Det här är ett bonusavsnitt av "I mörkret med", Sveriges och troligen världens första podcast som spelas in i totalt mörker. Stort tack till vår samarbetspartner Svensk skrivtolkning som textar våra avsnitt. Textade avsnitt hittar du på vår hemsida imorkretmed.se.

Hej alltihopa, Anna Bergholtz här, och vi på I mörket med är tillbaka med ännu ett bonusavsnitt som vi hoppas ska pigga upp under pandemin. Jag sitter hemma i mitt sovrum just nu och spelar in. Jag har ringt upp tidigare gäster för att höra hur de har det. Men innan vi kör igång med dagens avsnitt ska jag koppla in Ulf som äger svartklubben, alltså den mörklagda restaurangen där vi vanligtvis brukar göra I mörkret med. Ulf befinner sig i sin studio på Södermalm här i Stockholm.

Det är ju mycket rekommendation nu från Folkhälsomyndigheten och så Ulf, hur går det för dig att hålla avståndet som blind?

Ulf: Ja, jag kan väl säga så här att 90 % av tiden går det alldeles utmärkt för då är jag inomhus och för mig själv eller på ställen där det bara är jag med min Maria och vi två kan ju vara i samma rum utan att det gör något. När jag går på stan, det är ju inte helt lätt för det bygger på att andra håller avståndet till mig. Jag kan ju inte riktigt styra över det när jag går på en trottoar.

Anna: Gör de det då?

Ulf: Jag tycker det. Till en väldigt hög grad. Sen kan jag tycka att ibland eftersom jag är en av dessa människor som tillhör släktet Södermalmare, så kan jag känna när jag går förbi en uteservering att "jösses vilken skock av människor som sitter på den här uteserveringen, de kan inte sitta på ett avstånd som rekommenderas". Då kan jag känna också att en uteservering, den lilla snutt trottoar som är kvar som jag får gå på, det är inte några två meter till nästa människa där. Eller en och en halv meter eller en meter. Utan de sitter väldigt tätt på mig där. Men jag tycker ändå att det nästan alltid lyckas bra att hålla avståndet.

Anna: Jag tänker att du har ändå den här fördelen att du går med vit käpp, jag tänker att folk flyttar sig kanske lite mer, jag upplever inte riktigt att de gör det när jag går med hunden alla gånger. Jag är ganska nojig så jag håller ut min käpp när jag har hunden på vänster sida i selen så håller jag ut käppen på höger sida, sticker ut den så att folk ska hålla sig utanför käppen. Det är inte två meter för käppen är ganska kort, jag är inte så lång, men det är i alla fall lite.

Ulf: Du tar hela trottoaren helt enkelt?

Anna: Ja. /skratt/. Det är så klart viktigt att kunna se det komiska i det svåra som sker just nu. Men det är också väldigt många som mår dåligt, vad ska vi göra åt det tänker du? Vad har du för tips till alla de som tycker det är jobbigt?

Ulf: Det är viktigt som musikskapare, vilket jag är i grunden, när jag gör musik måste jag ha grunden i att jag skriver låter för min egen skull. För jag älskar att skriva låtar och det är därför jag skriver låtar. Jag tycker att den tanken får man ta med sig, att jag gör det jag gör nu för min egen skull. För att jag ska må bra och för att det här är något som stärker mitt liv, då spelar det ingen roll om man ger omsorg till en blomkruka eller skriver en pjäs. Det är inte så noga egentligen, men att ta tiden till att göra saker som känns bra. Det kan lika gärna vara att ta en promenad i skogen. Njut av att vara i skogen! Det är väl egentligen det där att kanske förvandla det som kanske normalt sett kanske kallas för oro, till förväntan eller glädje. Omvandla känslan i din kropp till att göra en bra grej av det som du gör.

Anna: Helt enkelt hitta någon form av ljus i det mörka?

Ulf: Ja. Något som jag också hållit på med i dessa tider det är att jag har fått en förfrågan för väldigt länge sedan, eller flera har frågat om inte jag borde skriva en bok om hur svartklubben kom till och allt sånt där. Så också det har jag tagit mig tid till nu, så jag kastas mellan lite olika saker, att skriva låtar men också att skriva på den här boken. Jag vet inte om den blir klar och vet inte vad jag ska ha för förhoppningar, men jag har väldigt roligt, tycker det är väldigt intressant att sitta och titta på gamla datum och anteckningar och fundera på vad som hänt under de här åren då jag hållit på med svartklubben. Boken ska också innehålla något slags berättelse hur jag kom till punkten att jag började göra mörkerkoncepten. Det blir som att skriva en slag biografi också på ett sätt. Att berätta om hela mitt liv, men större delen ska så klart handla om svartklubben och hur jag kom att starta den. Alltså, jag älskar ju att sitta och skriva och det är verkligen kul det här. På grund av det läge som är just nu ger jag mig själv den tiden som gåva, det är bara härligt att få göra det, skriva den boken.

