

FONTÄNBLADET

LUNDS FONTÄNHUS MEDLEMSTIDNING

VÅREN NALKAS 2018

50 KR

SÅNGFÅGELN SOM FLÖG SIN VÄG

MÖT MORRIS
VAR ÄR SIRI?
TUGGA & NJUT
ANNE & PÄR
ENKÄTEN
TILL LAGS
VANMAKT
ARG

Redaktionen och några till har ordet:

Nu har vi klarat av julen med ett antal kilon extra som följd. Det är ju så gott så man kan inte låta bli att vräka i sig massor. Vi fick lite vinter också till slut. Redaktionen har fått en liten uppfräschning. Vi har fått nya stolar från Soeco Kontormöbler och det tackar vi ödmjukast för. Portot för att

skicka tidningen har gått upp, så vi måste förändra sättet att distribuera tidningen. Medlemmar får hämta tidningen på Fontänhuset själva och vi ska själv i större utsträckning åka runt och lämna tidningen

till vårdcentraler och andra institutioner. Det blir ytterst sällan vi kommer att skicka ut den med posten.



Vi har fått lite förstärkning från Fontänhuset i Malmö. Det är en handeldare som heter Pär. Han har erfarenhet av tidningsarbete och radio

från Malmö FH. Det kommer att bli ett bra tillskott till vår redan fantastiska redaktion. Nu i skrivande stund har våren visat sig från sin bästa sida. Hela stan badar i sol.

Redaktionen böjer sina huvuden i tacksamhet till sådana medarbetare som Tony, Eva-Li, Lena H, Cicky, Julia och Julia, Lisbeth, Mattias B, Malou, Malin, Maria O, Kristoffer, Paulina, Anna, Matilda, Markus, Pär, Eva-Cecilia, Ingela, Bengt, Marie, samt enheterna och alla ni ljuvliga människor som på era egna sätt bidragit till denna unika trycksak, som förhoppningsvis kan hjälpa många andra därute att må lite bättre och kanske också bidra till att minska fördomarna kring psykisk ohälsa.

Voff.....	3
Morris debuterar.....	3
Hallonlängtan.....	4
Tugg om bantning.....	5
Vår mening.....	6
...och livskvalitet.....	7
Cicky på äventyr.....	8
Om vanmakt.....	10
Ny medarbetare.....	10
Nyfiken på.....	11
Tankar kring huset.....	12
Möt Minda.....	14
Poonam.....	18
Tacksamhet.....	19

Enheter i huset.....	20
Ny enhet: Exa(k)t.....	22
Välkommen Anne!.....	23
Inbillning.....	24
Hört om Pandas?.....	25
Paulina är unik.....	25
Eva-Li tackar för sig.....	26
Litta annonser.....	27
Tony ryter till.....	28
Mineralolja.....	29
Svenska Fontänhus.....	30
Fakta & sponsorer... ..	31
Paulina illustrerar!	32

FONTÄNBLADET

Nr 40 årgång 6
Uppslaga 300 ex

ANSVARIG UTGIVARE

Lasse Jönsson, verksamhetschef

UTGIVNING

Fontänbladet ges ut av Lunds Fontänhus. Den som är medlem alternativt skänker minst 200 kronor eller mer under ett år får Fontänbladet. Tidningen ges ut med cirka 6 nummer per år plus eventuella specialnummer.

TRYCKERI

Tidningen trycks på Lunds Fontänhus med stöd av medel från Pia Ståhls stiftelse.

KONTAKTA FONTÄNBLADETS REDAKTION/LUNDS FONTÄNHUS

Kävlingevägen 15, 222 40 Lund
046-12 01 95
info@lundsfontanhus.se
pg 60 57 80-6, bg 492-3801

DETTA ÄR LUNDS FONTÄNHUS

Lunds Fontänhus verksamhet är inriktad på att stödja personer med psykisk ohälsa, där fokus ligger på det friska hos individen. Verksamheten tar sin utgångspunkt i fontänhusrörelsens grundläggande värderingar. Den så kallade fontänhusmodellen utgår från ett helhetsperspektiv som bygger på delaktighet, medbestämmande och deltagande i ett sammanhang som täcker in hela livssituationen. Målet är att i största möjliga utsträckning möta människor från ett självhjälpsperspektiv. Verksamheten inrymmer tre olika arbetsenheter: kontors-, köks- och serviceenheten samt studentenheten "En väg framåt", trädgårdsföreningen "Gröna Fingrar" och Kristallenprojektet. I såväl arbetsenheterna som projekten arbetar handledare och medlemmar sida vid sida. Fontänhusverksamheten bedrivs i en vacker patriciervilla med tillhörande trädgård i centrala Lund. Den unika miljön inbjuder till trivsel och arbetsglädje.

Lunds Fontänhus verksamhet är möjlig tack vare det samlade engagemang hos Fontänhusets sponsorer, stödmedlemmar, medlemmar, handledare och volontärer.

Mer information om verksamheten finns på vår hemsida
www.lundsfontanhus.se

Du kan även gilla oss på Facebook
www.facebook.com/lundsfontanhus

OMSLAGET

Omslagsbilden är tagen av Gunnar.



