CORONA BERÄTTELSER

Medlemmar från Fountain House berättar….

Hej!
Jag blev ombedd att sända mitt bidrag till coronadagboken.
Så här kan det se ut hos mej:

Maja vaknar tidigt. Jamar och vill ha mat.
Jag är inte redo att möta dagen riktigt än.
När hon fått sitt går jag till sängs igen.
Timmar senare vaknar jag. Sträcker ut varenda muskel. Långsamt och noggrant. Fötter, vader, lår, armar, fingrar, rygg och nacke.
Kollar nyheter och facebook i mobilen. Rapporterar i covid 19-appen till universiteten i Lund, Uppsala och kings college i London.
Drar mitt lilla lilla strå till forskningsstacken.
Tar mina mediciner. Äter frukost. Klär mej.
Messar granntanten. Hon är 70+ och jag brukar handla åt henne. Sedan går jag till affären. Eller bara en liten promenad. Lite luft.
På eftermiddagen sitter jag vid datorn. Jobbar, skickar mejl, skriver. Timmarna går.
Mitt rum är fyllt av musik och ibland kommer en låt som får mej att hoppa upp och dansa på vardagsrumsgolvet.
Maja tittar på mej och tänker att människor är konstiga djur.
Jag fixar till lite käk och sätter på tv:n.
Jag missar aldrig nyheterna.
Det känns som att vi lever i en tid som är ytterst märklig. Framtida generationer kommer att prata om denna tid.
Trump som var president i USA och Putin som aldrig verkade ge upp makten över Ryssland.
Klimathotet som växte och lilla Greta som ruskade liv i oss.
Och så Coronan på det. Hela världen tvingades hantera ett litet ilsket virus.
Världen är så stor, så stor men min värld är så liten, så liten.

Det blir kväll.
Ibland netflixar jag en serie eller film.
Maja lägger sej till rätta på min bröstkorg. Hon spinner först. Sedan blir hon tyst och strax därpå börjar hon snarka.
Folk har kallat mej för poet men jag har inga ord att beskriva vad jag känner när det händer.
Mitt språk har sina begränsningar.
Stilla flyter kvällen mot natt. Borstar tänder, tar mediciner, kryper under täcket. Slänger en sista blick på facebook.
När allt är släckt och tyst hör jag min mammas röst inne i huvudet:
Jahapp! Det var denna dan det!

Vänliga hälsningar
Annika

Corona-story 210201

Snart 1 år har gått innan den stora isoleringen inleddes. Och jag har gått igenom många faser under den tiden. De första veckorna var mer som någon slags ledighet. Sen kom sommaren på det som jag också kunde njuta av. Men till hösten blev det som trögt. Hur länge ska det här pågå? Sen kom mörkret! Och det var mörkt! Månader som genomlevdes i en ständig gråskala. Humöret var väl inte på topp. Och en stor trötthet som lagt sig över mig hela året pga svåra smärtor i framför allt nacke och fötter tog liksom över min vardag. Jag har sovit och vilat mig igenom både dagar och nätter men tröttheten har inte velat ge vika. Ett tag trodde jag att jag haft covid19 trots att provsvaren sa något annat. Har numer landat i att det är smärtan som orsakar tröttheten. Visserligen har det känts som att jag inte skulle ha orkat vara aktiv men jag kan lika gärna vända på resonemanget och säga att pga av understimulans har jag inte haft så mycket annat att tänka på än just smärta och trötthet.
Men ju längre tiden gått ju mer har jag vant mig vid det här corona-livet. Det blir lite nya rutiner och framför allt går allting långsammare. Och det är faktiskt ganska skönt. Jag är stresskänslig och får svårt att somna när jag blir stressad och då har jag lätt att hamna i en cirkel av trötthet, irritation och koncentrationssvårigheter och till slut bara kopplar jag ner. Men utan stress får jag bättre livskvalitet.
Det finns ändå flera rutiner som är kvar och som är viktiga för mig. Till att börja med försöker jag gå upp 6.30 eller något senare varje dag. Efter ett par koppar kaffe gör jag sjukgymnastik 1 timme för att sen ta en timmes promenad i skogen alldeles intill. Det här är en väldigt skön stund på dagen. Här känner jag att jag vaknar till liv ordentligt. Naturen är väldigt viktig för mig. Tycker om att röra mig och jag känner mig samtidigt lugn och harmonisk i skogen.
Jag har tittat en hel del på TV. Mer än vanligt. Mycket film men även dokumentärer. Jag gillar danska filmer. Såg t.ex ”Den skyldige” som handlar om att jobba på en larmcentral. Och en film som heter ”Hachsaw ridge” som handlar om en vapenvägrare som räddar 75 personer ensam på ett dygn under 2:a världskriget, fast de flesta tyckte han var en mes innan. Den berättelsen var sann och det blir ofta ännu intressantare än fiction. Nu har vi börjat följa ”Tunna blå linjen” om polisens arbete i Malmö. Väldigt intressant! Det är lätt att kritisera men när man ser det