Anna: Ja, det är jättebra att du får det lugnet att göra det, många tänker att man borde ta vara på tiden, men man kommer inte riktigt till skott ändå.

Ulf: Nej, men jag kan säga så här också, att de första veckorna av pandemin spenderade jag på att vara väldigt orolig över hur det skulle gå rent företagsmässigt, för det är klart att det är svåra tider. Som i mitt fall om jag äger en restaurang. Sen har det kommit lite paket från staten och vi har kunnat skära ner vår arbetstid väldigt kraftfullt och försökt anpassa oss till att överleva. När den värsta oron försvann så kunde jag helt lägga om det till att använda min tid till skapande. Hur är det, skriver du på något? Du är ju också lite författarmänniska av och till?

Anna: Jag har skrivit två barnböcker, men det är ett tag sedan de kom ut nu så jag håller faktiskt på med ett nytt bokprojekt. Men jag har inte riktigt kommit till ro, jag håller på med mycket annat också, som nu radioprogrammet, men tanken är att jag ska lägga tid på det. Det är ju bra att passa på. Jag hade tänkt göra det ändå framöver och nu blev det plötsligt ännu mera tid. Det finns alltid något ljus i det mörka så att säga.

Ulf: Okej Anna, nu tycker jag det är dags att vi lyssnar på några andra röster än våra!

Anna: Det tycker jag med. Nu kör vi!

Ulf: Då stänger jag bakom dig och så blir det lite mörkare.

- Jag känner det direkt, lite läskigt är det.

Ulf: Man kan ibland behöva ta ett djupt andetag och första hjälpen här inne är kanske att man blundar. Då blir livet precis som vanligt, då ser du ingenting. Jag brukar säga som första hjälp på svartklubben är det alltid blunda och fortsätt andas. Andas är jätteviktigt.

- andningen är ett bra tips tror jag.

Ulf: Det hjälper oss nästan i alla lägen i livet om man andas.

Anna: Det här var från programmet med Charlotte Sjöberg och Charlotte var den person vi valde för vår pilot och som senare blev ett känslosamt och inspirerande bonusavsnitt. Charlotte kan du höra i avsnitt nummer 8 där hon berättar om när det som inte får hända faktiskt händer. Bland annat berättar hon om olyckan som gjort henne förlamad. Hon berättar också om förlusten av den stora kärleken men också om det ljusa i livet, dottern Alicia.

/Telefonsignal/

Anna: Hej, Charlotte!

Charlotte: Hallå, hallå!

Anna: Hur är läget med dig?

Charlotte: Jo tack, det är väl hyfsat bra, solen skiner idag och det känns ganska härligt. Jag lämnade dottern på förskolan i morse och fåglarna kvittrade så då blir man på gott humör.

Anna: Hur skulle du säga att livet är för dig och Alicia nu under coronapandemin?

Charlotte: Jamen, för Alicia är det nog som vanligt men jag tycker det har varit ganska tufft. Mest mentalt, att vara så mycket ensam som vi har varit. Jag har i princip bara träffat henne och personalen på ICA och personalen på förskolan under flera månader. Så jag tycker det har varit tufft att hålla humöret uppe och så där. I och med att jag lever ensam och inte har någon vuxen att dela tillvaron med så tycker jag det är lite jobbigt. Jag saknar någon att prata med och så där. Men annars, jobbet och så fungerar bra, jag jobbar hemifrån. Mitt jobb, jag är tacksam att jag har ett jobb som funkar att sköta hemifrån. Det har varit coolt med det. Men det blir lite enahanda, vi gör inte så mycket. Tack och lov är det härligt väder nu, då kan man vara ute mycket och så.

Du berättade ju i tidigare poddavsnitt att du hade börjat jobba på Spinalis med en blogg. Är det det du gör nu?

Charlotte: Jo men det är det. Bland annat. Jag skriver texter för något som heter Forskningsbloggen, där jag skriver om aktuell forskning som har med ryggmärgsskador att göra, vilket är det som jag själv har drabbats av. Sen pysslar jag med en hel del annat också för stiftelsen Spinalis. Just nu håller vi på med mycket onlineaktiviteter för gruppen som har ryggmärgsskador som har lite extra risk när det gäller corona. Därför är det många som sitter hemma, då försöker vi hitta på, istället för att ses på riktigt så hittar man på så att vi har träffar online.