Hundar

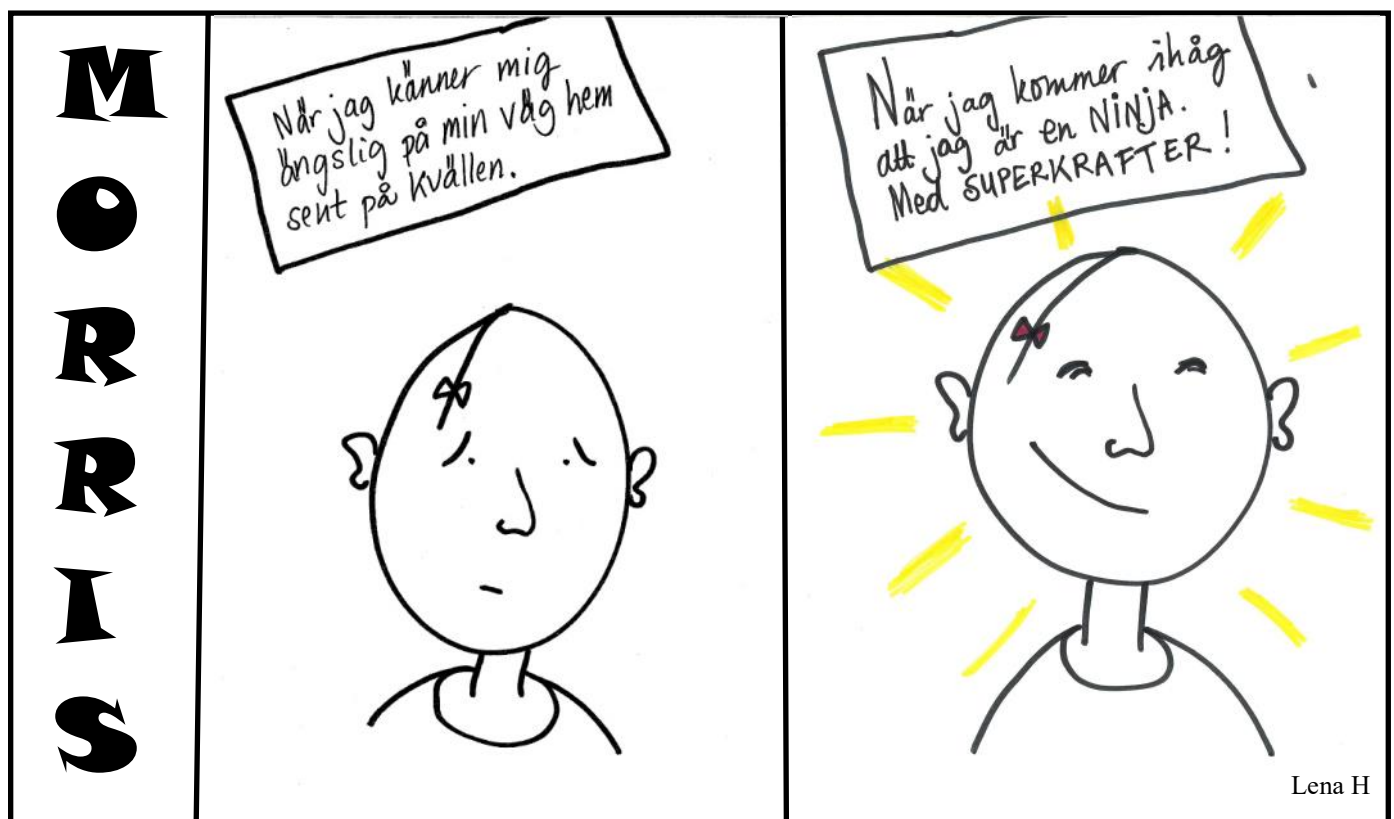
Det är så underbart ha en hund som gör en lycklig. Den sprider mycket kärlek. Man blir bättre i hälsan av att träffa en hund. När man är i ett hem med en hund blir man oftast kärleksfull av sig.

Jag kan bara se bra sidor hos ett husdjur, som en hund. Det bästa med hund är att man blir vaktad 100% säkert. Då blir man inte besviken.



En hund betyder mycket för mig, att vara nära min hund, att inte bli ensam. Jag brukar vara rätt person för ett husdjur. När man träffar hunden är det ett fint tillfälle. Man känner att hunden älskar en mycket mera. Så som jag tror, är det bästa sällskapet som finns att ha en hund. Det hjälper en längre.

Julia



Dagen då Siri försvann

en kärlekshistoria i flera delar
skriven av Lena H

Jag skyndade mig tillbaka dit vi hade mötts, satte ner väskorna och började spana runt omkring mig. Ett myller av människor skyndade sig fram och tillbaka över den stora ankomsthallen. Men fortfarande ingen Siri. Ingen tjock kvinna med stort burrigt lila hår. Med ett ansikte likt porslin och en andedräkt av viol.

Var är du?

Efter att ha sprungit och letat runt hela centralstationen i gott och väl en halvtimme stannade jag upp och satte mig ner på en ledig bänk. Det här var ju löjligt. Hon kunde ju inte bara försvinna sådär. Liksom uppslukad av jorden själv. Eller jo, det kunde hon.

Detta hade hänt tidigare. Flertalet gånger. Och jag visste precis vad som hade hänt, alla de där gångerna.

Min fina Siri. Med de mjuka läpparna som smakade hallon. Och med sitt högljudda och bullrande skratt som lät som en astma-attack.

Du kom in i mitt liv så sent. Efter alla barnafödande år, efter skratten och utlandssemestrarna. Efter att jag för länge sedan gett upp hoppet. Du klev in i mitt liv med en livsglädje som glittrade. Jag blev förbluffad och alldeles skakig. Och jag blev kär. I Siri. Igen kunde jag älska. Igen kunde jag hoppas och lita på.

En ny start.

Bortom alla jävla könsnormer tog hon min hand och log. Och sedan dess sökte vi hela tiden varandras sällskap för att slutligen ge efter totalt. För den brännande, brinnande, omskakande och vidunderligt underbara kärleken. Och flytta ihop. Och börja etapp tusende i livet.

Fina Siri.

Med ditt lila hår och dina läppar som smakar hallon.
Var skall jag finna dig den här gången?

Lena H

Lena funderar

på all# jävla vikt#-snack

Snälla, rara, sluta prata om bantning. Och dieter och vilken sorts mat man ska äta och vilken som man bara ytterst sällan kan unna sig.
Sluta upp med det! Nu!

Sluta prata om kilon upp och kilon ner.
Respektera din omgivning så pass mycket att inte hetsa om mat och ätande. För det är just det som det eviga pratet om mat genererar; hets och inget annat än hets. Åt något håll.

Låt min kropp vara ifred. Sitt inte bredvid mig och sucka över din tjocka mage. Som om en tjock mage vore värre än döden. Ta inte för givet att jag som har en tjock mage vill banta bort den. Min mage är jättefin. Den är stor och fyllig. Riktigt mjuk. Och fungerar som en mage ska fungera.
Så länge jag håller mig borta från laktos och rå lök. Och bönor.
Annars är det en alldeles formidabel mage på alla sätt.

Och när du precis tänker säga att du inte borde äta t ex tårta för att.....säg det inte, behåll informationen för dig själv. Var inte en del av hetsen om ätandet. Spy inte ännu mera mat-prat omkring dig. Det gagnar ingen. Det gagnar verkligen ingen. Inte ens dig själv.

Vi människor mår bara sämre och sämre för varje gång vår vikt ska diskuteras vid lunchrasten.
Prata om kärlek istället. Kärlek till den egna kroppen. Kärlek till den du är, både på utsidan som insidan. Det är mycket bättre. Det gagnar alla. Mer kärleksfullt, tolerant, accepterande prat gör oss vänligare. Skapar mer ro och sinnesfrid.
Och ett tips till de som fortfarande äter både bakelser och grillchips:
njut medan du äter.

Ursäkta inte ditt ätande med snack om att du ska unna dig.
Ät bara. Tugga och njut.
Ät och var nöjd och glad.
Slicka dig sedan om läpparna, och även fingertopparna därtill om det behövs. Smacka med tungan.
Och sluta skämmas.

Och skulle nu någon ändå komma fram och ifrågasätta vad du äter –
ät upp henom också.

