

# RAPPORT FRÅN STÄNDIG ISOLERING



Kära Corona, du kom hastigt in i mitt liv.  
In i allas liv.  
Du finns överallt, håller dig kvar och gör dig svår.  
Vi vill bara bli av med dig men vi vet inte hur.  
Friheten tas ifrån oss alltmer för varje dag.  
Vi lever efter direktiv och strikta regler.  
Men vet du vad?  
Jag är van.  
Jag lever ofta i husarrest och andra bestämmer hur jag ska leva.

Vad jag får och inte får göra i det som kallas för mitt hem.  
Folk är upprörda över vad du ställt till med.  
Allt är en enda oreda.  
Men jag är van,  
folket runt omkring mig lever just nu som jag alltid gör.  
Ett liv där självbestämmande är ett ord utan betydelse.  
LSS, lagen om stöd och service.  
En slags Corona som inte smittar men som heller aldrig försvinner från mig.

/ REBECCA ROOS

## SHAREMUSIC & PERFORMING ARTS

Ett nationellt kunskapscenter för konstnärlig utveckling och inkludering med en vision om att alla människor ska ha möjlighet att uttrycka sig konstnärligt i en värld där olikheter ses som värdefulla.

Mail: [info@sharemusic.se](mailto:info@sharemusic.se)  
Hemsida: [www.sharemusic.se](http://www.sharemusic.se)  
Twitter: [@sharemusicwed](https://twitter.com/sharemusicwed)  
Instagram/FB: [@sharemusicandperformingarts](https://www.instagram.com/sharemusicandperformingarts)  
Nyhetsbrev: [newsletter@sharemusic.se](mailto:newsletter@sharemusic.se)

Copyright: ShareMusic & Performing Arts och upphovspersonerna, 2020  
ShareMusic & Performing Arts • Box 56 • 563 22 Gräna • Telefon: 0390-415 08  
Projektet har genomförts med stöd av Svenska Postkodstiftelsen.



BILD: GUSTAF LÖWENSTEIN



### Vill du veta mer?

LÄS MER om projektet på hemsidan [www.rapportisolering.se](http://www.rapportisolering.se). Scanna QR-koden med din mobilkamera eller QR-kodscanner för att komma dit. Det finns fler QR-koder i rapporten. Scanna dem för att se video och höra musik.