Anna: Vad gör ni då?

Charlotte: Föreläsningar bland annat och nu förhoppningsvis relativt snart ska vi ha en psykolog som ska prata om isolering och känslor som kan komma upp i samband med den isolering som uppstått och hur man kan hantera dem och psykisk ohälsa i coronatider. Det tycker jag känns som ett bra ämne att ta upp. Jag tror det är fler än jag som mår lite halvdant i dessa tider. Det är föräldraträffar online, tjejkvällar, anhörigträffar. Sen håller jag på med mitt körkort ganska mycket också. Det ska väl förhoppningsvis snart vara klart.

Anna: Vad spännande. Hur gör du då för att köra bil?

Charlotte: Jag har relativt enkel anpassning. Det är en vanlig bil men istället för att gasa och bromsa med fötterna så har jag handreglage som jag gasar och bromsar och styr blinkers med och sådär. Vänster hand har jag på ratten, höger hand jag som en spak som man sköter allt det där med. Det ska bli jätteskönt, verkligen. Att sätta sig i bilen och köra iväg.

Anna: Det här att du och så klart många andra också mår dåligt just nu på grund av isoleringen och du behöver isolera dig ännu mer också på grund av din skada, eller? Är det så?

Charlotte: Jag vet inte riktigt, jag vill nog inte säga att jag ligger i riskgrupp. Det är så här, har man en ryggmärgsskada som är lite högre än min, jag har skadat nionde bröstkotan vilket är ungefär i navelhöjd, det innebär att min lungkapacitet är i stort sett normal. Men om man har en högre skada uppåt halskotenivå, då har man också nedsatt lungfunktion, man kan inte hosta ordentligt, och man kan ha en ganska ordentligt nedsatt lungfunktion och då är det ju problematiskt om man får lunginflammation eller corona med hostningar. Jag skulle nog säga att högre ryggmärgsskador tillhör riskgrupp, jag vill inte påstå att jag gör det. Men jag känner snarare att jag och Alicia är i ett ganska sårbart läge. Om jag blir sjuk i corona vet jag inte riktigt vad jag gör med henne. Därför känner jag mig rädd för att bli sjuk. Förstår du hur jag menar? Jag kan inte heller lämna henne till min mamma för hon är över 70 så hon är i riskgrupp. Det för med sig så mycket konsekvenser om jag skulle bli ordentligt sjuk så därför känner jag mig rädd för det.

Anna: Det är nog en aspekt som fler kan känna igen sig i om man lever ensam och har små barn. Är du orolig för att bli sjuk?

Charlotte: Både ja och nej, jag tror att jag var det mer i början. Konstigt nog vänjer man sig vid allt, är det inte så? Märkligt nog tycker jag nästan att det här har blivit något... Det är inget normalläge men man har vant sig. Jag är fortfarande jättenoggrann när jag går ut och tvättar händerna 20 gånger om dagen och spritar mig men jag är inte alls lika orolig som i början. I början kändes det obehagligt att lämna dottern till förskolan. Nu tycker jag inte det är särskilt jobbigt. Så jag har nog vant mig vid det här. Men jag tror att jag är mer orolig för att mina föräldrar ska bli sjuka. Mycket mer orolig för det.

Anna: Varför tror du att man vänjer sig då?

Charlotte: Jag tror att vi människor fungerar så, är det inte så att man vänjer sig vid allt. Jag tror att man måste göra det för att orka med också. I början, de första veckorna ruckades ju hela tillvaron och allt var jättejobbigt. Men nu på något vis har man vant sig. Jag vet inte om man kan dra paralleller till när jag bröt ryggen till exempel. På något konstigt sätt vande man sig vid de förhållandena också. Det hör till att gilla läget på något sätt.

Anna: Jag tänkte just på det med hela ditt bagage, alla saker som du gått igenom med din skada, du förlorade din stora kärlek, du har förlorat din syster också och du har ju varit sjuk i anorexi och hela den biten. Tror du att det gör att du kan hantera detta också?