Lena H

MENINGSFULLHET

(I början av det här året fick medlemmar på Lunds Fontänhus svara på en enkät om deras upplevelser av verksamheten med fokus på meningsfullhet, livskvalitet, återhämtning, socialt nätverk, delaktighet och medbestämmande. Här och längre fram i tidningen återger vi några av svaren kring meningsfullhet och livskvalitet)

Det har varit och är mycket bra för mig med en plats där man kan få struktur i vardagen och träffa andra människor även om man inte känner sig på topp.

DET KÄNNES VÄLDIGT MENINGSFULLT ATT HA FONTÄNHUSET SOM STÖD OCH BOLLPLANK I ARBETSSÖKANDET. NÄR JAG HAR SYSSELSÄTTNING, TAR SÅKLART VERKSAMHETEN MINDRE PLATS I MIN VARDAG.

Upplever det som reella arbetsuppgifter för att driva verksamheten och huset och inte något man övar på för att kunna utföra något meningsfullt. Ger snabba tydliga resultat av ens arbetsinsats.

Fontänhuset har givit mig möjligheten att få vänner och se en framtid som jag tycker om!

Jag var heltidssjukskriven och när jag började plugga halvtid fick jag med stöd och handledning klara poängen och läser nu på 75 procent och stödet är en viktig beståndsdel för mig i att ha klarat och fortsatt klara studierna.

Det är otroligt meningsfullt att ha ett sammanhang, fasta rutiner varje dag. Att vara accepterad som den jag är med min psykiska ohälsa oavsett om det är en "bra" eller "dålig" period. Mitt människoperspektiv har vidgats, jag har träffat en mångfald av människor på fontänhuset. Här är gemenskapen stark vi stöttar varandra i medgång och motgång.

Det är mycket viktigt för mig att jag kommer ut och träffar andra varje dag då jag sedan några år är ledig, och saknar meningsfullhet i livet. Känner mig inkluderad o väl emottagen här... :)

Det finns dagar då jag kommer till huset och mår jättedåligt, men tack vare människorna i Fontänhuset går jag härifrån med en känsla av att jag är betydelsefull.

Det sammanhang som man som människa vill tillhöra, är ett bra och ogenomtänkt sammanhang på Fontänhuset!!

Mening med arbetet har inte varit så kopplat till just arbetsuppgiften, utan känslan av inflytande som deltagare på de enheter jag har varit mest aktiv.

Att mötas med respekt och förståelse och någon som vill en väl är mycket värt i en situation där det kan kännas som att man motarbetas från många håll.

Fontänhuset har hjälpt mig mycket, trots att jag ej varit här på ett bra tag känns det som ett extra hem.

Best place to mingle with students together with delicious food and very nice company of people.

Man behöver inte sitta hemma och känna sig deprimerad. Man det är glädje och sorg tillsammans. Upp och nergång.

Ärligt talat visste jag inte hur viktig gemenskap var för mitt välmående tills jag kom till Fontänhuset. Det har blivit en trygg punkt i mitt liv som jag kan lita på finns där oavsett omständigheter i resten av mitt liv. En plats där jag kan få paus att vara precis som jag är. Något jag inte haft på många, många år och som jag inte tror att psykiatrin eller någon annan typ av vård kan ha möjlighet eller resurser till. En plats helt utan prestige, där alla slags personer möts och hjälps åt att hitta syfte och stötta varandra. Om jag fick önska något skulle det vara att alla människor hade en plats och ett sammanhang som Fontänhuset att mötas på.

Fontänhuset ger mitt liv mening. Utan huset skulle jag vara isolerad i min lägenhet.

LIVSKVALITET

På så många sätt att det går inte ens att räkna upp, men största steget är att jag började igen med studierna.

Lättare med att prata och interagera med andra människor. Får mindre panik i sociala situationer. Mer positiv syn på människor i stort.

Jag kan känna glädje och lycka igen.

Socializing with people have increased, a nice and calm place for students to study and very helpful seminars for improvement of personality and mental health.

Den största om inte enda orsaken till att jag kan studera på heltid i dagsläget är förarbetet på Lunds Fontänhus.

Mycket mycket bättre!!!

Mår bättre, mindre ångest mer hälsosamt näringsintag samt regelbunden mat.

Jag är fortfarande sjuk men har blivit upplyft av de individuella träffar jag fått.

Jag har fått hjälp med att hitta ett meningsfullt arbete med goda förutsättningar för att det ska passa min livssituation och det känns tryggt att veta att jag kommer att få stöd för att underlätta för mig att komma till min rätt i mitt nya arbete.

Innan jag började gå till huset, hade jag ingen arbetsstruktur. Nu går jag till Fontänhuset som till ett arbete.

Jag upplever vänskap med övriga medlemmar. Blir bekräftad av både medlemmar, handledare och i det jag gör.

Hjälpt mig med mina studier som gett mig kunskap för framtida studier och ökade således min livskvalitet långsiktigt.

Det är skönt att känna att man har stöd och att man kan komma till huset under obegränsad tid.

Det ger mening att vara här och delta i arbetsgemenskapen. Har fått många nya vänner här. Känner mig behövd...

Väldigt skönt att ha en plats att gå till ibland så jag kommer ut från hemmet.

Jag känner ett syfte med min existens bortom prestation. Här får jag rum att andas när jag tar mig an olika sysslor. En plats där min ångest bara är en del av hela mig och det blir lite lättare att acceptera den med hjälp av att andra accepterar mig för den jag är idag.

Jag är gladare efter aktivitet av olika slag, sång och sållskap och god mat i positiv och smittande miljö.

Det är ett utmärkt alternativ till att ligga på soffan och må dåligt.

Jag har en tillhörighet nu, jag är en människa som räknas, behövs. Mitt liv har fått en mening. Jag utvecklas. Utan stress. Jag är VÄNTAD, BEHÖVD.

Jag är mer aktiv och kommer ut från hemmet.

Har fått bättre självförtroende och har lättare att få kontakt med människor.

Efter inläggning och flera månaders passivitet pga psykisk ohälsa har jag kunnat återgå till mina vardagliga rutiner som att sköta mitt hem, trädgård mm.

HAR LÄRT KÄNNA FLERA TREVLIGA MEDLEMMAR I MIN SITUATION.

Positivt i socialt hänseende. Känner mig sedd och uppskattad.

Meningsfull vardag och vänner.

Man är gladare och får skratta igen.

Bättre stabilitet i vardagen.

Livet har en mening. Jag har fått den mänskliga kontakt jag behöver. Jag känner mig sedd och behövd.

Mer ordningsam, har mer struktur, mindre trött och deprimerad. Är inte bara pga Fontänhuset, men det bidrog nog.