hela inifrån blir man lite mer ödmjuk inför deras svåra jobb.
Den stora förändringen i mitt liv är ändå att jag numer är dagmatte till min stora kärlek Bonnie, en golden retriever på 4 år. Iom att jag varit hemma har jag ju kunnat ta hand om henne mycket mer än jag annars skulle kunna så nu är det rutin att jag är dagmatte 2-3 dagar i veckan. Och det är mina höjdpunkter. Vi älskar varandra helt och fullt! Det är helt underbart! Hon blir tokglad när jag kommer medan jag försöker att skärpa mig något inför ägarna. Men sen, när vi är ensamma då är det bus och kel för hela slanten. Att få borra ner näsan i hennes mjuka päls och känna hur gott hon luktar är underbart. Som en bebis. Eller att se in i hennes tillitsfulls ögon och fullkomligt smälta av lycka. Jag har inga barnbarn som så många andra i min ålder men det här är nog det närmaste jag kan komma. När vi är tillsammans så är det bara kvalitetstid. Jag är så tacksam för våra stunder ihop.
Under den här corona-tiden har jag också deltagit i flera online-aktiviteter. Många har bjudit på gratis workshops i t.ex måleri – både akvarell och abstrakt akryl, sång, dans, studiecirkelverksamhet m.m. Jag har kunnat delta i workshops jag aldrig trott mig kunna tack vare allt online-utbud. Ta t.ex dansen. Jag har smärtor i fötterna som gör att jag inte kan dansa längre men med workshops på nätet kan jag delta precis så länge som jag förmår och det räcker. Sen kan jag fortsätta nästa dag genom att titta vidare eller repetera. Så roligt.
Många nya möjligheter alltså i spåren av covid19.
Ja, så här sitter jag nu och väntar på vaccinet. Man ser ju i alla fall ljuset i tunneln. Men till dess är det munskydd och försiktighet som gäller. Jag tänker inte falla på målsnöret.
Många undrar om livet kommer att bli detsamma som innan corona. Ja, det får vi se. Kanske inte helt och hållet. Vi kanske slipper munskydd och armbågshälsningarna men digitala möten, arbete hemifrån, försäljning på nätet i st f i butik blir säkert kvar för att stanna. Däremot hoppas jag att vi snart kan ses IRL och krama våra nära och kära. Fast det kan säkert kännas lite ovant och obekvämt också att börja umgås igen. Man har levt i sin egen lilla bubbla så länge. Men man kan ju alltid prata om corona.

LilyAnn

Pandemin. Jag hanterar den inte så bra. Depression, rädsla och isolering.
Enda ljuspunkterna är promenaderna och utflykterna med Fontänhuset. Och när jag träffar min dotter, det är varje veckas höjdpunkt.

Tillägg februari: Fontänutflykterna är alltid något jag ser fram emot. Träffa vänner, få en uppfriskande promenad fram till höjdpunkten fika och musik!
Och väl hemma igen känns ett välbehag i både kropp och själ.
Så ser det ut för mig januari 2021.

Holger

Mina dagar under Coronaåret
Nu har ett år gått och jag har varit hemma.
Dagarna flyter på. Jag är med på Webbexmöten som Fountainhouse har flera gånger i veckan.