Charlotte: Jag tror att jag kanske har användning av de erfarenheterna. Sen är det svårt att jämföra varje händelse, varje trauma är unikt och man hanterar det på olika sätt. Men jag tror att jag har verktyg från min historia som jag kan använda mig av till exempel i såna här situationer. Att kunna hantera besvikelse till exempel. Jag tycker att den här våren har varit ganska mycket besvikelse på olika sätt. Jag kommer ihåg att på nyår i början av 2020 så gjorde jag en lång lista på alla mina planer för det här året. Jag hade ställt in på att 2020 skulle bli året då jag skulle ta igen en massa saker. Sorgen efter Raoul finns kvar men jag kände att jag hade en massa ny energi och att det var dags att börja leva igen på något sätt. Jag bokade en resa, jag skulle bjuda min mamma till Teneriffa och det var en massa bra saker som skulle hända 2020 och så bara kommer det här viruset. Nu låter jag väldigt egoistisk inser jag. Alla drabbas på en personligt plan och så kommer det här och sätter krokben för alla dina planer och då kände jag mig väldigt besviken någon gång i mars/april, jag tyckte det var otroligt tungt. Men sen är det bara att liksom ladda om och inse att det är nya spelkort nu, det blev inte som man tänkt sig men det kan bli bra ändå. Just den där mantran har jag med mig sedan tidigare, "det blev inte som jag tänkt mig, men det kan bli bra ändå".

Anna: Man måste ju tillåta sig att vara ledsen och besviken också men att kanske inte fastna i det.

Charlotte: Jamen precis.

Anna: Du var med i mörkret, sen följde vi upp med att jag besökte dig och Alicia, då var ju Alicia liten, kan du berätta hur hon är idag?

Charlotte: Ja. Om jag inte minns fel var hon pytteliten när du besökte mig. Hon fyllde två år i april, hon är väldigt kavat och nyfiken och pratig liten tjej som går på förskola och älskar det. Hon älskar blommor, hon plockar blommor varje dag just nu. Hon är väldigt mycket en person. Hon har gått från att vara bebis till bli en liten tjej. Så det är väldigt roligt. Det händer väldigt mycket. Hon är också lite trotsig just nu. Det är väldigt mycket "jag vill inte". /skratt/.

Anna: Jag kan berätta att avsnittet med dig sedan tidigare, det är ett av våra mest lyssnade avsnitt.

Charlotte: Jaha! Oj, vad roligt.

Anna: Varför tror du att det är det? Varför tror du att folk har velat lyssna på din historia?

Charlotte: Jag vet inte. Jag blir väldigt glad och lite rörd. Det var väldigt roligt att höra. Jag vet faktiskt inte Anna. Jag hoppas att jag kanske inger någon form av, jag vill gärna inge någon form av, vad ska jag säga, positiv energi eller hopp och visa att saker och ting kan bli bra även om de inte blev som man tänkt sig. Att man kan ta sig upp ur jobbiga saker i livet. Det är väl det jag vill förmedla och hoppas att jag lyckas i alla fall delvis med.

Anna: Det har du verkligen gjort. Det tror jag verkligen att folk har tagit till sig när de har lyssnat. Det tror jag. Ska du fortsätta jobba nu, hur ser dagen ut?

Charlotte: Det ska jag, jag ska fortsätta jobba. Sen ska jag hämta Alicia, i morgon kväll har jag skaffat barnvakt så då ska jag ut och segla. Det tror jag blir skönt.

Anna: Gud vad härligt! Ditt stora intresse.

Charlotte: Mitt stora intresse som jag inte har gjort så mycket sista två, tre åren. Men imorgon ska jag ut på Baggensfjärden och sätta seglen.

Anna: Åh, ljuvligt. Men ta hand om dig Charlotte och hälsa lilla Alicia!

Charlotte: Det ska jag. Detsamma.

Anna: Hej, hej.

Charlotte: Hej, hej.

Anna: Nu till en annan gäst, nämligen Micke Danell som vi mötte i avsnitt 29. Möten är ju något som verkligen förändrats nu under pandemin och istället för att ses fysiskt, träffas vi nu istället digitalt. Så klart var jag nyfiken på vad en mötesexpert som Micke tycker om det.

Hur är livet med dig nu under pandemin?

Micke: Det är nästan så att man har lärt sig att ställa den i två delar, hur mår du och hur går det? Då har jag turen att, morsan nu finns hon inte längre men hon skulle ha sagt, jag är kry och frisk. Däremot med företaget så är det som för alla i den här branschen som är beroende av möten och föreläsningar och utbildningar, på två veckor försvann 95 procent.

Anna: Hur skulle du säga att möteskulturen påverkas av pandemin?

