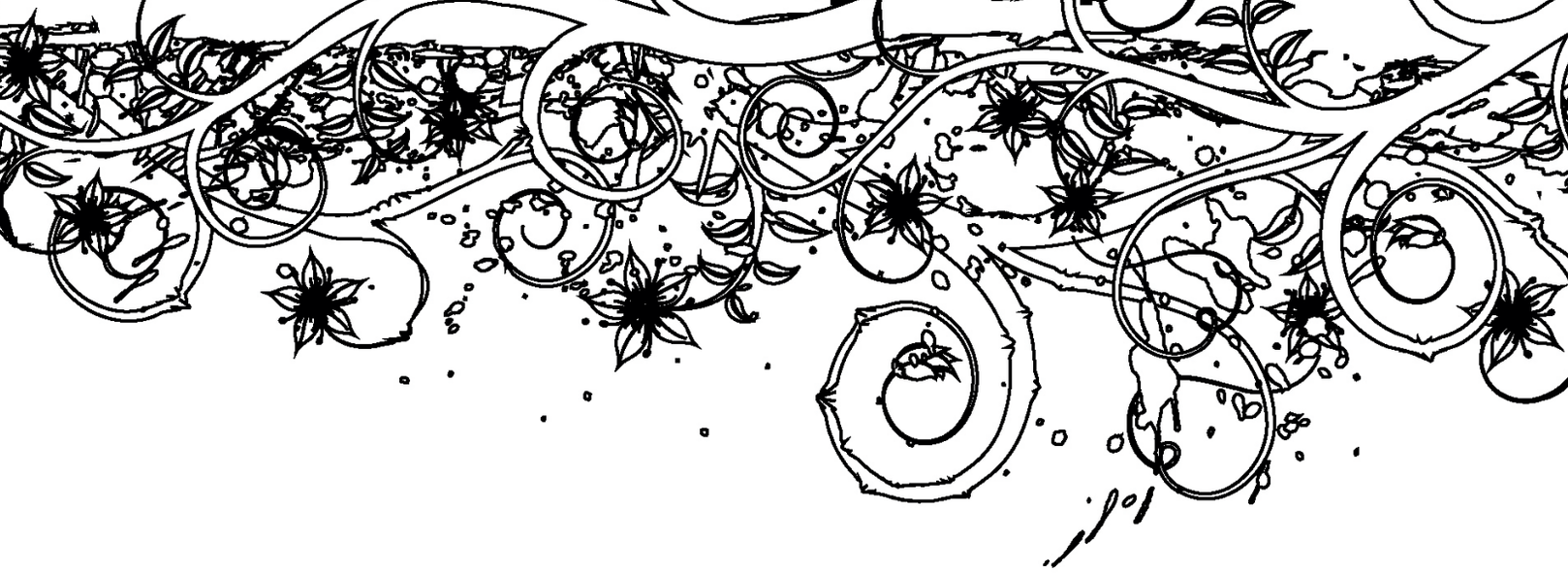


Frustration och längtan

Målarbok i coronatider

Karina Sannefjordh

Frustration och längtan

Kan man göra en målarbok med coronatema?
Visst kan man det! Det här är mitt sätt att få måla
bort frustrationen och avreagera mig.
Samtidigt ger boken möjlighet att få göra upp med den grå
pandemivardagen och färglägga längtan till det vanliga.

© 2020 Karina Sannefjordh, Med enkla ord AB
Idé, text, form: Karina Sannefjordh
Illustrationer: Karina Sannefjordh, Freepic.com
Teckensnitt: Gill Sans, Minion Pro, Komika Glaze, Swiss 721,
Goodbye Crewel World NF, Harrington
Med enkla ord AB, Björktoppsvägen 6, 197 91 Bro Tfn: 070-789 05 51

Man får ju yrsel för mindre!

Håll god min. Le. Se ut som att du orkar stå ut med det här viruset ännu ett tag. Och trots att jag håller god min, ler och säger att allt är bra, ”det är ju bara att stå ut”, så känns det ibland som att jag inte alls står ut.

Det är tuffa tider nu. Det kräver mycket av oss, det här Coronaviruset. Det utmanar hela mänskligheten och ställer var och en av oss inför situationer vi inte varit i tidigare.

Irriterande fiende
Jag försöker slappna av och acceptera dagen som den kommer men inom mig växer en avgrundsdjup irritation. Jag blir yr av alla restriktioner och bara så trött på att anpassa, tvätta händer, hålla avstånd, hålla i och hålla ut. Det finns inte heller någon fysisk fiende att få skälla ut och rikta irritationen mot. Det är frustrerande.

Varje andetag en vinst
Nu går vi mot vinter och viruset ökar igen och sprider sig snabbare än i våras.
Viruselände, höstmörker, arbetslöshet och A-kassa. Ytterst få kontakter med andra än dem i den direkta familjen. Vi tvingas härda ut, och de flesta av oss gör det. Många gör det med en fördjupad insikt om att varje andetag är en vinst och att vardagen inte kan tas för given. Livet är skört.

Vilse i alla viruseffekter
Som människor har vi behov av närhet, relationer och sociala sammanhang.
Vi vill få känna med både hjärta, hjärna, mage och händer. Tas den möjligheten bort blir vi vilsna.