Jag har varit ute på hundpromenader innan vintern slog till.
Nu är mina dagliga rutiner ändrade eftersom hundpromenader inte funkar för mej nu. Vi hittade en annan lösning på dagarna för mig. Nu fixar jag lunch åt min dotter och hennes kollega på hunddagiset de driver.
Jag går ner till dagiset med lunchen jag lagat och så äter vi tillsammans, där på plats.
Tre dagar i veckan har jag min dotters hund hemma hos mig några timmar, det gör att dagarna funkar ganska bra.
Och så går det många timmar till att sticka!
Gun-Britt

Digitalt möte om rutiner och struktur
Vi hade ett fint möte om hur man kan hantera att vara hemma under dessa tider med pandemi och hemmasittande.
Maria L delade med sig om att ett schema som hon har gjort för att komma hemifrån. Hon hade svårt att gå ut i början. Sedan kom hon på att ha ett schema för att komma ut varje dag. Hon tyckte att kryssa dag för dag kändes tråkigt då kom hon på idén att klistra stjärnor på de dagar hon kommer ut. En silverstjärna om hon kommer utanför dörren och en guldstjärna om hon är ute 20 minuter eller mer. Vissa dagar kommer hon inte ut alls, andra dagar två gånger. Hon tar en dag i taget.
Nina och Gun-Britt har hund eller hjälper en närstående med hundpromenad, så de kommer ut pga det. Nina har även rutin på att komma upp samma tid varje morgon, det var inte lätt i början men har nu blivit en vana. Hon kände också att hon ville ha hjälp med kosten och sökte upp en dietist via öppenvården. De träffades online och hon tycker att hon fick bra tips. De har ett uppföljningsmöte inbokat längre fram och hon tycker att det hjälper att få stöd.
Några sa att det kan vara svårt att laga mat och det blir en del mackor. Vi pratar om att vi kan ha ett tema kring kost och tipsa varandra om snabba men nyttiga recept. Även mackor och fin kan göras med bra näring.
Ranja tycker det är svårt att ha rutin på tider, hon vänder på dygnet och skulle vilja bli bättre på att komma ut när det är son ljusast på dagen.
Gun-Britt

Corona tider. 2021.01.20

Vad gör jag av min tid och mina dagar under pandemin?
Vissa dagar är tråkiga,men andra uppskattar jag desto mer.
Under julen saknade jag middagarna på julafton och på nyår.
Det är perfekt att dessa middagar funnits så att jag varit sysselsatt i husets gemenskap.
De må väl återkomma nästa år, hoppas jag. Dessa betyder mycket för mig. Jag slipper hänga på andra vänner och släktingar under sådana här familjehögtider.

Annars har jag vänt på dygnet som är så lätt hänt. Jag har tittat på filmer och serier. Somnat vid 03.30 och gått upp vid 14.00 tiden.
Jag har varit konstruktiv en del också. Jag har stickat mig en pullover och nu håller jag på med en kofta. Jag har beställningar på både sockor och vantar. Beskrivningar finns på nätet på sockor och man kan köpa billigt garn på röda korset ,stickor också. Då gör jag det skönt för mig själv . Jag sitter i min fåtölj och har varmt på mig och lyssnar på poddar. Jag är intresserad av historia och det finns en del intressant på spotify . En podd heter ”släktband”. Det är personer som har släktforskat som berättar sin släkts historier. Här får man folkets historia. Det är lärorikt. Det finns material i den här podden från 2014. Massor att välja mellan.

Jag har till min förvåning kunnat måla en falk i akvarell en örn och lite ugglor. Jag har aldrig vetat att jag kunde avbilda något förut. Detta är alltså något nytt för mig. Kul faktiskt att träna mina ögon att se.

Jag försöker promenera varje dag, något. Cyklade gjorde jag innan snön kom. Jag går uppför fyra trappor hemma varje dag. Det

har blivit ett måste. Jag har lite artros och då är jag tvingad att träna ben och knän annars får jag ont.

Ett munspel är inhandlat. Nybörjarkurs finns på nätet men detta har jag inte börjat med. Det kanske kommer.
Jag är nybörjare i att spela schack. www.schack.se man kan spela mot datorn i olika nivåer.

Nu skall jag vända tillbaka på dygnet . Det börjar ljusna.