Micke: Där är det paradoxalt och det märker vi som jobbat länge med det här utan att slå oss för bröstet, men när vi började sätta möteskulturen riktigt på agendan för 15 år sedan, då pratade man knappt om möteskultur. Det är klart att man pratade om effektiva möten men det var mer agendan och strukturen i själva mötet. Inte hur man tar hjälp av möteskulturen för att få en bättre social arbetsmiljö och arbetsglädje. Det har ju hänt mycket på de här 15 åren, men paradoxalt så den här tiden stärker oss om vi nu lever för framtiden, för nu helt plötsligt ser alla vilken potential det finns i att vår möteskultur kanske inte är så bra. Det som är okej i det fysiska mötet, inte bra, men ändå okej att vi inte är pålästa, okej att någon kommer för sent, det är okej att du inte har syfte och mål, för så ser det ju ut. Vi har tyckt att det är okej men sen kan vi gnälla lite över det. Men när vi flyttar det fysiska mötet in i det digitala rummet, då blir det ju uselt. Då blir hacken och det här så otroligt mycket tydligare och det blir så otroligt mycket sämre. Där paradoxalt då, blir vi ändå mer mötesexperter. Du har ju sett alla, det finns hundra digitala mötesexperter på dussinet just nu men det de är ju experter på sitt verktyg eller själva det digitala. Men det är väldigt sällan det är det digitala som förstör det digitala mötet. Utan det är att vi inte kan ha bra möten. Anna: För nu är det ju många som fått gå över till det digitala.

Vad skulle du skicka med för tips nu när man har digitala möten istället för att träffas live?

Micke: Då är det ju så här, jag vet inte hur många radiointervjuer jag gjort de sista veckorna, just på effektiva, digitala möten. Jag brukar inleda med att "tyvärr det finns inte den där shortcuten i det här som vi vill ha, vi människor". Vi vill hela tiden ha de där fem trixen som förändrar det. Skulle det finnas fem trix för att det digitala mötet skulle bli bra, då hade vi gjort det för länge sen. Utan vi behöver ta tag i möteskulturen på riktigt, vilka möten vill vi ha i organisationen? Vilka möten behöver vi för att nå vår verksamhet eller affärsplan och göra det här på riktigt. Sen behöver vi utbilda mötesledare för det räcker inte med fem trix, att titta in i kameran om vi har en sån, eller prata lite långsammare eller använd breakout-rooms, det spelar ingen roll om vi har fel deltagare, vi har inget syfte och mål och vet inte riktigt varför vi har det här mötet. Vi låter inte mötesdeltagarna känna lust, mening och delaktighet. Om vi inte utgår från det, då blir det inga bra möten.

Anna: Så det spelar ingen roll om det är fysiska möten eller digitala?

Micke: Nej, jag tänker att vi behöver nog vara ännu mer analoga ju mer digital vi blir. Jag pratade med en av våra gemensamma kollegor Anna, Janne Gunnarsson, som föreläser om värdskap. Så hade jag lite erfarenhetsutbyte för han hade haft några föreläsningar på hela tre timmar. Då blir det nästan som en utbildning fast han föreläser. Vi var så himla överens om det här att vara analog. Han har en stuga på en liten ö i Stockholms skärgård, han skriver musik och målar dessutom så han har ett litet skrivhus på tomten där han både spelar och målar och skriver böcker och allting. Där hade han satt upp sin studio, vilket gjorde att i de här tretimmarsföreläsningarna, så klart med mycket fler pauser då vi inte orkar hålla fokus digitalt så länge. Sen tog han fram gitarren och spelade en låt, istället för blädderblock hade han staffli och så målade han det han skulle skrivit på blädderblock istället. Det vill säga vi måste bli ännu mer personliga i det digitala, annars blir det rätt stifft och det blir rätt så tråkigt i det digitala annars.

Anna: Samtidigt är det många som pratar om att nu kanske folk förstår med tanke på miljön att digitala möten kan vara ett sätt istället för att resa en massa onödigt. Vad tänker du kring det?

Micke: Jag tänker igen att man ska orka ha två tankar i huvudet samtidigt. Det är ju inte svart eller vitt. Vi är fysiska varelser, vi behöver träffas, det är i det fysiska mötet vi kommer till, utvecklas inte bara bokstavligt talat utan vi behöver träffas för det händer någonting där. Däremot är de digitala mötena ett fantastiskt komplement och kan ersätta i vissa fall, inte i alla fall. Sen tror jag kommer vi lära oss att vi behöver inte resa en hel dag för den där timmens möte för det tror jag vi var rätt duktiga på innan också, att ta in en expert en kort tid i rummet. Men vi har blivit mognare och många har fått ställa om nu som inte hade ställt om tidigare. Det här var nog den snabbaste it-utvecklingen eller bästa it-chefen, det som gjorts nu.