Ett sätt att hitta lugnet...
Ett gott råd för att lugna ner sig och få en stunds mental vila är att rita och måla. Det finns mängder med målarböcker för mindfullness, med många vackra mandalamönster. Att färglägga dessa kan fungera som ett slags meditation och ger en stunds vila åt alla tankar.

... eller bästa sättet att avreagera sig
Jag är, precis som så många andra; evinnerligt trött på att inte få kramas, inte få ta folk i hand, inte få träffa flera vänner samtidigt, inte få

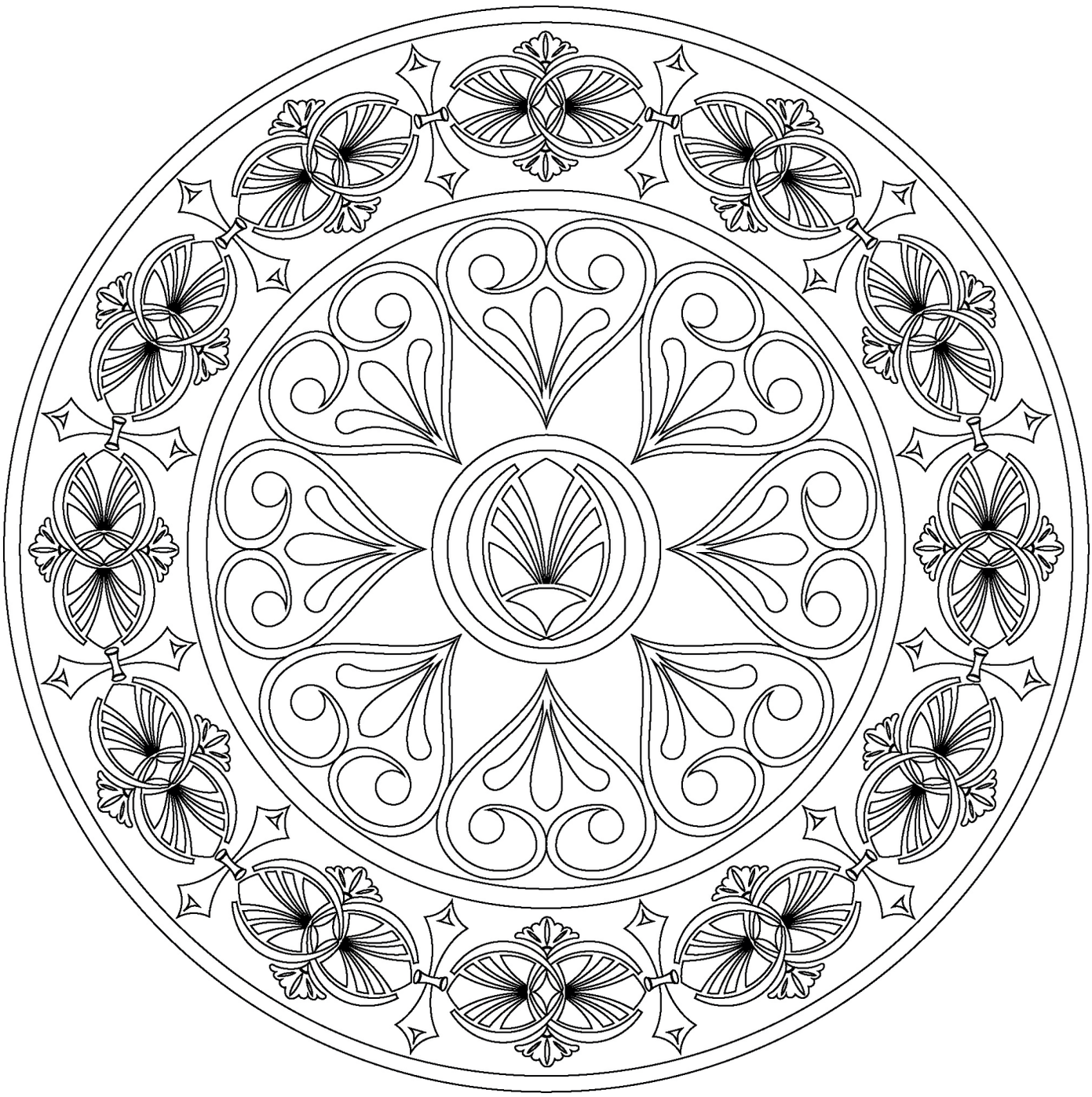
gå på konsert och att knappt få resa utanför landskapsgränsen.
Att hitta lugnet i att färglägga mönster har väl gått ganska bra, men ärligt talat har det känts som allra bäst när jag har fått avreagera mig med svart och rött på en illustration av själva viruspartikeln.