Ulla-Britt

Urval av promenader och tankar under ett år av isolering

Min första ”covidpromenad” blir en surrealistisk upplevelse – det är i mitten av mars – jag passerar Hötorget – som ligger helt öde – så när som på några vägarbetare och några enstaka privatpersoner. Alla talar om okänt virus. Det är väl en ”vanlig influensa” tänker jag. Men det ”mullrar” i bakgrunden – och en osynlig fiende är på väg. Snart befinner vi oss i stormens öga.

Jag passerar ofta Huddinge sjukhus på mina promenader ”Endast för covid19 patienter” står det på en skylt utanför akutmottagningen. När jag står där utanför sjukhuset så kan jag föreställa mig lukten desinfektionsmedel-sprit. Jag har själv arbetat i sjukhusmiljö så för mig är den miljön välbekant och har aldrig varit skrämmande, utan har istället väckt mitt intresse.

I mitt inre ser jag blanka, kirurgiska instrument, plastslangar, EKG -apparater, respiratorer och personal i skyddskläder. Jag ser ambulanser som kör fram och tillbaka. Vad är det som händer därinne på sjukhuset? Jag brukar sjunga min sångrepertoar när jag är ute och promenerar. En av ”mina” sånger, Sjörövar-Jenny ur Tolvskillingsoperan, gör mig sällskap på min fortsatta vandring. En oro har slagit rot inom mig.

Det blir vår, sommar, höst och vinter och vår objudna gäst vid namn Covid 19 dröjer sig kvar. Osynlig och oberäknelig lämnar den förödande spår efter sig. Vårt beteende gentemot varandra förändras. Vi blir misstänksamma och går åt sidan när vi möts. Vem bär på smittan? På vilket sätt sprids smittan? Stå inte för nära varandra.

Just nu lever vi i en begränsad tillvaro där vi ofta blir hänvisade till oss själva utan några möjligheter till sociala kontakter. Vi tvingas möta våra ”demoner” på egen hand. För att kunna relatera till livet och till varandra trots att denna osynliga fiende ständigt hotar oss, är det ju så viktigt att just sprida mening. Det uppstår ett tyst samförstånd människor emellan. En undran ligger där i luften. Hur länge ska vi leva på detta vis? Hur länge ska vi orka?

Livet i naturen fortsätter som vanligt. Träd och buskar står ut. Syrenerna doftar och koltrasten sjunger Blå toner i skymningen. Sensommarpromenader. Fuktig augustiluft. Snart är hösten här. Jag har alltid tyckt om den. Det blir lugnt och stilla. Inne på ICA riktar jag min uppmärksamhet åt alla håll. Höger och vänster, framåt och bakåt- helst samtidigt. Kanske står Coviden bredvid mig?
”Svarta Alfen” är ofta mitt sällskap på promenaderna. Det är melankolin som tar plats, en välbekant besökare. Varje promenad blir till en berättelse. Jag beskriver handlingen tyst för mig själv. Jag har också mina ångestpromenader. Då ökar jag tempot för min ångest lindras vid fysisk ansträngning. Men jag försöker inte springa ifrån ”Olle Ångest” och ”Svarta Alfen”. Jag har lärt mig att leva med båda.

Katarina

Hej, här kommer lite tips från mig till er andra vad man kan sysselsätta sig med under dessa Coronatider.

1. Man behöver inte var på Huset får att få bättre kondition! Prova att regelbundet gå i trapporna i trapphuset! Jag tycker att det har varit jättebra att göra det då jag inte kan vara på Huset och då jag också tyckt att det varit halt att gå ut och få igång konditionen.
2. Efter att jag gjort trappstegsträningen tar jag en paus och dricker vatten, efter det sätter jag på tv på kanal 1 kl 9.10 då man kan göra Hemmajympa med Sofia i ca 20 minuter. Då har jag fått uppvärmning med trappträningen vilket känns bra. Det som jag tycker är bra med Sofias hemmajympa är att man kan träna olika svårighetsgrader på en och samma övning. Då kan man känna efter vad som blir bra för sig.
3. Jag gör storkok ibland och lägger in i frysen, skönt att ha de dagar jag tycker det känns för jobbigt att laga mat.
4. Jag tycker det är lätt hänt att man mest tänker på sig själv och blir självupptagen när man är hemma så mycket. Utifrån det har jag tänkt att jag faktiskt vill kunna finnas till för nära och kära eller för grannar. Så jag har sagt till att jag kan hjälpa till att handla mat eller apoteksvaror om någon behöver hjälp med det. Jag har också sett till att höra av mig till nära och kära för att höra hur de mår och lyssna på hur de har det i dessa utmanande tider.
5. Jag tycker att det har varit väldigt värdefullt att ha så gott som daglig kontakt med Fountain House nu när jag är hemma pga Corona. Ett tips kan vara att be att få bli uppringd dagligen, eller flera dagar i veckan av medlem och handledare.
6. Ta hjälp med medlemsstöd via telefon.
7. Be om hjälp med att samtala om Vägar ut frågor med handledare om du har behov av vägledning i sådana frågor.