Anna: Man har blivit tvingad helt enkelt.

Micke: Exakt. För att knyta ihop det hela, det är lite paradoxalt, då ser vi att våra fysiska möten inte är tillräckligt bra. Ett okej möte i det fysiska rummet blir inte alls bra i det digitala rummet. Så förhoppningsvis kommer vi att ta tag i det här på allvar nu, för det är ju så att det är ännu svårare att ha ett digitalt möte, det kräver mycket mer av mötesledaren och det är bara fem procent av mötesledare som är utbildade. Vi ställer för höga krav på dem också fast de inte är utbildade. Sen kräver det ännu större ansvar från oss mötesdeltagare dessutom. Det är väldigt lätt att bli passiv i det digitala mötet. Jag har pratat med så många som har ringt till oss nu de här veckorna, som har sagt: Men vi har jättebra ledningsgrupp och nu har vi mötena digitalt och helt plötsligt de som pratar och är engagerade i normala fall de är alldeles tysta i det digitala mötet. För man har inte börjat och rett ut, vad är okej och inte okej, hur ska vi göra våra digitala möten. Man har inte börjat från noll så att säga utan man har bara fört in det fysiska mötet i det digitala rummet och då blir vi väldigt olika. Jag som kanske pratar annars blir knäpptyst i det digitala mötet.

Anna: Mm. Hur tror du att möteskulturen kommer att se ut, för någon gång ska ju den här pandemin vara över?

Micke: Jag hoppas verkligen att fler tar tag i det här på riktigt nu så att vi får de här mötena där alla får känna lust, mening och delaktighet och oavsett om det är digitalt eller i det fysiska rummet. Sen tror jag att om vi tittar på hela mötesindustrin som går på knäna och verkligen nu har det så himla tufft, det är så många mötesanläggningar som verkligen står på ruinens brant. Men när det väl vänder så behöver vi ändå komma ut till de mötena, de större mötena där vi kan byta miljö och komma från jobbet. Det hoppas jag verkligen att vi vågar ställa om rätt så snart igen. Sen ska vi använda de digitala mötena som ger en möjlighet att vi ses oftare. Men det är inte så enkelt att bara flytta över allting, vissa möten passar inte och vissa passar jättebra. Till och med kanske vissa digitala möten passar ännu bättre att ha just digitalt.

Anna: Jag har själv, som också så klart fått ha en del digitala möten nu, jag kan tycka att det finns fördelar med det för ibland känner jag att nämen jag orkar inte vara med på den där utbildningen för då måste jag resa dit eller jag orkar inte lyssnar på den där föreläsningen eller vara med på det där mötet för då kommer jag stå där och vänta på färdtjänsten som aldrig kommer. Det är ju enkelt nu att klicka in på en länk så är man med ändå. Jag tänker att jag skulle nog hoppas på lite mer digitala möten efter det här men så klart så måste möteskulturen i sig bli bättre överhuvudtaget. Men som du säger det är ett bra komplement och jag tror att vi kanske kan få till att man kan vara med lättare. Det är också så att om man bor i en annan del av landet så kan man samlas.

Micke: Absolut, precis! Jag var med på en av talarförmedlingarnas "Skillspartner" som det heter, och de har frukostklubb några gånger per år. Jag var med i februari. Det var fullsatt, men under 50 personer. Rummet var inte större än så, men det var fullsatt. De hade nästa i Stockholm, i april, och den var digital och då över 300 anmälda! Vi nådde hela landet; från Luleå ända till Belgien. Sex gånger så många kunder fick möjlighet att delta, tack vare det här. Det är klart att det finns en fantastisk möjlighet i det här. Men debatten blir ofta "nu är paradigmskiftet här, nu övergår vi till digitalt". Nej, vi är människor och behöver träffas och känna energin i rummet. Precis som när du och jag satt på svartklubben i den första podden. Det var helt svart och vi såg inte varandra, men vi kände ändå varandras energier på ett annat sätt.

Anna: Det gör man ju. Det är klart, man saknar ju att träffa människor nu. Men du, en återblick till när du var och hälsade på oss i mörkret då, Micke. Vad tog du med dig därifrån, nu när du fått smälta det lite?

Micke: Det var jättehäftigt att sitta där i mörkret med dig. Jag tyckte att jag lyssnade på ett annat sätt då.

Anna: Och så spelade du piano!