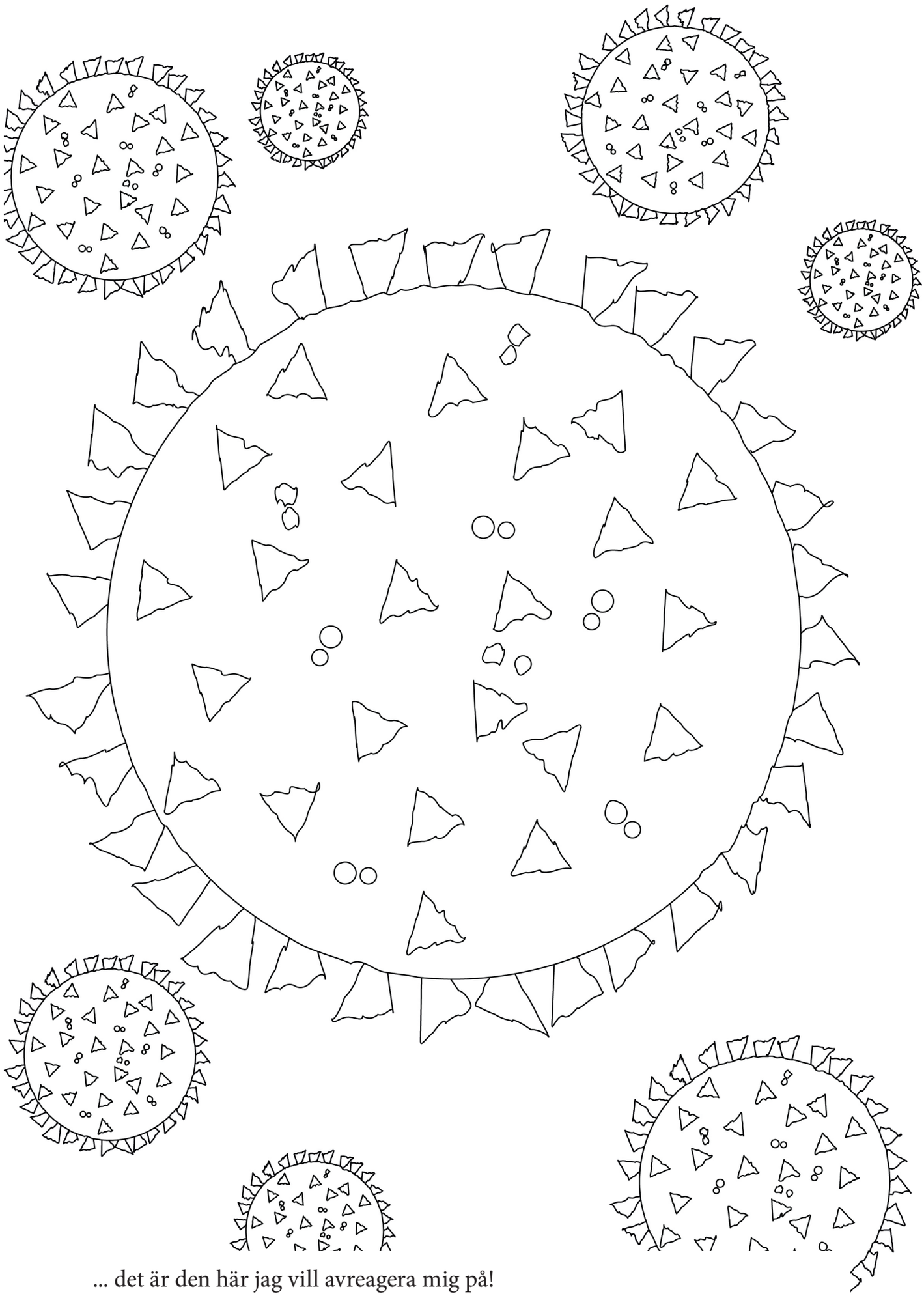
När jag sedan hörde andra tycka att virusen börjar bli nog så tröttsam nu så kom idén till den här boken.
Här är en samling illustrationer för dig som vill ha något att avreagera dig på. Här finns också det som egentligen borde vara normalt, men som inte är det just nu. Sådant som vi i nuläget bara kan längta efter.

Ta hand om dig och stor kram!