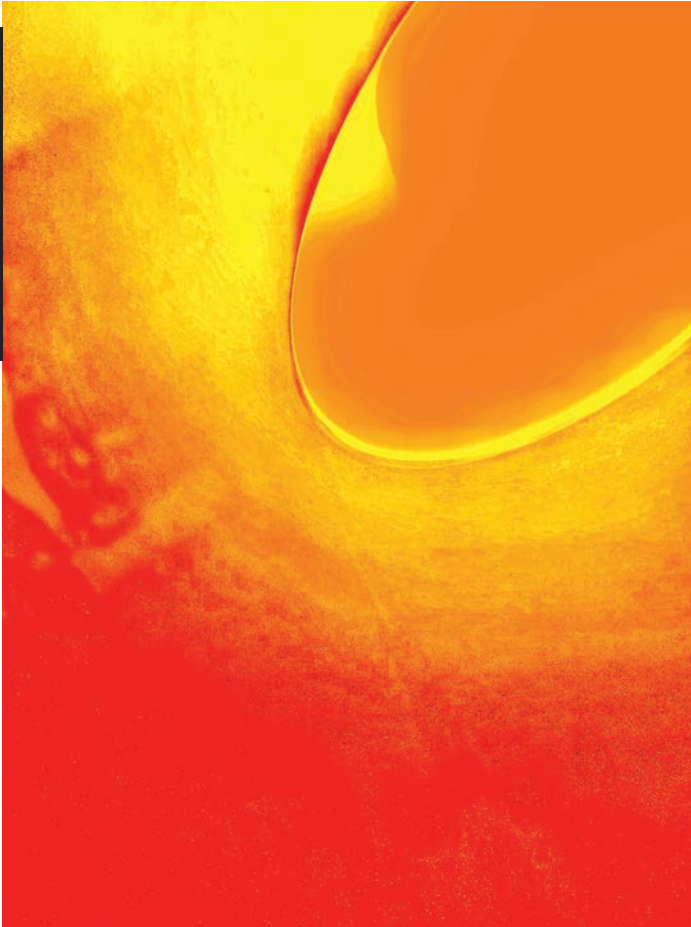
# RAPPORT FRÅN STÄNDIG ISOLERING

Det du nu håller i din hand är en *Rapport från (ständig) isolering*. Resultatet av ett projekt riktat till vuxna som på grund av funktionsnedsättning eller sjukdom blivit isolerade under coronapandemin. Syftet var att erbjuda en plats att mötas och få utlopp för sin kreativitet som kontrast till den tristess och psykiska ohälsa som isolering kan innebära. Målet var att tillsammans skapa en konstnärlig rapport där deltagarna skulle få ge uttryck för sin situation. En öppen dörr för röster som inte alltid når genom bruset.

Vi har arbetat konstnärligt – online. Enskilt och tillsammans. Tillsammans har vi växt, fått näring och blivit stärkta.

Vi har sett varandra och våra egna innersta rum. Ord om rustningar som smälter, livsryggsäckar och om att våga känna, hoppas och vara sig själv, kommer att stanna kvar hos oss långt efter att projektet avslutats. Nu kan du också ta del av dessa upplevelser och hjälpa till att ge plats åt dem. Vi hoppas de ska göra avtryck hos dig också.

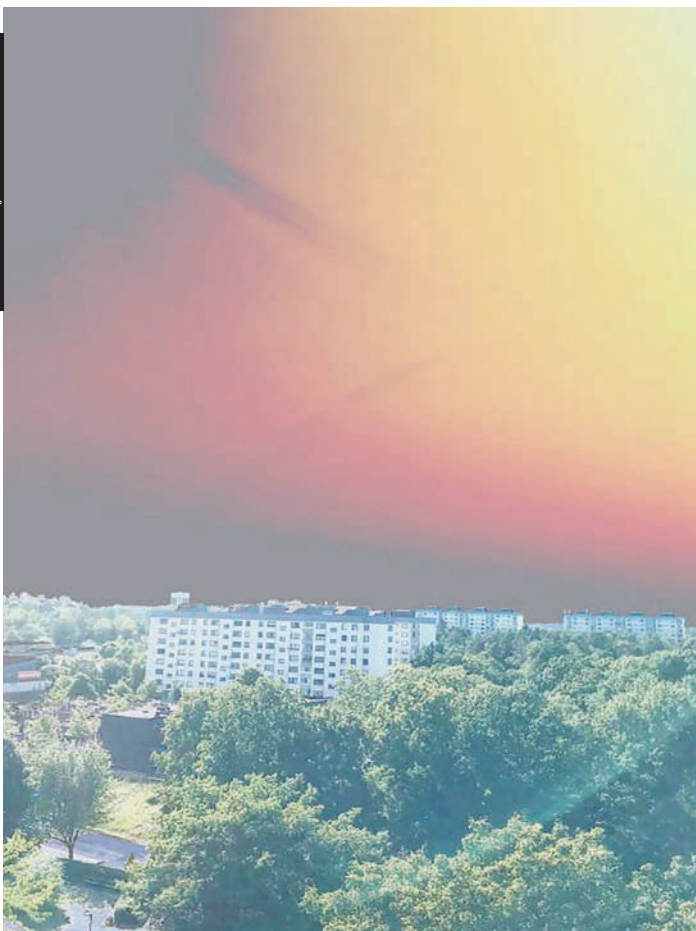




Ett ögonblick i sänder  
Ett andetag i taget  
Långsamt kravlar jag mig upp  
Upp ur mörkrets hålor och in i ljuset  
Solens ljus som ger energi och värme  
Min kropp blir brun och härlig  
Jag kan vara jag  
Ja jag kan vara mig själv  
Känna mig själv i själ och hjärta  
I alla fall nästan  
Just när känslorna börjar komma fram  
så är det något som drar tillbaka dem igen

/ KARIN DELÉN





Sockervadd är Liseberg,  
rosa är färgen som på himlen  
för den är miljöförstörd.

