

## Om Cecilia Ekhem och romanen Vapenlös

Bakgrundsinfo om författaren och boken samt hur ME påverkar förutsättningarna.

Läs gärna detta före en eventuell artikel eller intervju! Tack!

Första kontakten görs med fördel via mejl: [cecilia@ekhemmanet.se](mailto:cecilia@ekhemmanet.se) eller SMS: 0760477740

### Releasedag

**25 juni 2020**

Länk till [digital releasefest](#) med författarsamtal med Sara Lövestam, musik samt intervju.

### Författarkontakt

*Information inför intervjuer*

Sjukdomen begränsar Cecilia kraftigt, men intervjuer är välkomna om särskild hänsyn tas:

- Skriftlig kontakt till att börja med
- Korta möten fysiskt eller via skärm
- Författarsamtal är möjliga om arrangören är lyhörd för behoven som sjukdomen ger.
- Färdiga citat och detta dokument kan gärna användas för att bygga artikeltext på
- Se gärna presentationsfilmerna som finns på Youtube. Länk via [www.ekhemmanet.se](http://www.ekhemmanet.se)

### Tidigare utgivning i urval

- Väntrum (relationsroman) ISBN: 9789174376869
- Snart dansar du åter (relationsroman) ISBN: 9789177730422
- Tills ljuset kommer (diktsamling) ISBN: 9789177736615
- Medverkan i novellantologin "Kärlek i juletid" (Semic förlag, 2006) ISBN: 9789155234522
- Medverkan i diktsamlingen "Ren jul" (Cappelen Damm förlag, Norge, 2017)
- Medverkan i textantologin #jagärhär (Piratförlaget, 2018) ISBN: 9789164205780

### Utmärkelser

- Psalmförfattarstipendium ur Anders Frostensons stiftelse Psalm och sång 2016, 2017, 2018
- Tidningen Skriva och Vulkans novelltävling 2018, fjärde plats

### Författare med ME

*Begränsningar och möjligheter*

Cecilia hör varken till de lindrigast eller de allra svårast drabbade ME-sjuka men begränsas på många sätt av sjukdomen:

- Huvudvärk, hjärntrötthet, feber, influensavärk, utmattning - ständigt
- Ökade symptom efter aktivitet så som samtal, resor, sittande, dusch telefonsamtal osv
- Ljudkänslighet: ökad hjärntrötthet vid ljudrik miljö
- Ljuskänslighet: ökad huvudvärk vid skarpt ljus

Följande underlättar vid intervjusituationer:

- Digitala möten när det fungerar
- God framförhållning som ger förutsättning för vila och förberedelser
- Skriftlig kontakt företrädesvis inför och efter möten. SMS eller mejl.
- Fåtölj med högt ryggstöd så huvudet får stöd
- Gärna dämpad belysning och ljudmiljö.

- Korta gångavstånd om inte rullstol används
- Pauser under längre intervjuer
- Övernattning före och efter intervju om den sker på annan ort

## Om sjukdomen ME eller ME/CFS (termen "kroniskt trötthetssyndrom" bör inte användas)

### *Lästips för den som vill veta mer*

- Boken "Osynligt sjuk: medan livet passerar" beskriver författaren Karin Alvtogens liv med ME. Författare: Karin Thunberg, Brombergs förlag (2019)
- Malou efter tio dedikerade ett helt program åt sjukdomen 2019: [Youtube](#)
- Patientförbundet RME har information på hemsidan [www.rme.nu](http://www.rme.nu)

## Om romanen Vapenlös

### *Innehåll*

Ensam i en lägenhet lever en kvinna märkt av sjukdom. Gömd i ett vindsförråd håller sig någon undan dem som jagar henne. Inlåst bakom höga murar finns den som länge var så saknad.

När Marion börjar nysta i barndomsvännens försvinnande sätts ett händelseförlopp i rullning som hon aldrig kunnat föreställa sig. I takt med att fler bitar läggs till pusslet kommer hon närmare gåtans lösning, och närmare den kärlek hon aldrig kunnat släppa. En roman om att finna sitt sammanhang och om att väcka glöden i den själ som göms i en begränsad kropp.

### *Cecilia om hur boken kom till*

När ME drabbade 2012 som en aldrig övergående influensa gjorde feber, hjärntrötthet och huvudvärk att både yrkesarbetet och deltidsskrivande lades på is. Så även (fysiska) sociala sammanhang, träning, hushållssysslor och ideellt arbete. Det var en stor sorg att inte kunna skriva. Jag försökte sitta vid datorn, men det var omöjligt att tänka klart som författare med de ständigt närvarande symptomen, som förvärrades vid sittande. Efter hand började jag skriva dikter i telefonen där jag låg, och fick allt fler följare på sociala medier.

Min "sjukstugepoesi" välkomnades av många, men själv längtade jag efter det längre, fiktiva skrivandet. Under 2014 fick jag både förstå vad jag led av, och lärde mig känna av hur sjukdomen fungerade. Av vad symtomen triggades till att bli ännu värre. Med den kunskapen började jag skriva på manuset till det som skulle bli Vapenlös. Ungefär fem rader om dagen hade jag kommit fram till att jag kunde skriva. Det måste ske liggande och med symptomlindrande medicin, och mycket jag tidigare gjort fick avslutas (skriva och läsa blogg, följa nyheter, handla mat osv). Mellan skrivpassen, under blundvilan, tänkte jag på berättelsen och visste hela tiden vart jag var på väg med texten. På så vis kunde jag alltid ta vid där den senaste meningen avslutats.

Själsligt var det en stor vinst att kunna börja skriva igen. Ibland gav jag upp och tänkte att "det här kommer aldrig bli klart". Då skrev jag – med samma metod - några rader i barnboksmanus istället. För när jag hittat en väg till att bli "sjukstugeförfattare" kunde jag inte släppa den. Skrivandet betyder så mycket för min psykiska hälsa och känsla av mening. För inkomsten kan skrivandet inte ge något. Utgivningen finansieras av andra och eventuell vinst går till forskningen om min sjukdom. Skulle det här skrivandet jämföras med ett arbete kanske det skulle motsvara 3-4% av en heltidstjänst. Såna arbeten finns inte. Särskilt inte när författaren måste ligga ner och bara kan skriva vid noga utvalda stunder av en dag. Ändå finns en stor oro att bli en av alla ME-drabbade som kastas ut ur sjukförsäkringen. Det har inte hänt än, men hotet har funnits där under långa perioder. Nu önskar jag innerligt att denna bok inte

uppfattas som arbetsförmåga av myndigheten som granskar oss kroniskt sjuka med suddig lupp. Jag är rädd för det. Men tackade ändå ja till utgivning. För den här boken behövs. Nu!

### Om författaren

Cecilia Ekhem är född 1970, bor på Hemmanet ("Ekhemmanet") söder om Sundsvall. Gift och förälder till två långtansbarn varav ett hemmaboende. Arbetade med kommunal måltidsverksamhet och verksamhetsutveckling innan sjukdomen ME slog till 2012, som en aldrig övergående influensa.

Skrivandet liksom all annan aktivitet försvåras av symptomen, men Cecilia kan skriva några rader om dagen om det görs liggande och med smärtlindrande medicin. Det är under dessa korta pass romanen Vapenlös, en del berättelser för barn och många dikter blivit till.

Hemsida: [www.ekhemmanet.se](http://www.ekhemmanet.se)

E-post: [cecilia@ekhemmanet.se](mailto:cecilia@ekhemmanet.se)

Mobilnr: 0760477740 (skriftlig första kontakt underlättar pga sjukdom)

*Texten är skriven och redigerad från mars-juni 2020*