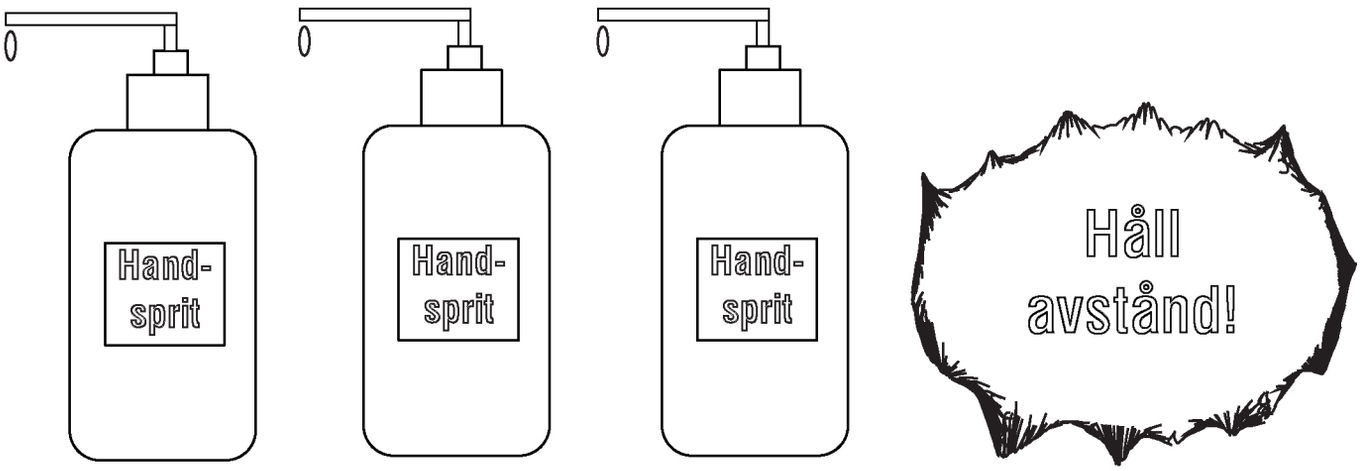
Varma hälsningar
Karina

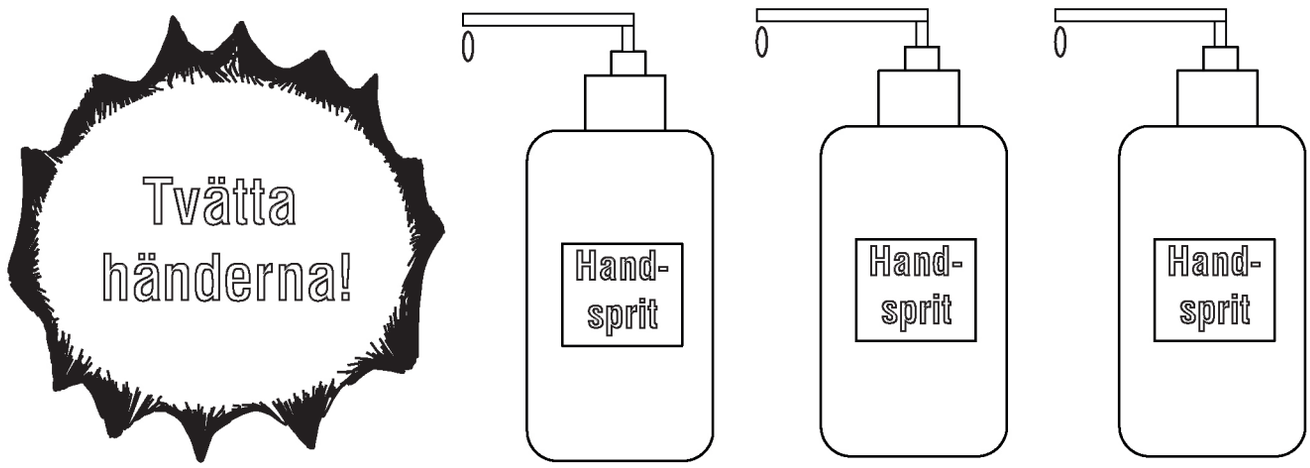
Vackra mönster att måla i fina färger kan fungera som meditation och hjälpa tankarna att komma till ro. Men ärligt talat...