Micke: Ja, det hade jag ångest för. Jag vågade inte själv lyssna på avsnittet. Jag hade bekanta som gjorde det, och de sa "jag visste inte att du var en så bra pianist!". Du måste ha klippt ihop det jäkligt bra. Vi satt ju där i tio minuter! /skratt/

Anna: Det lät ju väldigt bra när du väl kom igång. Tack så jättemycket, Micke!

Micke: Tack själv, Anna!

/Pianospel/

Svensk Skrivtolkning är ett företag som inkluderar genom text. Företaget levererar skrivtolkning, transkribering, live-undertextning och undertextning till flera av landets ledande organisationer. Vill du ha hjälp med att inkludera personer med hörselnedsättning på ditt digitala möte, så vänd dig till Svensk Skrivtolkning: www.skrivtolkning.se

/Munspelsspel/

Jätteskönt, jag tycker om att sitta här och spela! Nu tar du fram gitarren, okej, ska vi dra en blues, eller?

Anna: Ja!

/Musik, gitarr och munspel/

Anna: Artisten Louise Hoffsten jammade loss med Ulf när hon besökte oss i avsnitt nummer 6.

"Ringer Louise Hoffsten"

Anna: Hej! Hur är det idag?

Louise: Jo då, det är helt okej. Det regnar inte - bara en sån sak!

Anna: Hur är det med under pandemin?

Louise: Det har varit väldigt rörigt, som det är för alla människor. Varken upp eller ner just nu. Men idag faktiskt upp, vilket känns bra. Det regnar inte. Jag börjar förlika mig med att det kommer se ut så här framöver.

Anna: Det har varit en stor omställning för dig, kan jag tänka mig, som artist.

Louise: Ja, Gud, ja. Vi får ju inte jobba. Vad gör man då i kristider? Jo, jag har utnyttjat att jag var med på morgon-TV. Då har jag passat på att annonsera mig själv, att jag ger munspelslektioner för den som vill det. Så blev det. Jag har inte undervisat i det förut, men folk har frågat mig.

"Varför inte?" tänkte jag, om man kan sitta säkert på en plats så kan jag ge munspelslektioner.

Anna: Gör du det nu då?

Louise: Ja, jag ska göra det idag. Jag har en elev senare idag.

Anna: Hur är det då?

Louise: Mitt jobb är att kunna vara ute bland människor så mycket som möjligt, att synas och vara bland folk - det är det man inte får nu. Därför tyckte jag att det här är lite tröst, eller vad man ska säga, när man klättrar på väggarna här. Då kan jag ändå träffa än elev, om än på avstånd, och musicera med den. Det är en viss tillfredsställelse i coronatider, måste jag säga.

Anna: Du spelade ju munspel när du var i mörkret med oss. Det är verkligen grym på att spela munspel!

Louise: Jag är måttlig, kan inte så jättemycket, men det lilla jag kan kan jag lära ut.

Anna: Hur svårt är det att lära sig?

Louise: Ja, vad säger du om att ta en lektion hos mig?

/skratt/

Anna: Tanken har slagit mig! Det kanske man skulle göra.

Louise: Det är klart!

Anna: Det är ju ett coolt instrument.

Louise: Fundera på det.

Anna: Hur ser dina dagar ut annars då?

Louise: Ja... En del säger att det är fantastiskt, att jag har massa tid att skapa. Men det handlar inte om det - det handlar om att överleva. Mina dagar är väldigt basic: Jag handlar mat, jag går och handlar, men det ska man ju inte göra så mycket. Jag försöker att inte göra det för ofta. Men hur som helst, jag handlar och så står jag i köket - jag har flyttat in i köket helt enkelt. Jag är husa nuförtiden.

Anna: Men du har ju släppt en ny låt?

Louise: Ja, jag gjorde det. Meningen var att den skulle kommit ut ändå, men så kom coronaviruspandemin och saboterade mina planer. Men så tänkte jag "äh, fasen, jag släpper en singel i alla fall!". Det var en låt som skrivs för längesedan. Märkligt nog kändes den väldigt aktuell nu.

Anna: "Vacker värld" heter den. Vad handlar den om och vad är bakgrunden till den?`

Louise: Jag och Peter LeMarc pratade för längesedan. Det här var när Trump blev ny president och det hände massa saker i världen och samhället. Det var själva grunden till låten. Egentligen är det inte så vackert - det är väldigt hemskt egentligen, faktiskt.

Anna: Jättefin låt!

Louise: Tack snälla, Anna!

Anna: Verkligen jättefin. Det var ett tag sen du hälsade på oss i mörkret. När du sågs skulle du vara med i Så mycket bättre. Hur var det?

