

Ännu en "vakennatt"

Vad är det som händer med kroppen?
 Det bara surrar i knoppen
 Jag är så trött
 Så jag ser rött

Vad ska jag göra
 Jag får sån värk i mitt öra
 När örngottet har en litet skrynkla
 Om det kan jag inte hymla

Sen är det det här med värken
 Inte bara när jag är klädd i särken
 Den finns där jämt
 Och det är inte något skämt

Var ska jag leta
 Det är inte lätt att veta

Jag är inte som förr
 Stark som en dörr
 Jag kunde arbeta hårt
 Det var inte svårt

Jag är bara som en skugga
 Jag kan inte hugga
 Idag var jag duktig
 Jag lät blommorna bli fuktig

Det här är inte kul
 Det blir bara strul
 Jag saknar mitt gamla jag
 Då var det mera drag

Hambo, snoa och bugg
 Av det blir det inte ett dugg
 Nu får jag mest sitta och drömma
 I mitt soffhörns lilla gömma

När jag av barnbarn får besök
 Blir det rörigt i mitt kök
 Men det är en bra medicin
 Världens bästa vitamin

Vad ska jag göra
 Orkar inte köra

Ger Östling 030302 KI 04.43

Hjälp!

Jag ber om hjälp att bli frisk,
 får inte mer tabletter mot min smärta, dom är en risk.
 För doktorn tror jag bara hittar på,
 ta dig i kragen, du måste jobba, ha någonstans att gå.

Men jag är ju utslagen av smärta och feber,
 du ser ju frisk ut säger min reumatolog till streber.
 Min kropp håller inte med och tårarna vill aldrig torka,
 jag lever, men har inget liv, hur ska jag orka?

Vårkänslor?

Jag trodde allt skulle bli så otroligt bra
 när lastbilen ner hit prylar åt oss fick dra.
 Nåja, barnen trivs och det känns gott
 att de är nöjda känns som en vinstlott.
 Nog trivs jag här och är nöjd när jag tittar ut,
 men varför känner jag mej så trött och slut?!

Glädjen blev kortvarig, nu är inget kul mer,
 det verkar som jag allt bara svartare ser.
 Tiden räcker inte ens till det jag vill göra

Dagarna består av pyssel, tider och att barn köra,
 ändå skulle man behövt göra mycket mera!
 Men hur i hela friden ska jag kunna prioritera?!

Det känns som att jag är nätets giftiga spindel,
 allt snurrar så fort, man får nästan svindel!
 Brist på sysslor är något jag knappt kan stava.
 Jag vill slippa och få huvudet i sanden begrava.
 Låt mej slippa ordna allt, låt mej få vara ifred!
 Ursäkta, men stressen får mej att bli så vred

Om jag kunde skulle jag i flera veckor sova.
 Blir jag pigg sen? Nej, det kan jag inte lova

Åtminstone skulle jag få vara ifred, oj så skönt!
 Kanske sommaren då kommit och gräset är grönt,
 -den härliga årstiden hoppas jag på ivrigt men slött

Grönska på nu! Önskar jag trött, så trött

Hypermonsan

Omstajlad

– Jag måste få
 En egen stil
 Stillösheten
 Känns rätt fossil

– Från faceless
 Blir perfekt sen
 Din personlighet
 Vi framhäver den

Mode och smink
 Stajlar looken
 Håret blev hippt
 Snyggat färgtonen

– Intryck du ger
 Utmärks genast
 Bilden av dig
 Är en kontrast

– Känns ej igen
 Som en bekant
 Omstajligen
 Gjort mig pregnant

Acsai

Övervikten

Jag har fullt upp
 Och allt ovanpå
 Har övervikt
 Att släpa på

Läser om råd
 "Du måste vilja
 För att lyckas
 Dig bestämma!"

Nya vanor
 Tretton stycken
 Råd för livet
 Mot övervikten

Trots goda råd
 Vikten sparas
 Att följa dom
 Köpet saknas

Hur att orka?
 Därtill ha tid
 Hundra procent är fullt
 I matte lärt mig

Acsai

Lycka

Lycklig den
 som älskar en
 och älskas tillbaka
 av samma maka

Anders

Lyssna på din kropp

Lär dig lyssna på din kropp
 det rådet får man i hopp
 om att lära sig leva med fibromyalgi,
 vilket innebär att man aldrig kan ta i,
 aldrig planera
 att med maken flanera
 t ex i Köpenhamn
 och ta varandra i famn.
 Det är svårt
 att säga älskling ta inte så hårt,
 det mesta blir fel
 när värken finns i varje mjukdel.
 Det är så mycket jag vill göra
 därför vill jag inte alltid på kroppen höra.
 Den säger oftast nej,
 det här är inte okey.
 Får man sen en ny höftled på de',
 då är det inte lätt att hänga me'.
 Nu ska jag åter snart till doktorn gå,
 få se vad han denna gång hittar på.
 Jag hoppas han är idel öra
 och på min sjukdomsbild orkar höra.
 Vem ska man vända sig till med förtroende
 om den oro och ängslan vi inom oss har boende.

Mia KarlssonKarlsskrona