/ VERONIKA BERGLEZ

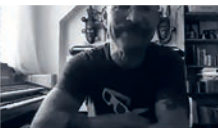
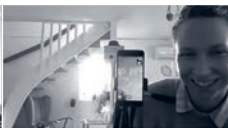
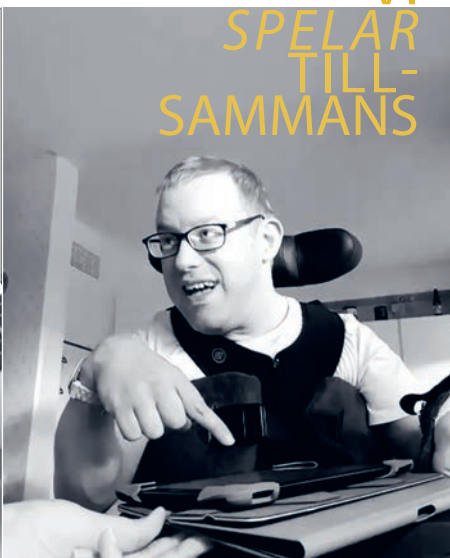
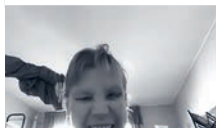
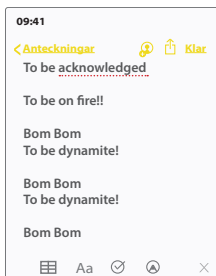
Dessa dagar går jag ute  
och tänker på att just nu  
är det ändå skönt att det är sommar.  
Man ser människor ute  
och vet att man inte är ensam.

/ JOAKIM RAGNARSSON

Kan vara med vänner  
och kan känna sig bekväm med det  
Vänner som jag saknar vill ha  
Vart finns dem?  
Hur gör man?  
Hur behåller man en lång  
vänrelation?  
Frihet och tillit  
Någon slags kärlek  
Någoting som knyter en samman  
Tårar

/ KARIN DELÉN





Dessa dagar.  
Alla saknar, dig, dig, dig.  
Mönstret hårt, ljuset släckt.  
Tänk färgen blek.  
Dessa dagar.  
Ingen vaknar, nej, nej, nej.  
Fönstret vårt, bilden täckt.  
Bränn, hemlighet.

Dessa dagar, skrivs vi online. (Online).  
Dessa dagar, trivs vi online. Online. (On).

Dessa dagar.  
Månen vakar, mig, mig, mig.  
Sola svårt, ljudet kläckt.  
Känn, hoppet ger.

Dessa dagar, skrivs vi online. (Online).  
Dessa dagar, trivs vi online. Online.

Åh, vi pratar med varandra.  
Som äkta tidsmaskin.  
Jag vill träffa dig nu.  
Gå på konsert. Så våra vingar bär.

Dessa dagar, skrivs vi online. (Online).  
Dessa dagar, trivs vi online. Online.  
Dessa dagar, skrivs vi online. (Online).  
Dessa dagar, trivs vi online. Online.  
Dessa dagar, blir vi online.  
Online.

/ GUSTAF LÖWENSTEIN



LYSSNA PÅ  
SOUNDCLOUD!

BILD: LINDA ÅKESSON



Ljuset är mitt i mörkret.  
Dunkel skugga där  
ingen finns.

/ KARIN DELÉN

Känslorna är blandade  
och flyter runt inombords  
i en oorganiserad röra.

/ ERIK WÄHLBERG

BILD: LI



Ut ur min min kropp,  
bort från min kropp.

**Min kropp är bara min,  
varför får jag inte  
bestämma över den?  
Ut ur min min kropp,  
du förstör mitt liv.  
Bort från min kropp,  
jag hatar dig!**

/ YLVA ANDERSSON  
/ LINDA ÅKESSON



BILD: CHARLOTTE JOHANSSON

Halsmuskler stela som en riddares rustning.  
Vad är det jag försöker skydda mig mot?  
Vad kämpar jag mot?  
Vad är det som gör att andningen stoppar  
och jag inte vågar ens andas?  
Låtsastillvaro.  
Tårarna rinner nerför mina kinder.  
Rustningen smälter ner som mjukglass.  
I alla fall hoppas jag att den ska göra det.