TILLÄGG
1. Jag tycker det känns bra att man börjar med att ta reda på vad man mår bra av och vad som kan göra att man blir sårbar eller mår dåligt. När man vet det så kan man varje vecka göra upp en veckoplanering i telefonens kalender. Och så skriver man in en blandning av vad som är kan kännas positivt och meningsfullt och också ha med sådant man måste göra. Jag har tex skrivit in att städa på onsdagar och tvätta på måndagar och försöker hålla på det.

2. Gör något kreativt om du gillar att göra det. Exempelvis fota och framkalla bilder och gör ett album, eller en fotobok. Mandalas gillar jag och jag blir lugnare av det.

3. Kanske dags att rensa hemma eller på vinden.

4. Ät regelbundet och varierat. Leta efter nya recept och gör storkok.

5. Försök att komma ut och gå och gärna i dagsljus.

Om du tycker om att läsa böcker välj en bok som verkar bra och starta upp en bokcirkel med familj eller vänner. Var och en läser boken på sitt håll och så kan man diskutera boken när alla läst klart den.

Tycker du det är tråkigt och jobbigt att städa och diska, prova att sätta på din favoritmusik när du gör det så kanske det känns bättre.

Vill du storstäda eller storstäda men saknar ork och motivation dela upp det så att du gör lite varje vecka istället för att du tänker dig göra det på en dag. Du kan exempelvis skriva in "rensa lite" varje onsdag i din kalender de kommande veckorna.

Det kan ju vara jättejobbigt för många av oss att vara hemma mycket, då tycker jag att det är extra viktigt att fylla dagarna med att göra sådant som känns positivt och lätt att få gjort så att man inte bara fyller dagarna med sådant som är "måsten" och tråkiga att göra.

Följ med på Fountain House utflykter och delta på Fountain House digitala möten och känn gemenskap.

En sak till; om man tycker det är jobbigt att städa kan man prova om det blir lättare att dela upp städningen över flera dagar istället för att städa hela hemmet en dag. Man kan exempelvis dela upp veckostädning på tre dagar och skriva in i kalender (kanske ett sätt att få städningen gjord) ex måndag städa kök, onsdag städa toalett och fredag städa rum.

Någon gång då och då unna dig att köpa hem en snittblomma! Det är tuffa tider nu och jag tycker en vacker ros i i vardagsrummet kan ge glädje!

Ha det fint,

Anna

Coronan har drabbat mig hårt. Jag har inte lämnat min lägenhet så mycket det senaste året. Min sambo handlar maten åt oss. Jag brukar sitta i köket under dagarna och läsa, men ibland har jag inte så mycket ork. Just nu har vi ingen TV, men jag hoppas få tillgång till en ny under våren. Jag tänker också att jag verkligen ska försöka komma ut på lite promenader i kvarteret nu när det blir varmare och ljusare. Något jag drömmer om är att få ordning på min lägenhet och att kunna komma tillbaka till Fountain House och jobba på Kontorsenheten när fler har fått vaccin.