Det har fått mig att fungera bättre, en återhämtning i vardagen.

Jag blir bättre på svenska.

Jag har fått stöd när allt rasat och döden känns som enda utvägen; spiralen nedåt avbryts med de distraktioner Fontänhuset erbjuder.

VÄLKOMMEN TILL CICKYS HÖRNA



Måndagen den 28 augusti var min första dag på Kulturcentrum. Frukost klockan tio, där man kan köpa halva smörgåsar som kostar tio kronor styck. Kaffet kostar fem kronor. Kollade upp vad lunchen kostade. Dubbelt så dyrt som den på F-huset. Så det blir att göra mat hemma och ta med. Ta med kaffe i en flaska och ta med risgrynsgröt som är från Felix. Det blir ett stort offer, men det får gå. Intelligensnivån är inte så hög på denna skola. Trots detta kanske kan jag tillföra något.

För att höra mobilen var jag tvungen att byta signal. Det är en stark varningssignal. Jovisst kom jag upp men trött som vanligt. Desto längre tiden gick blev jag allt tröttare. Fast att jag lägger mig mellan 22.00 – 24.00. Detta varierar en del. För att hinna bussen på morgonen som går till busstorget måste jag gå tjugo i åtta. Sedan tar jag buss 161 som går till Bankgatan. Går sedan bort till Botulfsplatsen. Där tar jag 4 mot Gunnesbo. Hoppar av på hållplats Mobilia. Går ca fem minuter genom en park för att komma till Kulturcentrum.

Tisdagen den 29 augusti var vi på något som kallas Kulturspaning. Det var en ganska otäck utställning i foajén som var lite därhus betonat. Musikutställningen var mer i min smak. Efter skolans slut tog jag mig hem från Malmö på egen hand. Tog buss 130 som anlände på Bankgatan. Därifrån tog jag 162 mot Dalby.

Onsdagen den 30 augusti gick jag till Fontänhuset efter skolans slut. Det var Eva som jobbade kväll. Jippi!!! Tommy var där och vi spelade yatzy. Sedan var jag tvungen att dra vidare mot Hemgården. Jag var sen och halvsprang dit. När jag kom fram visade det sig att det var inställt. Mattias S var där och tog emot. Det var han som sade att det var inställt. Jag som stressade så.

Torsdagen den 31 augusti hade jag varit uppe två gånger på natten. Dessutom hade jag haft en mardröm på morgonen. Jag har fortfarande en benzo-attack. I tre veckor har det hållit på. Jag har bara gått fyra dagar på skolan och är redan slutkörd. Ska jag verkligen orka? Jag spelar med så gott det går.

Måndag den 4 September, sovit dåligt igen. Mår inte alls bra. Gråter inombords. Allt för känslig för denna värld. En kul grej var ju att Wonderous Minds skulle repa in två nya låtar. Mina texter och Bredfords musik. Vi skulle uppträda på Psykiatrihuset på Baravägen då det var vernissage. Tyvärr blir det inte så ofta då Jonas Bredford är medlem i så

många olika band. En dag har jag ett eget band. Jag är trött som en döende zombie.

Den 7 sep. Ensam och hatad. Undansparkad och ratad. Vis-sa dagar på skolan flyter på bra. Andra inte alls. Har kom-



mit fram till att jag inte mår bra på skolan. Min själ är död. Har ont i huvudet varje dag. Mår skitdåligt av alla höga ljud av och till sex timmar per dag. Blivit så stressad. Jag har blivit så elak mot katterna. Skriker och sparkar undan dem.

Jag vill inte mer. Jag är rädd.

Måndagen den 11 september repade jag åter med bandet. Det blev en riktig jam session på slutet. Wow alltså! Jag vill så gärna sjunga i ett band. Tisdagen den 5 september uppträdde jag på Baravägen med Wonderous Minds med våra nya låtar. Det var jättekul! Ett avbräck från skolan. Resten av veckan fortsatte som vanligt.



Cicky (till vänster) och Marie (till höger) sjunger ut sina egna texter i Baravägens väldiga foaje med sitt enorma mått.

Den 26 oktober. Drog till F-huset för det var sista redaktions-mötet med Eva Li. Hade ringt och sjukanmält mig till skolan. Det var så tungt inom mig. Eva Li kommer att bli saknad av alla på huset. Fåglarna sjunger och fåren skrattar. Här sitter jag på Fontänhusets redaktion. Jag mår bra. Det skojades och stimmades. Det är bitterljuvt. Mycket glädje och en del sorg. Det blir svårt att bearbeta. Att skiljas och mötas är livets gång. Men varför gör det så ont inom mig?

Den 1 november. Jag var åter på F-huset. Gunnar jobbade kväll. Spelade yatzy med honom och två andra.

Den 6 november. Jag gick igenom Norra Kyrkogården och där satt en ekorre i ett träd. Den tittade på mig en stund. Sedan hoppade den vidare upp i trädet. Detta var ett magiskt ögonblick. Denna dag i huset ramlade jag i trappan och slog mig rejält.

Den 10 november var jag på Göran Wassbys begravning med Jonas Bredford. Det var en vacker begravning. Alla kastade ner rosor på kistan. Jag kastade även ner paljetthjärtan samtidigt som jag tackade Göran för att han hade visat mig vägen till Fame Catador min svarta katt. Efter begravningen serverades det smörgåstårter, tårter och kaffe. Vi var väl ett femtiotal som tog farväl av Göran. Lamporna i taket lyste fint. Plötsligt började de blinka som morse. Det var Göran som ville visa att han var med oss. Jag kände hans närvaro. Efter begravningen fick jag reda på att Anna fyllde år. Hängde med Jonas till henne. Det blev mer mat och godis. Det blev sent. Var hemma vid 02.00.



Den 5 december var det två stycken falkar som flög på himlen. Jag tittade på dem i min kikare. Noterade deras fina färger i brunt och rost. Så störtade den ena mot ett byte. Den hade dragit in vingarna mot kroppen. Snabbt gick det. Bytet hann undan. Stod ca en halvtimme och kollade på dem. De flög iväg.

Någon dag senare när jag skulle till Lund och Erikshjälpen på Öresundsvägen hoppade jag på stadsbuss nummer fem. Denne chaufför troligtvis från Japan körde som en galning och tvärbrömsade vid alla hållplatser. Jag fick hålla hårt om stolpen för att inte tappa balansen.

Den 27 december var det sextioårs-fest för Lucia. Hon hade bakat sina underbara bakverk. Det var många som kom och grattade henne. Det var trevligt hos henne. Det blev väldigt sent. Var hemma vid 04.00.

Den 24 december firade vi jul på F-huset som vanligt.

