

Diagnos 1991

Det är inte klokt sådan värk jag har,
 det skär och det molar, det bränner och drar.
 Jag kan inte sitta eller stå,
 benen domnar, jag kan knappt gå.
 Jag blir bara sämre, det finns inget hopp längre.
 Jag äter kinin, distalgesic och somadril,
 men det hjälper ju bara en liten tid.
 Vattengymnastik känns ganska bra
 men is och solarium vill jag helst ha.
 Jag vill bli behandlad med apparater,
 men blev skickad till en psykiater.
 Det är klart man blir deppig när allt värker,
 men det är mest andra som detta märker.
 Hela jag har värkt i mer än tio år
 jag minns det började en vår.
 Satt i drag dag efter dag, så en arbetsskada måste det va!
 Jag är rätt tålig, det är bara det att sömnen är dålig.
 Så ont som det gör, måste något vara trasigt innanför.
 Kom inte och tala om psykneuros, utan ge mig en riktig diagnos.
 Det tråkiga är att andra ej förstår, många vänner de bara går.
 Alla får sitt här i livet, man ska ingenting ta för givet.
 TYPISK FIBROMYALGIPATIENT

Britt-Marie

Då och Nu!

Mitt mörka hjärtas sår, det blöder,
 För att kärleken och livet jag ej stödjer.

Min misshandlade ungdomskropp,
 jag missköter, tills jag säger STOPP.

Beslutsamt, med mod och kraft,
 Jag går tillbaks till det jag en gång haft.

Tron på kärleken, hoppet om livet,
 Det liv som är utlovat och är skrivet.

Idag är jag varken gammal eller ung,
 Men fibromyalgin i min kropp värker och är tung.

Trots att min sjuka kropp ständigt värker,
 Är idag ljuset i mitt hjärta helad och inget sår man märker.

Maj-Lis Hansen

Väntårta

Utan mjöl och utan jäst, gör en kaka bjud till fest!
 Kakan är ej svår att göra, tänka blott och sedan röra.
 Låt Din form bli riktigt smord, med en näve goda ord.
 Givmildhet en tio droppar, hjälpsamhet i fyra koppar,
 glädje skratt och tålmod, väger Du med största lod.
 Utav alla dessa mått, Du en smakfull tårta fått,
 ta en skiva utav den ge den till Din bästa vän.
 Kakor utav denna sort, kan man ofta giva bort.
 Låt den bli en vardagskaka, bjud på den, låt alla smaka!

insänt av Britt-Marie

Tyvärr upplever jag att många friska människor, obs! långtifrån alla, tar så mycket för givet. T ex att kunna jobba, att utträta vardagliga ting både inne och ute, att träffa vänner, att resa, ja, att alla planer ska gå i lås. Men - allt är inte självklart! Jag tror att vi alla måste stanna upp ibland, se oss omkring och känna tacksamhet och ödmjukhet inför Livet. I en sådan stund skrev jag denna sång. Jag vill gärna hälsa och skicka en stor KRAM till mina vänner i "Hej å hä-kören" i Karlshamn och till er alla.

Jag vill tacka

Jag vill tacka för brisen i sommarens vind,
 för var blomma som skänker mig tröst.
 Jag vill tacka för suset i sommarens lind,
 den musik som ger ro i mitt bröst.
 För en gnistrande vinter i sol,
 för en blyg liten blåögd viol.
 Och naturen som ger mig den sång som jag hör
 vill jag tacka min Skapare för.

Jag vill tacka för havet i glittrande sol,
 för den ro som dess vågskvalp mig ger,
 för de böner jag bett och som ännu jag ber,
 för den glädje som livet mig ger.
 För förmågan att njuta och se,
 för de färger som hösten kan ge.
 Och den sång och musik som mig ständigt berör
 vill jag tacka min Skapare för.

Jag vill tacka för barndomens lyckliga år,
 för den kärlek och vänskap jag mött,
 för de lyckliga minnen från ungdomens år,
 för de barn som jag fostrat och fött.
 För de älskade ljuvliga små,
 som så djupt i mitt hjärta kan nå.
 Och de stunder av närhet och ömhet som rör
 vill jag tacka min Skapare för.

Jag vill tacka för livet Du gav mig igen,
 när som tråden var sliten och skör,
 för den sömn som ger liv,
 för den dröm som ej stör,
 för all glädje i vår lilla kör.
 För min röst - jag kan sjunga igen!
 För den styrka Du ger mig, min vän!
 Att jag andas, jag lever,
 jag ser och jag hör
 vill jag tacka min Skapare för!