/ LI



FILM: ISOLATED  
AV: LINDA ÅKESSON





BILD: GUSTAF LÖWENSTEIN

Ibland är ni många  
och ibland ensamma.  
Ni är både stora och små.  
Ibland ont men oftast gott.  
Olika färger och former.  
Jobbig i min sko.  
Aj du är inte rak.  
Hård och skaver.  
Den gör mig lycklig.  
Häftig, oval grotta.

/ JOAKIM RAGNARSSON



BILD: LI

1. Nånting som går att måla på,  
de är mjukhårda.
2. Det är hårt men skyddar  
något mjukt.
3. Den gör så att det blir ljust,  
den har olika färger.  
Den är motsatsen till mjukt.
4. Färgerna kan mötas,  
ljuset kan visa det hårda  
där inne.

/ E



BILD: GUSTAF LÖWENSTEIN

Böjligt raka från blinkande hud.  
Just nu bruna  
men kan bli vilken färg  
som helst.  
Har sitt eget liv  
men kan inte göra något  
utan hjälp.

Långa men ibland för korta.  
Känns mycket,  
och samtidigt inte alls.

En bland många viktiga,  
dock den viktigaste.  
Röd och slemmig,  
lika stor som min knutnäve  
Rent och förbrukat.

/ KARIN DELÉN

Då kan man dricka te,  
som i Alice i underlandet.  
Där dricker dom te.

/ VERONIKA BERGLEZ





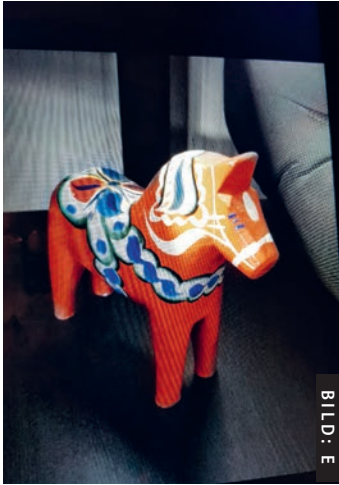


BILD : E



BILD : E

Hoppa förknippades med fara. För när någon var liten brann det i hennes hus och hela familjen fick hoppa ner på marken.

/ VERONIKA BERGLEZ



Pappas fäbodstuga i Dalarna. Det var mysigt att vara där. Vi fikade med pappas farbror efter en Idre-dag i Dalarna.

Det var en återträff för dom som bodde i den byn och där var min farbror.

Det var väldigt mysigt att vara hos min farbror och hans familj under uppväxten.

En dag förr eller senare ska jag köpa grejer och resa till min farbror och kusin.

Dessa dagar har jag varit orolig för Corona, men nu har det gått över lite så nu är jag inte lika orolig längre.

/ E

Katten är mer vild än tam precis som jag bits när den leker precis som jag vill men inte vågar randig som en tiger randig som min själ, vilt och tamt sida vid sida, ibland i harmoni, ibland i kollision