Den 30 december firade jag Kyama Katalamas födelsedag. Han och Fame fick tonfisk. Mycket uppskattat.

Den 31 december var det nyårsfirande på F-huset för första gången. Det var trevligt. Finkladd var jag också. Så var många andra. God mat och gott sällskap.



Sanslöst smarrig historia

Min födelsedag firades tre gånger. Först den 16 januari, sedan den 20 och sedan den 21. Det var mycket gott som serverades. Fast att jag har diabetes älskar jag att äta snask. Försöker att hålla det under kontroll.

Den 1 februari åkte jag in till Lund med buss 161. Den kör en annan väg än 160. När bussen körde in på Brunnsgatan kom det en tanks. Holy s-t. Jag drog in till F-huset för att Johanna skulle prata om Fandom. Väldigt intressant och givande. Dr. Who är en stor favvo. Kollar på Netflix.

Den 8 februari var det en av mina stora favoriträtter. Ugnsbakad falukorv med mos. Till detta serverades brunsås.

Den 16 februari hade vi afterwork som vanligt. Sedan på kvällen hade vi Alla Hjärtans-fest. Det serverades tortillabröd och qourn med tillbehör. Det var bara att blanda singlarna vilt. Hö hö! Efter maten var det ett hett disco. Oboy vad jag dansade. Ett stort tack till de tre tjejerna som gjorde detta möjligt. Ni vet vem jag menar. Det är sådant jag uppskattar på huset. Alla fina fester, då det inte är alla som har en partner, vänner eller familj att göra saker med.



Vill dessutom meddela att jag slutade på KC. Bland det bästa jag gjort.

Slut för denna gång. **Tjabba från Cicky.**

VANMAKT

Ibland har jag levt i villfarelsen att jag tycker mig ha kontroll i livet. Ganska nyligen blev jag varse att så inte är fallet. I och för sig inte första gången.

Någon som står mig *väldigt* nära begick en mycket felaktig handling och när jag fick reda på detta reagerade jag med att hamna i en chock och en stark känsla av maktlöshet. Jag var inte alls förberedd på detta och tänkte att nu åker jag förmodligen ner i ett riktigt djupt och mörkt "hål". Jag grät floder och tack vare mina fina vänner, flera av dem på Fontänhuset, så fick jag stöd och utrymme att prata och gråta av mig och dessutom sökte jag samtalsstöd hos öppenspsykiatrin. Jag insåg så småningom att jag, för att klara av situationen, måste ta en dag i taget. En tanke åt gången. Ibland en sekund i taget. Det är så lätt att tänka både bakåt och framåt och fasa för vad som skall komma att hända respektive anklaga mig själv för hur jag handlat tidigare i mitt liv.



Det är svårt det där med hur man ska förhålla sig till dåtid, nutid och framtid. Vi har väl alla matats med att det bästa är att försöka vara i nuet, men det är sannerligen en konst. Carpe diem och liknande uttryck har vi väl hört till leda. Men sanningen, för mig, är ju att det enda vi borde göra är att *verkligen* försöka vara närvarande här och nu. Allt annat är slöseri med tiden. Vad *kan* jag då göra för att hjälpa den här personen? Jag kan finnas där. Jag kan lyssna och stötta. Jag kan ge råd och tips i den mån personen vill ha detta. Jag kan hjälpa till med praktiska saker

och i viss mån stötta ekonomiskt. Det jag främst insett är att jag ibland måste släppa taget och inse att jag inte kan leva någon annans liv. Det innebär ju inte att jag inte bryr mig men det är skillnad på att försöka bära en person och att finnas där och ge stöd och hjälp.

M

PÄR IS IN THE BUILDING!

Hej! Jag heter Pär Körsell och har i skrivande stund precis börjat jobba på redaktionen här på Lunds Fontänhus. Just Lund har jag knappt satt min fot i sedan jag studerade här på 90-talet (så det känns ju spännande att vara här på många sätt). Språk och litteraturvetenskap var mina akademiska huvudämnen och det är intressen jag fortfarande kretsar kring.

Malmö har jag varit bosatt i sedan 1998 och jag fyller 47 år i sommar. Under många år arbetade jag på Fontänhuset Malmö där jag tillsammans med en

engagerad redaktion byggde upp den direktsända radioshowen, Radiofontänen. I samklang med det skapade vi också en PR-grupp som försökte hitta sätt att synliggöra och inkludera människor med psykisk ohälsa. Så förutom det otroligt roliga med att sända radio var stigmafrågan kring psykisk ohälsa något vi fokuserade mycket på och det tycker jag är viktigt och intressant.

Jag har fått ett jättevarmt välkomnande här på Lunds Fontänhus...så nu får vi se hur det går.



Här är Pär

NYFIKEN PÅ:

Tomas Olofsson, familjebehandlare

Torsdagen den 18 januari fick vi besök av Tomas Olofsson som vi bjudit in till "Nyfiken på".

Han började med att berätta om sin yrkesbana. Han har bland annat arbetat som lokförare, men trivdes inte med detta utan kom fram till att han ville arbeta med människor. Efter studier på Komvux så valde Tomas att utbilda sig till sjukgymnast. Arbetade därefter på barnhabiliteringen i Malmö.

Tomas har även varit aktiv inom amatörteater och sysslat med musik vilket han använde sig av i arbetet med barnen. Därefter började han arbeta i Sjöbo med barn och ungdomar som hade problem, ofta med inslag av det som då kallades "Damp", numera kallat ADHD.

Sedan flera år arbetar Tomas nu som familjebehandlare i Sjöbo kommun. I samarbete med olika myndigheter så hjälper han barn och deras föräldrar med att lösa konflikter och olika slags problem som kan uppstå dem emellan. Han berättade exempel på olika situationer som kan uppstå och vi som lyssnade ställde många frågor kring vårt eget föräldraskap och bekymmer som vi varit med om.

Det var en givande eftermiddag och dagen efter så diskuterade vi på morgonmötet ifall det kanske skulle gå att få Tomas att komma tillbaka hit en andra gång för att fortsätta diskutera och ställa fler frågor.

Vi avtackade honom med en blomma och två burkar med äppelgelé och chutney.

Maria O



**KRIGET ÄR ÖVER!
TOMAS ÄR HÄR!**

**TILL GLÄDJE FÖR ALLA SOM BARA BLIR ÄLDRE
OCH ÄLDRE, ÄR ÄVEN VÅREN SENIÅR.**

FÄLTVECKAN I BACKSPEGELN

Först och främst, tack för att vi har fått vara här och se er verksamhet! Vi har tagits emot med en sådan värme och positivitet, vilket jag har blivit glatt överraskad av. Min upplevelse är att Fontänhuset är en jämlik, accepterande och framförallt personlig plats, där det finns rum för alla. Jag har blivit förvånad kring öppenheten och viljan att dela med sig av sina historier, trots att de många gånger har varit tuffa. Att kunna diskutera saker och ting på ett så

pass självklart sätt, tror jag är A och O för att nå förändring i samhället – i synnerhet kring det viktiga ämnet psykisk ohälsa.