Sheila

Hemma i Coronatid

Jag vaknar oftast tidigt. Katterna gnäller kl 6 för de vill ha mat. Om jag är på humör så går jag en långpromenad. Det är bra för måendet att komma ut mitt på dagen. Det är trevligare att gå ut med sällskap. Jag brukar gå med min granne. Har Fountain House utflykter så hänger jag oftast med på dem.
Att lösa korsord är ett bra sätt att tänka bort Corona. Det är avkopplande och det är bra gymnastik för hjärnan
Får jag tag i någon bra bok så blir det en stund i dyra skinnfåtöljen. Tips: Läs en bra bok
Undviker nyheter och vissa program på tv ex info från Folkhälsomyndigheten. Lyssnar hellre på musik.
Att måla är en bra aktivitet Det gör att man förtränger Corona verkligheten.
Tips: Köp akvarellpennor och penslar. Enkel sätt att måla akvarell på. Det är också avkopplande
Ring till vänner och speciellt vänner du inte pratat med på länge. De blir säkert glada ex. Ni kanske kan bestämma träff ute.
Träna lite hemma Ex med Sofia på TV 1 kl 09.10 på vardagar Eller med inköpta träningsband. Finns på Stadium.

Jag hoppas att min gruppträning sätter i gång i mars.

Kristina

Där ligger hundratals fotografier. De två byrålådorna går knappt att öppna och stänga. Det sista decenniet har jag tänkt rensa ut där, men det har aldrig blivit av.

Om jag skulle ...
Jag drar ett kort. Klass 3, 1943, Torroms folkskola, Höga Kusten. Alla flickor har förkläden, alla pojkar har keps.
Där står jag. Där är Birgit. Hon har många syskon. Mamman är död. "Jag skall rynka mig" sa Birgit en dag. Hon skulle röntga lungorna. Mamman dog av TBC. Storebror hade stort ansvar för familjen. Birgit var duktig och klarade sig bra. Hon blev lärare.

Sen tänker jag på dagens rika Sverige. Många unga tycks tro att vi fått allting gratis.
Sen tänker jag på alla 55 600 covidsjuka. Och att Sverige inte har resurser att ge syrgas till våra äldsta. Sverige avlivar dem! Då blir jag så inihelsike arg. Tårarna rinner. Det kunde ju hända mig!

Katten glor på mig. Va ere mere ? säger hon. Du måste vara staaark!
Ja. Du har rätt. Jag måste vara stark. Stark!
Jag måste ut. NU!
Kappa, mössa på. Gå!

Glöm inte kaaameran! ropar katten.

Ulla

Coronasituationen har påverkat mig negativt. Jag har blivit väldigt passiv. Jag har satt upp ett mål att försöka ta mig ut en gång om dagen, för att göra ärenden och få en promenad. Jag har möjlighet att vara på Fountain House två eftermiddagar i veckan, men det är stor skillnad från hur det brukar vara. Jag tycker att det är stressande att passa de tiderna, framför allt att komma och gå på exakta tider. Det är svårare att planera. En annan sak som påverkats mycket av pandemin är att det inte är möjligt att gå och se Hockey och fotboll på plats. Det är ett av mina stora intressen i livet och jag saknar det mycket.
Jag har, som tur är, boendestöd varannan vecka, likaså en kontaktperson. I höstas började jag träna på gym två timmar i veckan. Den träningen avslutades före jul, men återupptas i slutet av februari. Det ser jag fram emot.

Björn

I have found myself to be very lucky and fortunate during the pandemic as a member of Fountain House Stockholm. As due to the hard work and determination of our wonderful Clubhouse director Gunilla and our amazing staff we have been able to stay functioning. I am and will always be grateful for this. I don’t know what would have happened to me or many others if we would have had to close. Although to clarify, it is only partially open. Mainly digital, open for a limited number of members per day and outdoor activities. But for me and many others this is a lifeline. I wanted to give back with more than just words. But you cant buy gifts. I also wanted to thank everyone at the house members included. So to give back i made carrot cake muffins with cream cheese frosting! Not in keeping with wellness, but I got permission!

Tracy

Varför sitta hemma när du kan gå ut på promenad?
Ta en fika på Mosebacke, kaffe te och lite choklad!
Ring till köket och beställ dig en låda, i coronatider är det inte läge att snåla. Ta hand om dig själv, ditt lilla hem och din vän. Tänk att en dag ska vi alla må bra men till dess får vi nöja oss med tristess.
=(=) =/

- Medlem

BESÖK/KONTAKT

Götgatan 38
(t-bana Slussen)
Box 4051
102 61 Stockholm
08-714 01 60

www.fountainhouse.se
info@fountainhouse.se