Louise: Det var fruktansvärt jobbigt. Så här i efterhand vet jag inte hur bra det var för mig. Det var väl bra på sätt och vis. Jag fick lite mer publik. Det var intressant och kul att träffa alla människor. Men det var fruktansvärt stressigt och jobbigt. Men okej, man blev en erfarenhet rikare.

Anna: På vilket sätt var det jobbigt?

Louise: Det är en oerhörd stress och press; man måste leverera hela tiden. Det är väldigt mycket jobb med det. Man började redan på våren att förbereda med låtar. Det var väldigt stressigt, det var egentligen inte bra för mig som är extremt stresskänslig.

Anna: På plats var det väl långa inspelningsdagar och högt tempo?

Louise: Ja, och lite sömn. Nu har jag gjort det i alla fall. Men nu går jag igenom nästa stressiga moment: Coronakrisen. Man går från det ena till det andra.

Anna: Du ligger ju i riskgrupp med din MS, Louise. Hur känner du kring att bli sjuk? Har du någon oro?

Louise: Jag känner så här: Jag fick frågan på TV om jag var rädd. Nej, jag är inte rädd, men jag är väldigt orolig. Jag vaknar med oron på morgonen och går och lägger mig med oron. Vad jag förstår från dem som har haft corona så är det en fruktansvärd sjukdom! Det är ingenting jag önskar att man ska råka ut för. Men vad ska man göra? Jag åker min permobil och då slipper jag ta bussen eller något annat. Jag tvättar händerna och gör allt det där som statsministern sagt till en att göra. Jag försöker hålla mig hemma så mycket som möjligt. Så ser det ut. Jag kan inte säga att det är långtråkigt faktiskt - enformigt skulle jag säga!

Anna: Det är bra uttryckt.

Louise: Det här är något jag uttryckte i TV. Jag är ju proffs på att vara sjuk, liksom. Jag kan hela svängen, om man säger så, och har koll på de redskap man behöver för att överleva. Jag är ganska bra på det, måste jag säga själv!

Anna: Har du några tips till folk som lyssnar, som tycker att den här tiden är väldigt jobbig?

Louise: Jag försöker ändå - som jag lärt mig när jag varit inlagd på sjukhus - att försöka ta mig upp ur sängen, klä på mig, tvätta mig och hålla vanliga dagliga rutiner. Det är ganska bra att ha vissa rutiner, och se till att få i alla fall ett fniss om dagen.

Anna: Du gav mig ett fniss när jag tittade på TV. Du måste ju berätta om permobilen. Du vet vilken historia jag menar, va?

Louise: Ja, jag vet vad du menar, Anna! Jag skulle åka till Eriksdalsbadet för att simträna, och tänkte att jag skulle ta en genväg dit, men jag körde fel och hamnade på motorleden. Det var inte så lyckat. Folk tutade och tutade och jag insåg "hjälp, jag har kört fel, det här är ju livsfarligt!". Jag försökte köra av, men det fanns ingenstans jag kunde köra av, utan det var bara att fortsätta köra rakt fram. Folk tutade och jag körde ändå till slottet och först där kunde jag vända. Det blev en märklig historia som skrevs om i tidningen: "Någon på permobil har inte alla hästar hemma". Herregud alltså! Det här var verkligen dödsångest. "Nu dör jag" tänkte jag, men jag gjorde inte det. Jag lyckades åka hem igen.

Anna: Det var ju för väl! Nu kan man ju skratta åt det, men...

Louise: Ja, nu kan man ju göra det, men då var det inte så roligt. Skrattet bjuder jag gärna på!

Anna: Var det ingen som såg att det var du då?

Louise: Det var en kompis som såg mig på motorleden. Jag vet inte om det var någon mer som kände igen mig, men det var en kompis som såg mig. Men det är okej, det bjuder jag på.

Anna: Du får ta hand om dig nu, Louise. Tusen tack för att jag fick ringa upp dig. Inga mer turer på motorvägen nu!

Louise: Nej, nej, nej, nej.

Anna: Jo.

/Musik: Louise Hoffsten - En vacker värld/

Anna: Tack för att du lyssnat! I dessa ovissa tider vet vi inte när vi är tillbaka igen, men hoppas att det ska vara inom en snar framtid. För att inte missa några nya avsnitt så kan du prenumerera på oss - det gör du enkelt i din podcast-app. Du kan också följa oss på vår Facebooksida, eller på vår hemsida imörkretmed.se. Vår e-post är hej@imörkretmed.se. Vi syns när vi hörs, och all kärlek till er från oss på I Mörkret Med.