Jag har fått höra många historier som har sporrat mig ytterligare till att fortsätta min utbildning och bli en socionom. Så, fortsatt med det ni gör och fortsatt dela med er! Ni spelar en viktig roll.

Kram från Hilda, blivande socionom och f.d. fältis

TANKAR FRÅN EN FÄLTIS

Innan vår fältvecka här på Fontänhuset visste jag inte riktigt vad jag förväntade mig. Jag var inte särskilt bekant med verksamheten innan, men såg ändå fram emot den här veckan ett bra tag. När jag cyklade hit den första morgonen åkte jag helt fel och irrade runt bland ombyggnationer och för mig okända gator. Med andan i halsen ramlade jag in genom dörren, en minut försenad och stressad. Men så fort jag klev in i huset försvann den stressen. Människor jag aldrig träffat tidigare hälsade mig välkomna och sa god morgon. Det doftade nybryggt kaffe och jag hörde skratt och röster inifrån huset. Mitt annars dåliga måndagshumör existerade inte och jag kände direkt, att här skulle jag trivas.

Sällan har jag varit med om sådan värme och glädje under samma tak. Det märks att huset inte vill likna en institution utan är mysigt inrett med växter,

julpynt, tavlor och soffor. Under dessa dagar har jag bland annat hunnit med att sitta med på Redaktionen, varit på Gröna fingrar, fått lära mig en hel del om Fontänhuset, varit med på En väg framåt, gått i luciatåg, julpysslat, fikat, spelat spel och mött massor av nya människor som jag kommer minnas länge.

Mötet med människor är det som fått mig att vilja plugga till socionom och efter den här veckan är jag nästan ännu mer säker på mitt val. Att få träffa alla slags människor med olika erfarenheter och olika syn på livet är en fantastisk sak och den här fältveckan kommer jag bära med mig för resten av mitt liv!

Tusen tack allihop och hoppas vi ses någon mer gång i framtiden.

Karin

MINA UPPLEVELSER I HUSET

Redan under de första 15 minuterna fick jag en känsla av värme och tillhörighet sällan skådad i dagens värld.

Ensamheten man tillbringar med smartphones och datorer har blivit det nya, medan prat och kärlek mellan människor, som inte nödvändigtvis måste vara familj eller nära vänner, har blivit det gamla. Det är en nygammal känsla som man fick tillbaka här. Under andra dagen så kunde jag ibland fortfarande inte skilja mellan en handledare och en medlem. Det är på ett sätt

fint. Det är ingen skillnad mellan en medlem och en handledare och ibland så lägger man inte ens märke till det. Det leder till att man suddar ut ”vi och dem”- känslan och raserar den vägg som idag allt som oftast uppstår mellan en klient och handledare.

Lite kort kan man säga att medicin tar man för kroppen, Fontänhuset är man i för själen.

Killen från fältet

REFLEKTION

Golvet knarrar och vid fönsterna drar den kalla vinden försiktigt in. Jag tittar ut, ser de snöbelagda taken. Härinne är det högt i tak, fiskbensparkett täcker golven och i den blåa trappan sträcker sig ett fönster från golv till tak.

Jag sitter bland lavendelfärgade väggar och i taket dinglar en kristallkrona, de säger att den är för värmen, för att här ska inga lysrör få kreativiteten eller hemkänslan att vittra.

På alla fyra väggar pryder orden - ramar med tidningsomslag som visar på variation och olikhet - precis som vi är, mitten-uppslag med kärleksförklaringar och personliga motton som får inspirera.

Här hänger det hjärtan i kristallerna och adventsstjärnan tar plats bland växterna i fönsterkarmen. Jag trivs här, det känns som hemma borde varit, bland orden, bland de öppna diskussionerna och de ständiga leendena.

Vi har fått historier berättade för oss, läst artiklar och citat som berört, som väcker något i mig. En känsla som får mig att önska att jag också hade haft ett hem som det här. För här hälsar alla på alla, pratar om det som känns och får en att känna att här hör en hemma. Men trots allt det vackra, så gör det mig ledsen, för jag önskar

att alla hem kändes såhär och jag tror det är viktigt att komma ihåg att allt inte är som en dans på rosor. Vi får höra berättelser om liv som gått sönder, om familjer som slitits itu, om barnen man saknar och om institutionernas kala väggar och fruktansvärda bemötanden.

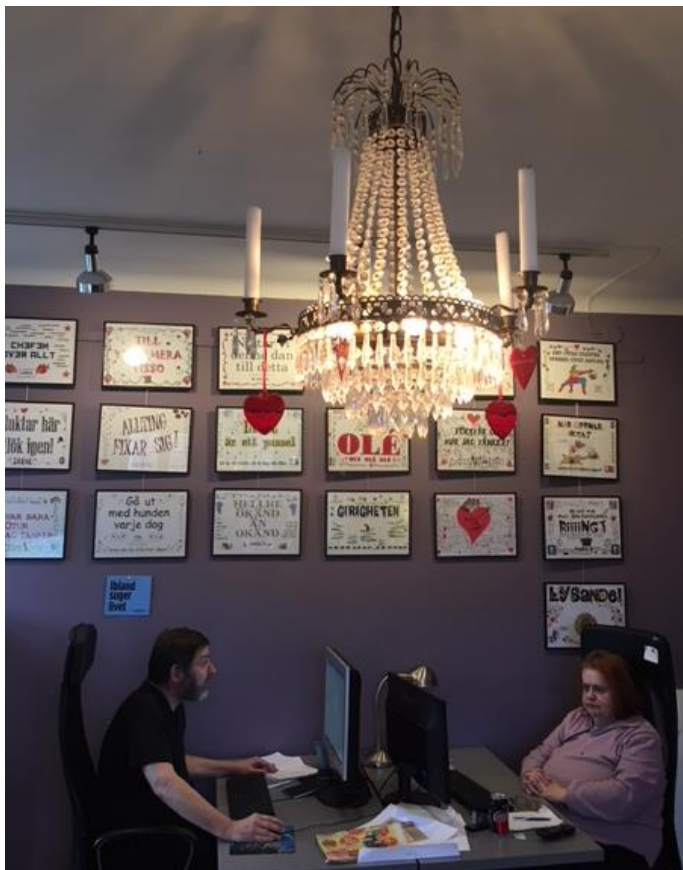
För kanske är det just det som spelar roll; bemötandet. Orden upprepas jämt här, i alla fall för oss fältstudenter, att bemötande är A och O för att känna sig välkommen, accepterad och förstådd. Att bemötandet kan göra skillnad, det kan orsaka en katastrof eller så kan det rädda liv. I de flesta historier jag får ta del av vill jag bara krypa ihop och gömma mig, för ibland känns världen för grym för att orkas med. Men kanske är det viktigaste just då att stå kvar, göra skillnad, visa på en förändring.