Barbro Väpnare Petersson

Hemlighet

Vem kan berätta en hemlighet
 en hemlighet
 är ju något
 som ingen vet.

Om det är så
 kan jag inte förstå
 hur någon kan berätta det
 som ingen vet.

En hemlighet.

Mona Carlsten

Kassakö

Hur många timmar av livet
har runnit förbi
när jag stått i kassakö?

Tiden bara rinner iväg
och tar med sig allt
på sin färd
barndomen – ungdomen
drömmarna – hoppet

Så många drömmar
jag drömt
i dessa oändliga köer

Jag drömmer dem
...ännu...
och hoppas att någon
ska hinna slå in
innan min tid är förbi.

Mona Carlsten

Tietzes syndrom

En dag kände jag i bröstet en obeskrivlig smärta
oroligt jag undrade, kan det vara mitt hjärta?

Doktorn skrev ut medicin mot matstrupsbesvär
men det värkte bara värre både "här och där".

Jag satt uppe och grät flera timmar varje natt
till slut var jag uttröttad och oerhört matt.

Lungor, bröst, matstrupe och galla, man röntgade "en hel del"
men svaret var alltid detsamma, "vi hittar inga fel".

Sluta att jaga nya symptom sa doktorn till mej
jag förstod då att han inte trodde på mej, nehej.

När sju månader gått stod jag inte längre ut
en stark värktablett då doktorn äntligen skrev ut.

Hon sa, kanske är Tietzes syndrom orsak till din plåga
hur blir jag av med detta jag då doktorn fråga.

Hörde talas om en kvinna med samma fel som måst sövas ner
själv bad jag till Gud att jag skulle slippa pinas mer.

Med sjukgymnastens Tommy Nilssons hjälp blev jag äntligen
bra efter ett år.
hoppas att jag aldrig, aldrig åter denna sjukdom får.

Om doktorn blott en timme fått känna smärtan som
så länge i mej bott,
så är jag övertygad om att hon redan från början på mej trott.

Solbritt Wikberg

Värkens kraft.

Du är min värsta ovän
Ja faktiskt den enda jag har
Du ger mig ingen ro
Du håller dig ständigt kvar

Det var för trettio år sen
Du gjorde din debut
Men jag ville inte
Kännas vid dig utan tänkte
Detta helvete tar snart slut

Men du sög dig fast
Som en igel
Jag förstod det inte då
Att denna hemska smärta
Skulle för evigt bestå.

Vi drar i var sin ända
Av livets långa lina
Och även om orken sen länge
Motvilligt börjar sina

Så tro inte för en sekund
Att jag låter dig härja fritt
För livet som jag lever
Är i alla fall mitt

Jag brottas med dig
Är för år
Och det har blivit
En och annan tår

Att du jämt och ständigt
Ska plåga mig
Är den värsta rival
Man kan tänka sig.

Anette Forsberg

Barnens kärlek

Jag sitter här
Och tänker
På livet
Nu och då
Det är så många frågor
Jag ej fått svaret på

Men att ha barn
Och barnbarn
Det är en lycka så stor
Som bara
Kan upplevas helt
Ifall man själv är mor

Två små armar
Runt min hals
Och med ögon
Som trollbinder mig
Du säger helt spontant
Mormor jag älskar dig

Vi vet att livet
Har törnar
Som kan va svårt
Att parera
Men att få barnens kärlek
Vad kan man önska mera

Anette Forsberg

Vad har hänt

Vad har hänt i våra hjärtan
här finns bara sorgen och smärtan
Vi når inte varandra som förr
du gömmer dig bak vemodets dörr
Jag står utanför
och kan bara hoppas och vänta
att du snart på dörren ska glänta.

Låt skrattet i dina ögon komma tillbaka
det går ej att hela livet försaka
Öppna ditt innersta hjärta
släpp ut all inneboende smärta
Tänk på all glädje vi haft en gång
se framåt igen
Jag vill alltid vara din vän.

Mona Carlsten

F ortare- fortare - först - först
I nte vänta - nej "stå på"
B rådska - bry Dig inte om Dig själv
R usa genom livet - det måste gå
O m Du stannar upp står allting still
M ände kan det bliva så?
Y rket, hemmet, allt skall skötas
A llt skall göras, men inte utav Dig
L ika bra Du lär Dig genast säga nej
G å nu sakta genom livet
I ntet är Dig gratis givet.

Britt-Marie

Ingen som ser, kan förstå den blinde.
Ingen som hör kan förstå den döve.
Ingen som förstår kan förstå den utvecklingsstörde.
Och när Du förstår detta har Du börjat förstå, men bara lite.

Britt-Marie.