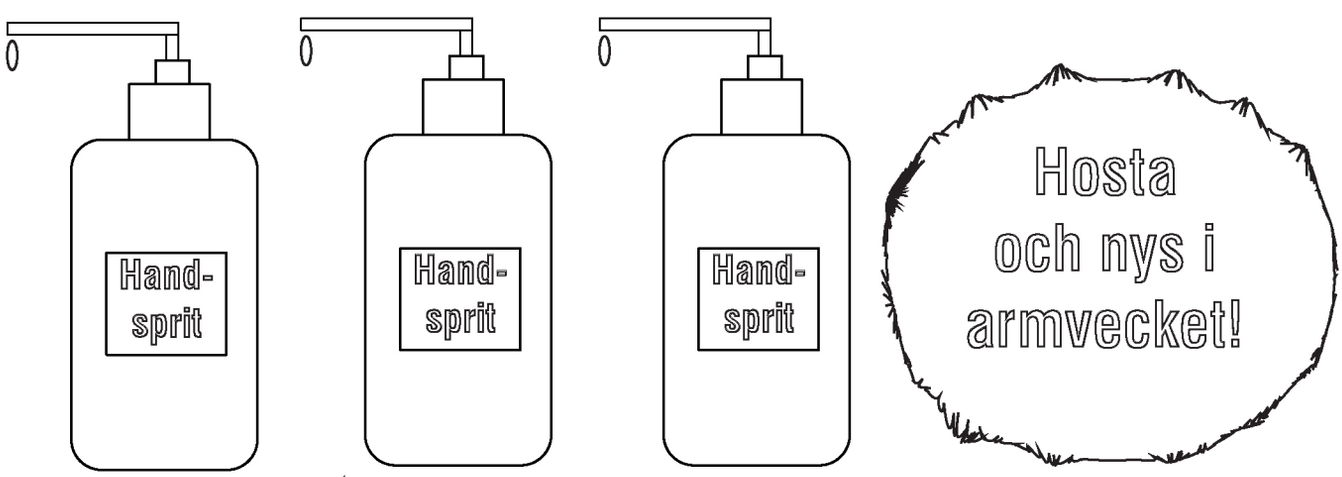


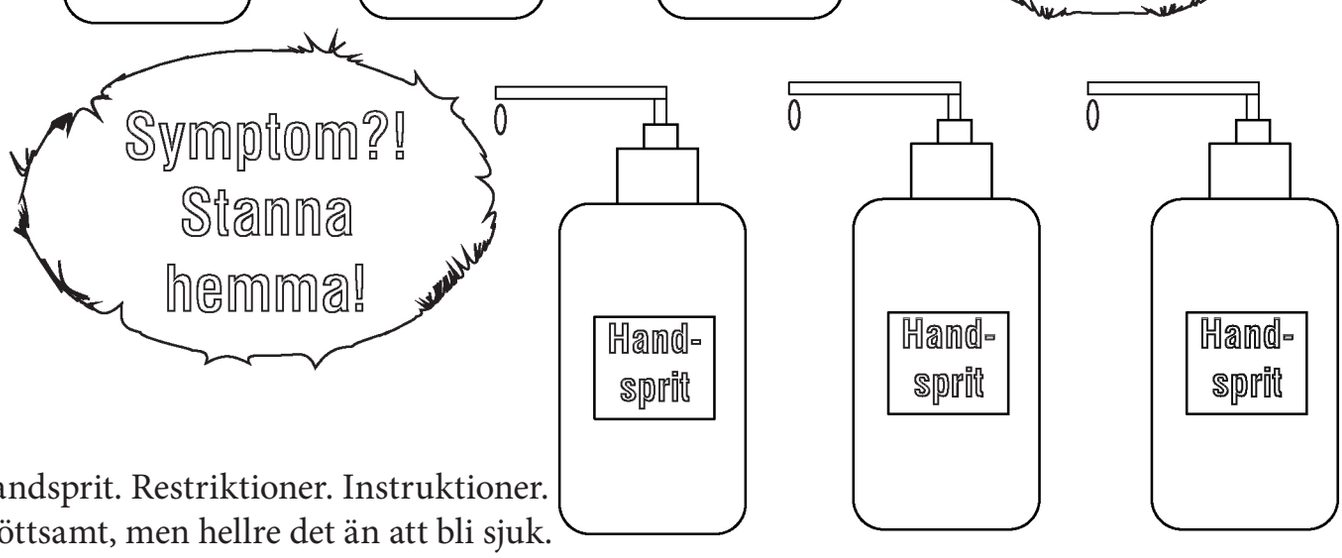


... det är den här jag vill avreagera mig på!
Varsågod! Här är den, min version av den förhatliga viruspartikeln! Lika bra att ha många att välja på, för frustrationen är stor. Välj själv vad du vill göra med den. Just nu kanske det känns bäst att bara dra två feta svarta streck över alltihop!