För de talar också om de små ljusen i mörkret. Om de som funnits där, om det som fungerat och hjälpt, och jag hoppas och tror att vi andra kan vara den förändringen.

Tusen tack för allt ni givit, för att vi har fått vara här och träffa er. Jag kommer för alltid bära med mig dessa dagar och hoppas vi ses åter igen!

Kram!

Amanda, fältstudent



MIN FÖRSTA TID PÅ FONTÄNHUSET

Mitt namn är Julia och jag har nu gått till Lunds Fontänhus 1,5 timme, två gånger i veckan under några månader. Bemötandet har från början varit fantastiskt. På morgonen möts man av positiva, härliga medarbetare och handledare som förgyller hela dagen. Jag brukar efter morgonmötet som hålls 9.15 varje dag sätta mig i redaktionsrummet. Det är en behaglig och trivsamt miljö. Ingen stress, vilket är bra

för mig. Vill man kan man hjälpa till i köket och laga mat. Eller så kan man sitta i kaféet. Oftast går jag till redaktionsrummet eftersom jag trivs bra med arbetsuppgifterna och stämningen i rummet. Frågan är när jag kommer utöka tiden på Fontänhuset då jag har energibrist. Viljan finns, men orken. Men som man brukar säga. Hoppet är det sista som sviker en.

Julia

FLYTT, FLYTT, KOMMER



Minda är inget vanligt namn?

Det kommer från Island och jag vet inte vad det betyder. (Vi googlar och konstaterar att det betyder visdom. Minda blir glad när hon får veta det.)

Intervju med Minda, allas vår sångfågeln.

Och när jag var sju hade en kompis fått en jättefin penna. Och den tog jag. Fast lämnade tillbaka den igen, mådde så dåligt. En annan gång var jag på släkträff i Fjällbacka som sjuåring. Jag bestämde mig för att gå en runda och mötte då världens mest underbara tant. Och då sa jag att jag var vilse, hon frågade om var mina föräldrar fanns och jag svarade att jag inte visste. För jag ville veta mer om henne, äldre är så häftiga på något sätt. Hon frågade var jag såg dem senast och vi gick till huset. Hon stannade utanför då jag gick in, jag sa hej till mina föräldrar, gick ut igen till tanten och sa att de inte var där. Sedan gick vi runt



Så solig att hjärtan smälter.

och pratade. När jag fått veta allt om henne återvände vi till huset och mina föräldrar. Och jag var väl klar och sa att de nu var i huset. En gång var jag riktigt arg på mina föräldrar i Fjällbacka. Jag gömde mig på en lekplats och satt där i flera timmar. Hörde att de kom och frågade mina vänner och de hjälpte mig; sa att jag inte var där. Då gick liksom larmet på campingen där vi var och alla letade.

Fast det värsta var nog när jag gick in i en livsmedelsbutik i Blentarp. Gick till lösgodishyllan, där det låg en del tappade godisbitar på golvet, ferraribilar, punschpraliner, resten minns jag inte, har väl förträngt det. Då gick jag några varv över godiset och liksom tryckte till så att de fastnade i sulorna. Sen gick jag försiktigt ut ur butiken, plockade bort godiset från sulorna, torkade bort eventuell smuts och njöt av bytet. Okej, det hände en gång

och jag vara bara fem år. Så det är nog förlåtet nu. Men undrar om inte butiken gått i konkurs nu...

Var har du bott:

Jag är född i Lund och har bott i Bjärred, Blentarp, Harplinge, Bjärred igen, Barsebäck, Bollnäs, Malmö och nästa Västerås.

Det låter lite rotlöst?

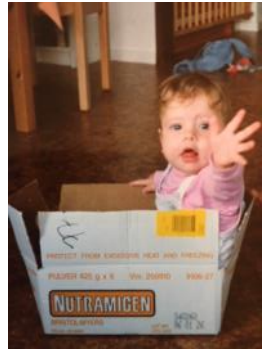


Ibland vill man bara flyta omkring i tillvaron.

piskade regnet mot rutorna så att man inte såg ut. Sedan hade vi inte bokat hotell, men hittade ett ställe i Schweiz. Pappa och min syster skulle just gå in när de såg en bild



Fjällbacka, Mindas favoritplats på jorden.



Skåda! Skåda! Minda i en låda.

Jo, det var det. Det är svårt att hålla kontakten. Lätt att skaffa nya vänner, och svårt att skiljas, men jag har blivit bättre på avsked. Fast "Farväl" skulle jag aldrig säga, bara "Hej så länge". Men jag har haft en fast punkt i mitt liv, nämligen Fjällbacka. Min pappa växte upp där och alla hans syskon har skingrats, men varje sommar träffades de i Fjällbacka och det har alla vi barn också gjort. Men nu är det sålt sedan länge, nu campar vi där i stället. En gång i sex veckor, alltid minst en månad. Men så sa vi syskon: Nu är det nog, vi vill resa utomlands. Och det fick vi. Den resan hade lite av allt. Det började med att takboxen gick sönder innan vi kom till Danmark. Och det stormade så vi fick byta ut den. Och färjorna blev inställda. När den väl körde

av en rödklädd kvinna med piska i handen. Vi gick raskt därifrån. Nästa ställe var fullbokat, men vi fick ändå sova i ett konferensrum. Fritt från kvinnor med piskor. Sen blev vi rånade också, annars var det bra.

KANSKE TILLBAKA IGEN

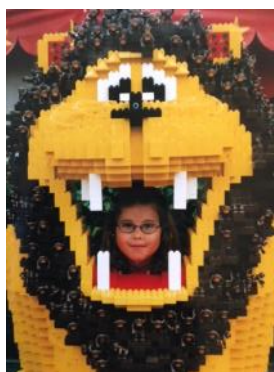


**Orosmoln må hopa sig. Låt trafiken tätna.
Minda står stark ändå.**

Är det någon annan plats på jorden du vill se?
Afrika, Asien och Nya Zeeland.

Vad tycker du om Fontänhuset?

Helt fantastiskt. Huset ger så otroligt mycket till alla. Och huset är ju vi allihop. Jag mår definitivt bättre sen jag kom hit för två år sedan. Det handlar om att ta tag i sig själv, ta sig hit, träffa folk och därigenom få kraft att ta itu med livet. Man hämtar kraft här.

