vandring på jorden
är slut

Att dina spår
kan leda en enda
vilsen människa rätt

Då har DU inte levt förgäves.

Mona Carlsten