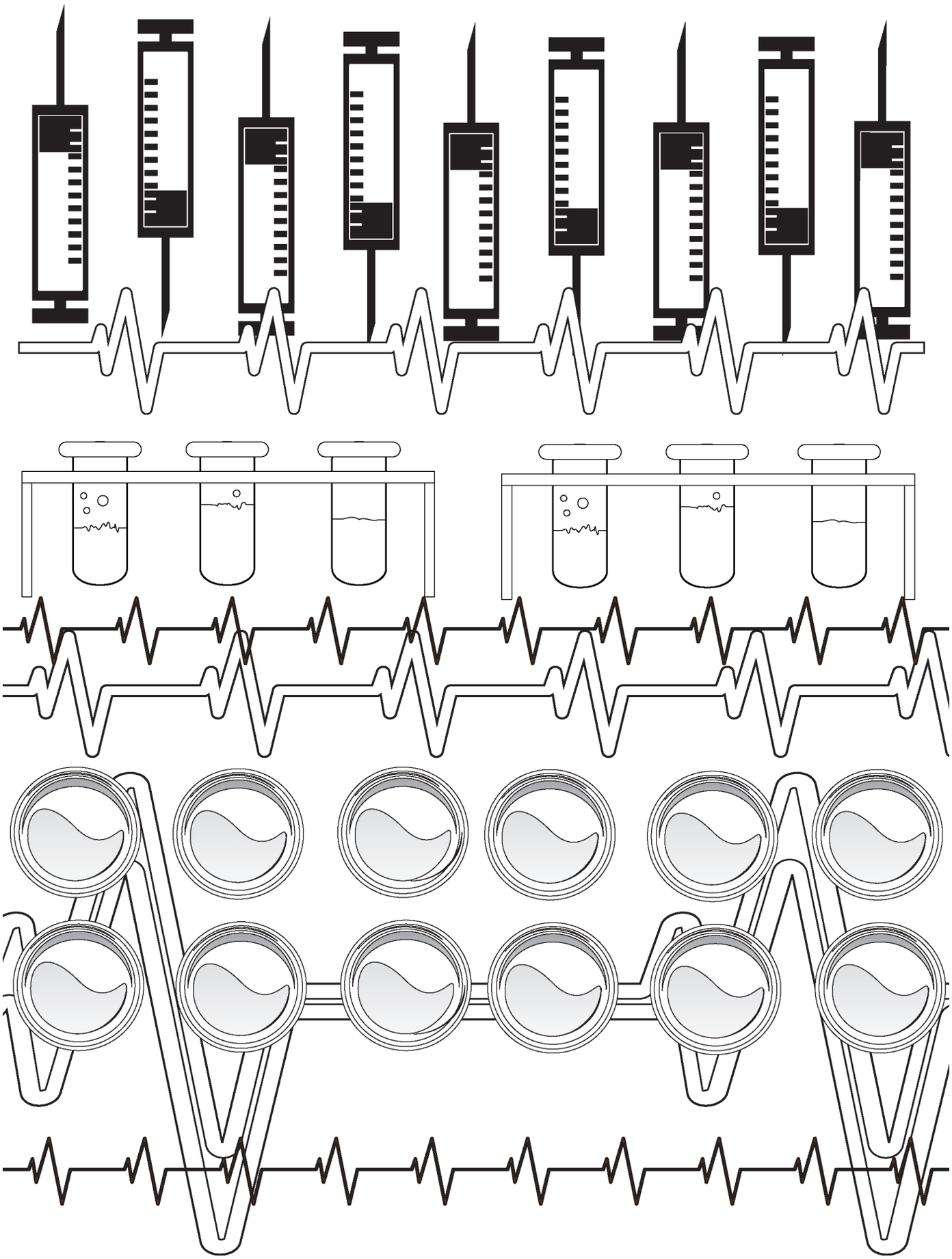




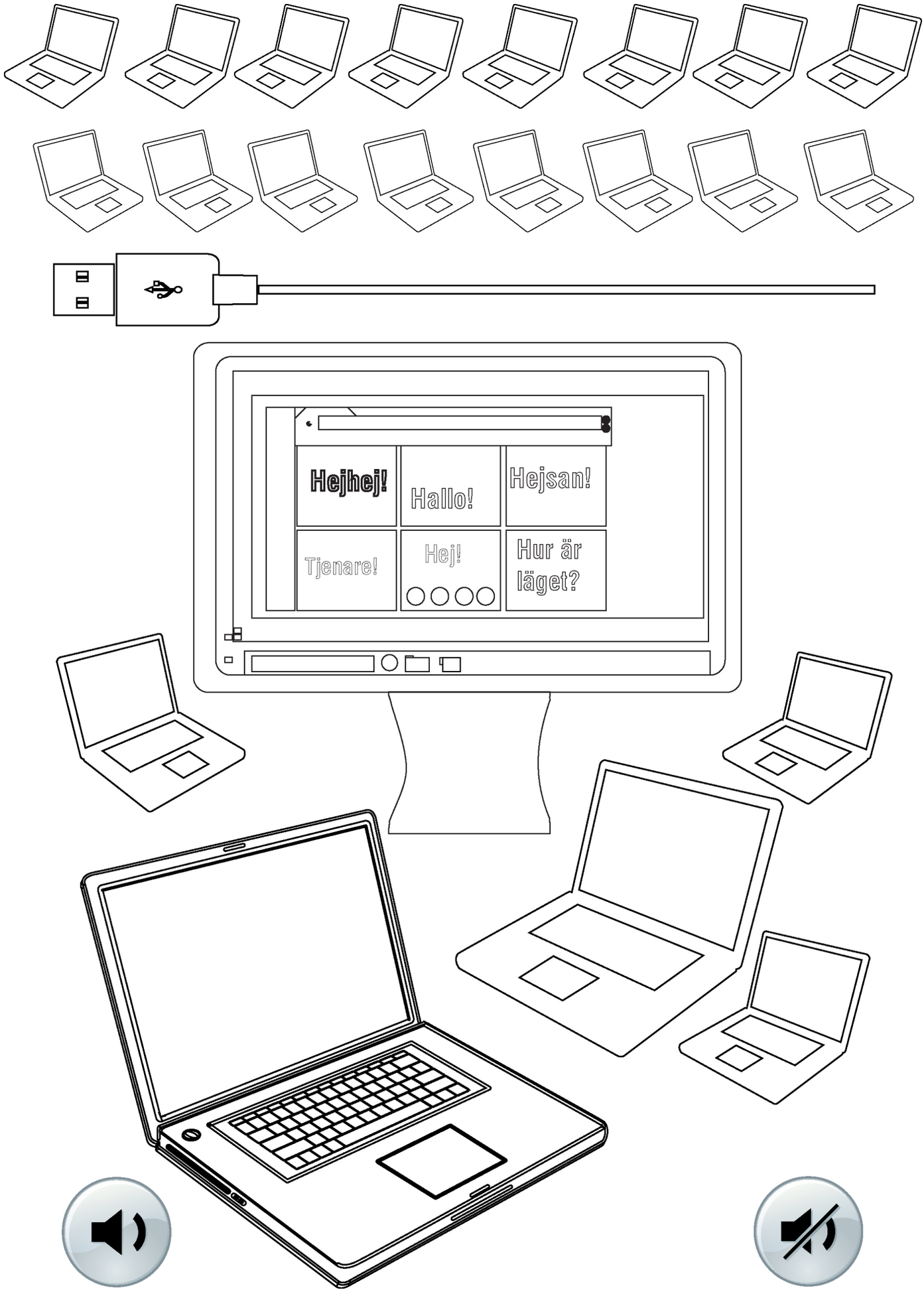




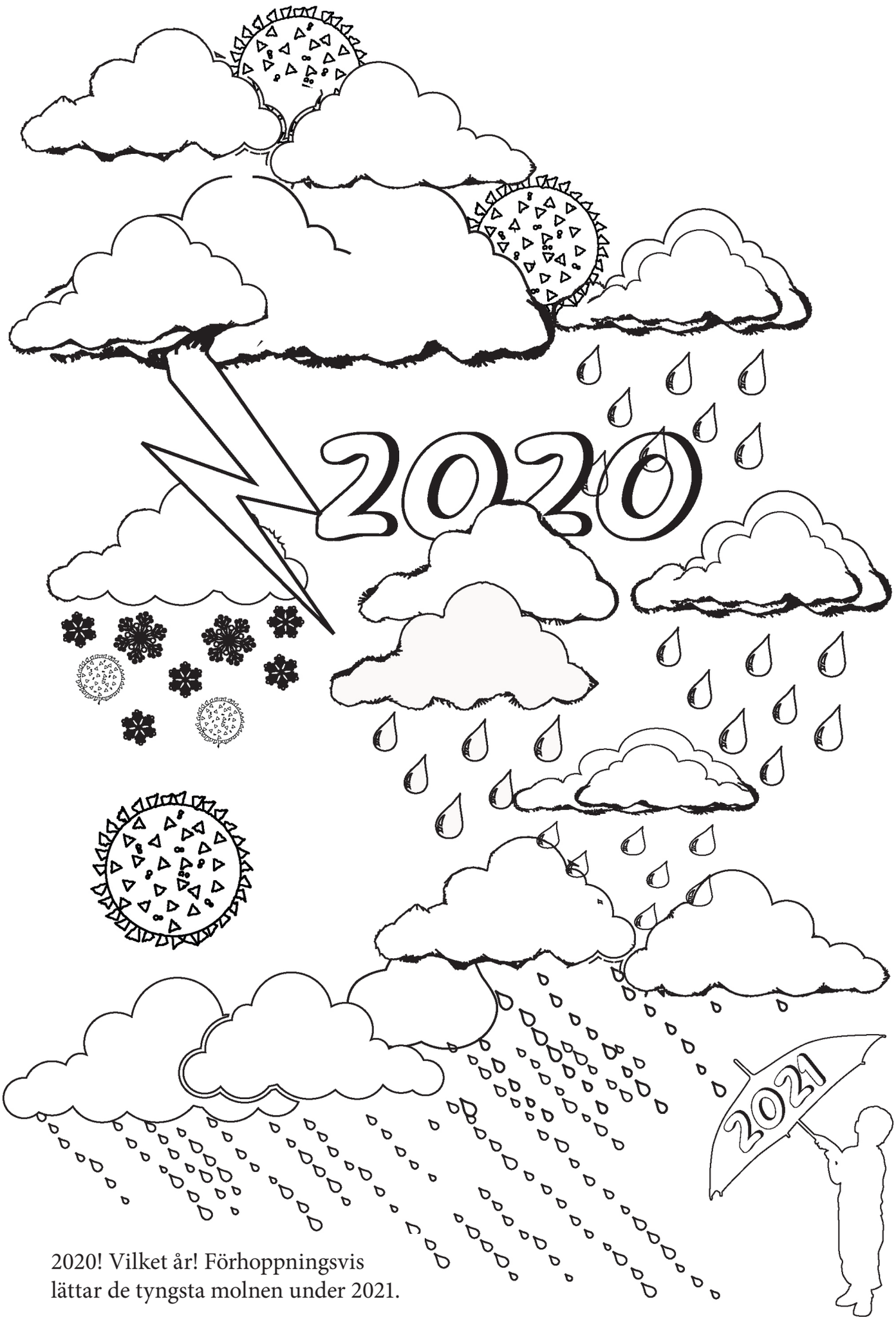
Handsprit. Restriktioner. Instruktioner.
Tröttsamt, men hellre det än att bli sjuk.



Coronaviruset har tydligt visat vilka jobb i samhället som verkligen är viktigast. Utan en uppoffrande sjukvårdspersonal på vansinniga arbetspass hade effekten av viruset varit ännu värre. Jag vill se fler utbildningsplatser, högre löner och längre semesterperioder för personal inom vården!


Hejhej!
Hallo!
Hejsan!
Tjenare!
Hej!
Hur är läget?

