

## Vilse

Jag gick vilse bland rosorna  
försökte hålla huvudet ovanför  
taggarna rev mej i skinnet  
jag blödde

sträckte på mej för att se  
till höger till vänster  
vek undan kvistarna smög  
nästan osynlig

stundtals ströp mej paniken  
lirkande tog jag mej fram  
ett steg i taget försiktigt  
genom snåren

långt framför anade jag ljuset  
det blinkade lockande  
för att senare gråna  
i dis

envist stretade jag  
lät vinden blåsa  
på mina svidande sår  
helande

i utkanten av rosengården såg jag  
både knoppar rosor och törnen  
lite skamfilad ärrad  
men betraktande

Eivor Hultdin

## Ett ljus

Ett ljus jag tänt i mörka vinternatten  
ett ljus för alla och envar  
ett ljus för mina nära kära  
ett ljus för dem som ej finns kvar  
ett ljus som sprider värme  
ett ljus som skänker tröst  
ett ljus som skingrar nattens skuggor  
ett ljus till glädje, julefrid

Zanne Oskarsson

## Känslor

Känslor  
Känslor är något  
Känslor jag bara ha:  
"Livet är meningslöst och bedrar"

Känslor  
Känslor är något  
Så sant något du har  
Din relation till dom är uppenbar

Känslor  
Känslor är något  
Något heligt - rör det ej - ja har  
Det spontana äkta måste vara kvar

Känslor  
Känslor är något  
Något också hanterbar  
Relationen till dom kanske dig bedrar

Vissa känslor  
Sanningen om  
Är dåliga vanor du lärt  
Som inte är äkta bara inlärt

Känslor  
De vanemässiga  
De inlärdas kan väljas bort  
Känslan du väljer är av bättre sort

Acsai

## Morgonstel

Vaknar efter en hemsk natt.  
Jag har knappt sovit alls.  
Ont överallt, kommer knappt upp ur sängen själv.  
Jag måste ställa mig i duschen  
och låta varmvattnets strålar  
mjuka upp mina spända muskler.  
Står där länge för lite lindring av smärtan.  
Sedan får jag se vad denna kropp vill och kan idag.  
Ute virvlar snön och träden viner av all blåst.  
Så håll i hatten och ratten idag om du måste ut.

Lena Lisebäck

## Du gör mig illa

Tre år har gått sen du gjorde ditt inträde.  
Ett förbjudet inträde i min kropp.  
Vet du om att du är inte älskad.  
Du gör min kropp illa.  
Du gnager på mitt brosk så hårt att det gör ont.  
Du var med på röntgen, såg dig med ett leende  
och med högsta hugg på mitt brosk.  
Du... jag skall kämpa mot dig som ett 3:e världskrig.  
Jag ger mig inte.  
Du skrämmer mig inte mer.

Maria med RA

## En kärleksstund

Du ber om en kärleksstund, jag stöter bort dig.  
I smärtans stund hjälper inte kärlek.  
Kramar, nej, smärtan säger stopp, rör mig inte.  
Du ser på mig, vad vill du jag skall göra.  
Säg att smärtan skall försvinna, så jag blir densamma  
kärleksfulla kvinna och mor jag en gång varit.  
Jag offrar allt med smärtstillande, men ändå blir du  
smärta inte tillfredsställd.  
Jag vill att solen skall lysa på mig,  
jag vill ha en framtid.  
Mörka tankar styr en till handlande som man inte  
trodde existerade.  
Tankar som slingrar allt fortare ju mer smärtan tilltar.  
Smärtstillande medicin ligger där, skrattande hänfullt,  
ta mer jag skall göra dig fri mer än fri.  
Men som ett under kommer mina barn springande,  
balkongdörren far upp, solen strålar skiner på mig.  
Ännu en gång har mina fartfyllda tankar skingrat.  
Men kärleken åt min make blir aldrig densamma.

Maria el

## Objektiva fynd

För att tala  
Om stressfaktor  
Finns det värre  
Än dålig doktor?

Du är helt slut  
Värkande rygg  
– Det har ju alla  
Du är bara stygg

Värre blir man  
Av sådan ton  
Och vi betalar  
För denna fason

Doktorn vill se  
Objektiva fynd  
Du själv är subjektiv  
På vetenskaplig grund

Acsai

## Sambo

Jag är sambo med min kropp  
Men för lyckan sattes stopp  
Inget jag gör... inget stämmer  
Allt utvecklas till mer jämmer

Min sambo plågar mig så styggt  
Gör hela mitt liv så förryckt  
Då tycker jag att livet är pest  
Skulle vilja dö allra hellst

Måste blidkas med medicin  
Livstillsändring som aspirin  
Sambon styr mig – en slav blev jag  
Min kropps vilja blivit min lag

Jag har slutat att se framåt  
Allt ärende som väntar ditåt  
Jag sätter mig nu direkt på tvären  
Mot dem som försöker trösta en

– "Att se framåt är du pliktig!"  
– Skulle det vara så viktig?  
Så ändra på den! Gör något åt!  
Jag vill se tillbaka som framåt!

Acsai