/ HELENE BERG / LI

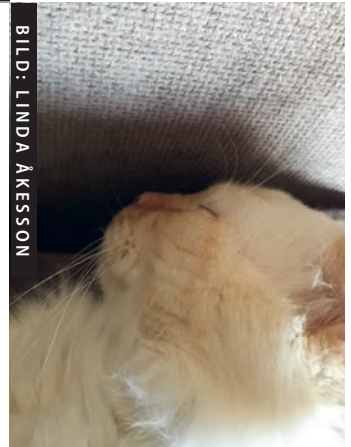


BILD : LINDA ÅKESSON



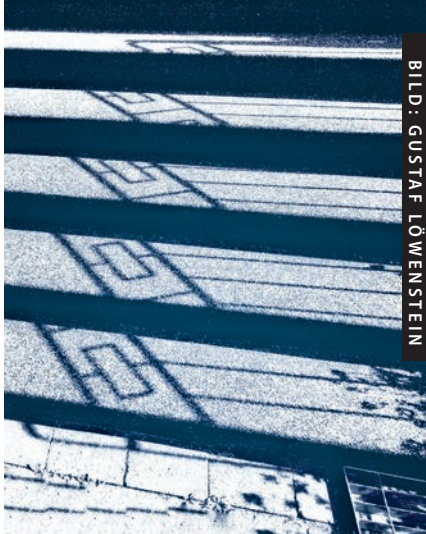


BILD: GUSTAF LÖWENSTEIN

#### ISOLERING DAG 114

Jag är ett spöke  
Faan vad jag är sugen på bearnaisesås

#### ISOLERING DAG 133

Min munsårssalva luktar illa  
Jag vill ha cola  
Det stinker  
Jag är hungrig

Blä  
Jag måste tvätta händerna igen

/ LINDA ÅKESSON

Så gul är alltid solen.  
Så blå är alltid himlen.  
Så vit eller grå är alltid molnen.  
Så blå-grönt är alltid havet.  
Så grönt eller brunt är alltid gräset.  
Så gnistrande är alltid snön.  
Så strålände är alltid stjärnorna.  
Så djup är alltid själen.  
Så förunderligt är alltid livet.  
Så många är alltid tankarna.  
Så tom kan alltid det som är jag kännas.

Dina sista meningar går rakt in i mig.  
Dom är jag.  
När jag skriver öppnas en fallucka.

En glimt till det privata.  
Till insidan av själen....  
Där jaget bor!

/ KARIN DELÉN / JOHANNA HAHN

...och nu tappade jag bort mig själv  
och kråkfötterna kraxar över papperet  
men där ute är det äntligen tyst  
och kanske där inne också  
mina ord tar upp hela pappret  
nu har jag stavat fel på papperet,  
hela tiden fram till nu

/ JOHANNA HAHN

FILM: HELLACOPTERS NALLEN  
AV: GUSTAF LÖWENSTEIN



Tycker det är ok med lite "karantän"-liv".  
Är ute mycket  
Idag regnar det  
Saknar kunna handla i affären  
Längtar efter kompisar i skolan

/ JOAKIM RAGNARSSON

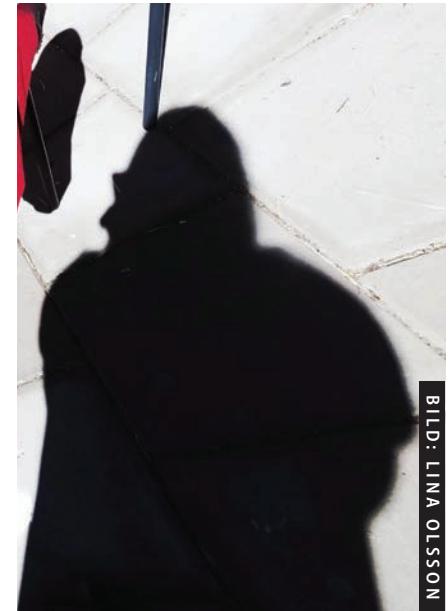


BILD: LINA OLSSON



Tankar långsamma och sega som sirap,  
som sipprar genom hjärnan på jakt  
efter skrymslen att invadera och infiltrera.  
Som kanske tar en avstickare ner till hjärtat.



### Vill du veta mer?

LÄS MER om projektet på hemsidan [www.rapportisolering.se](http://www.rapportisolering.se). Scanna QR-koden med din mobilkamera eller QR-kodscanner för att komma dit. Det finns fler QR-koder i rapporten. Scanna dem för att se video och höra musik.

### Medverkande:

ANNA WESTERBERG  
CALES NORDLING  
CHARLOTTE JOHANSSON  
E  
ERIK WÄHLBERG  
ERLING SYDOW  
EVA-BRITT ANDRÉSON  
GUSTAF LÖWENSTEIN  
JOAKIM RAGNARSSON  
JOSEFINE AHL

KARIN DELÉN  
LENA ELSTÄHL  
LI  
LINA OLSSON  
LINDA ÅKESSON  
MARY HAGMAN  
REBECCA ROOS  
VERONICA BERGLEZ  
VIKTORIA TÖSSBERG  
YLVA ANDERSSON

### Workshop- ledare:

KARIN DELÉN  
JONAS JONASSON  
KARIN STYVERS  
JOHANNA HAHN  
HELENE BERG

### Konstnärliga ledare:

JOHANNA HAHN  
HELENE BERG

**SHAREMUSIC**  
& PERFORMING ARTS

SVENSKA  
POSTKOD  
STIFTELSEN