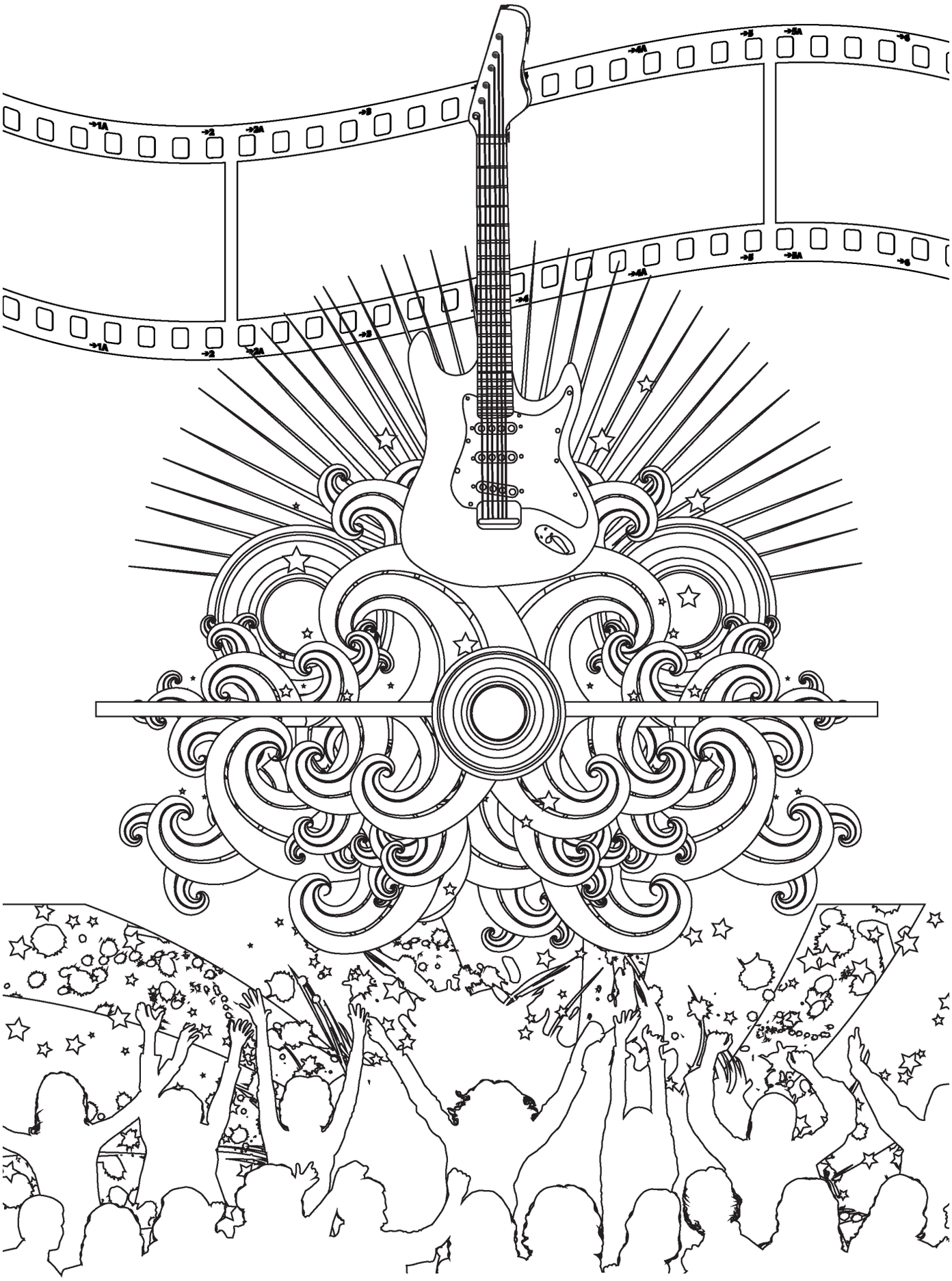
Mitt hem är min borg
... och min arbetsplats, min
restaurang, mitt konserthus,
min livsmedelsbutik, mitt
hotell, min läkarmottagning,
min semesterdestination, mitt
fritidshus, mitt gym, mitt
shoppingcentrum, min skola,
min teater, mitt kontor, mitt
bibliotek, min biograf,
mitt café,
mitt allt.



2020! Vilket år! Förhoppningsvis
lättar de tyngsta molnen under 2021.

Tänk att äntligen få
ta någon i hand!

SYDNEY 129
N.S.W. AUST



Bio, konserter och uteliv. Allt är ställt på paus och vi får sparka av oss skorna och dansa loss ensamma på vardagsrumsgolvet istället.

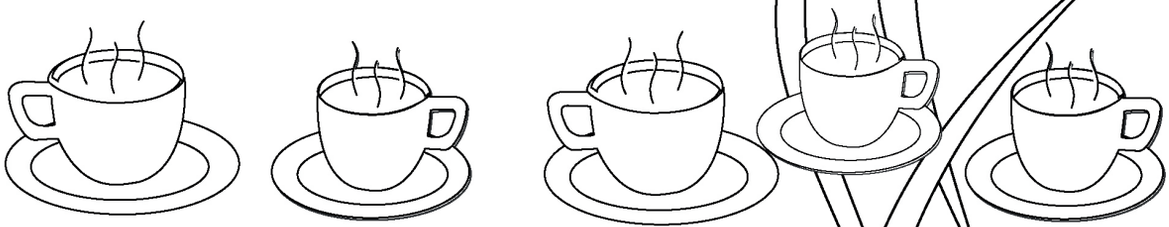
CAFÉ FIKA GEMENSKAP GLÄDJE TRIVSEL

KANELBULLE DAMMSUGARE KOKOSTOPP

MAZARIN VANILJHJÄRTA KOKOSBOLL

KARDEMUMMAKAKA NÖTCHOKLADRUTA

KAFFE MED DOPP OCH VÄNNER



CAFÉ FIKA GEMENSKAP GLÄDJE TRIVSEL

KANELBULLE DAMMSUGARE KOKOSTOPP

MAZARIN VANILJHJÄRTA KOKOSBOLL

KARDEMUMMAKAKA NÖTCHOKLADRUTA

Hoppas caféer, restauranger, kulturställen, hotell och resebolag
överlever. Behovet av att få träffas utanför datorskärmen, i verkligheten, är stort.

Ett litet virus har fått oss att inse vårt stora behov av personlig närhet. Det finns så många jag skulle vilja träffa och få krama. Under tiden vi alla fortfarande behöver stå ut och hålla i, kommer här en tecknad kram på distans.

Frustration och längtan

Det här är en målarbok som kommit till i frustrationen över ett envist coronavirus. Här finns illustrationer du kan avreagera dig på och bilder med längtan efter det normala. Snart är år 2020 över och ett nytt år väntar. Jag målar mönster, håller i och håller ut.

Ta hand om dig,
Varma hälsningar
Karina