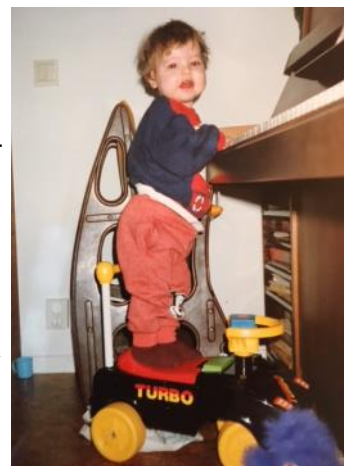


**Lejonet var nog
räddare än
Minda.**

Det finns så mycket här. Att spela badminton, gå på naturpromenad, göra poddradio, den vill jag slå ett slag för till alla intresserade. Varmt bemötande och stöd både från medlemmar och handledare. Här är alla idéer välkomna. Ett ställe där man kan vara den man är. Detta vill jag verkligen förmedla. Önskar att det fanns fler Fontänhus i landet. Till exempel i Västerås...

**Du har en underbar sångröst.
Var hittade du den?** Jag har vuxit upp i en musikalisk familj. Musiken har alltid funnits där.

På bilsestrar har vi alltid haft allsång i bilen, när det var min tur skulle jag hitta på egna låtar för att ingen annan skulle sjunga med. Jag ville ta plats helt enkelt. Mina låtar var typ sju minuter långa, så plats tog jag. Sångerna handlade om min omvärld, där jag befann mig, typ: "Åh, här är jag i trädgården och solen är så stark". När jag var fem gick jag ensam runt i mormors trädgård och sjöng mina egna låtar. Först i åttonde klass vågade jag sjunga för andra. Har skolat rösten på Rytmus, ett musikergymnasium i Malmö.



**Man måste kämpa för
att ta sig upp i musik-
branschen.**

Har du fler talanger?

Jag älskar matlagning. Att kunna bjuda andra. Hitta bra råvaror, se till att allt blir perfekt och smakerna stämmer. Jag fotograferar också, tycker om att fånga ögonblicket och att se detaljerna som andra kanske missar.

Vad vill du göra i framtiden?

Jag vill göra gott. Något viktigt. Vill utbilda mig. Kanske ambulanssjuksköterska eller beteendevetare. Jag vill jobba för en bättre hälsa, inte bara för mig själv, utan även för min omvärld.

Vem skulle du ta med på en öde ö?

Gärna min farfar. Han verkar ha varit en väldigt intressant man.

Favoritmat?

Paella och fondue.

Spelar du något instrument?

Piano och gitarr. Har spelat oboe.

Har du husdjur?

Har haft fyra kaniner, tre marsvin, två ödlor (kanske var det bara en), hoppande bönor, en eremitkräfta, den fastnade i min systers hand så vi fick lämna tillbaka den. Krabba, räkor och en fisk vi kallade dammsugaren.



**Lycka till, vännen,
vi önskar dig allt gott
därute i världen och
Västerås.**



shit!



TRIVSAMT!

Fontänhuset i Lund är ganska bra. Det ligger nästan i centrum, det går ganska många bussar dit. Jag heter Poonam och kommer från den fina staden Punjab i Indien. Jag kom 1983 i mars månad och det låg snöflingor på marken. Det var så vackert och havet också. Jag och min före detta man gifte oss i Indien. Jag har tre barn, en är egen företagare, en är läkare och en som jobbar med byggnader. I huset kommer några folk från andra länder. Som Indien, arabländer, USA, Japan, Afrika mm.

Jag har utbildat mig på Folkuniversitetet i Lund. I huset sköter jag receptionen och caféet. Här jobbar man med handledare på redaktionen eller kontoret, i trädgården, i köket, studerar eller annat. Sedan håller vi på med datorer, ser filmer, målar, dansar mm. Jag tycker om att jobba här.

Det som händer speciellt här i huset är bland annat jul, lucia, påsk, allas födelsedagar, sommarfest, utflykter och Halloween. Maten gillar jag här, speciellt den vegetariska. De tillagar alltid färsk mat och serverar den på ett fint sätt. Jag lär mig många nya saker. Jag mår bra eftersom jag var ganska mycket hemma ensam för att jag var arbetslös.

Tack för att jag får vara här och njuta av allt.
Och tack, ni som läste.

Poonam, Sverige



Poonam är en sällsynt elegant kvinna som skulle kunna vara personalchef i Vita Huset eller boss på ett lyxhotell. Hon är alltid väldigt korrekt, vänlig och hjälpsam. En mycket uppskattad kollega och en finfin ambassadör för Fontänhuset.

VARFÖR INTE PASSA PÅ ATT FRISKVÅRDA DIG MED LUNDS FONTÄNHUS?

*Vi tycker att det är väldigt viktigt med motion och hälsa.
Därför erbjuder vi flera olika former till dig som medlem.*

Dans

Dansa med oss på onsdagar i Studieförbundets lokaler! Första träffen är den 2 maj 16.00—17.30

Simma & Träna

Tisdagar & torsdagar 14-15.30

Följ med oss och träna styrka, kondition och motionssim på Högevallsanläggningen.

Yoga

Du kan också utöva Yoga på Fontänhuset.

25 april 14.30-16.00

2 maj 15.30-16.45

30 maj 15.30-16.45



VILKET HÄRLIGT FÖRETAG! OCH VILKA GOA MÄNNISKOR!



Från både höger och vänster i ingen speciell ordning: Johan, Emil, Ludde, Teodor, Christer, Lisa, Patrik och Niklas.

Nyligen hälsade vi på Dalbyföretaget Soeco Kontorsmöbler. De har synnerligen generöst skänkt inredning till vår verksamhet.

Affärsidén går ut på att typ återanvända kvalitetsmöbler till nyskick. Och i affärsplanen finns ett tänk kring socialt ansvarstagande och medmännisklighet. Sympatiskt, tycker vi. Det tyckte tydligen andra också eftersom ägarna utsågs till Årets Företagare i Lund 2017.

Vi fick ett mycket fint mottagande av verksamhetsledare Ola Sjödin och promenerade runt i de stora, ljusa lokalerna med oändliga rader av kontorsmöbler. Och träffade folk som arbetade där, såväl gamla rävar som alldeles nyanställda. Och alla var såå stolta över sin arbetsplats och trivdes förträffligt. Det kändes verkligen som en drömarbetsplats.

Tack, snälla Soeco, för alla fina möbler vi fått!

Hälsar alla vi på Fontänhuset

JAG TYCKER DET ÄR NERVÖST ATT VARA HÄR. JAG KAN PROVA EN VECKA.

Jag tycker det är nervöst att vara här. Jag kan prova en vecka.
Sen kan jag bli medlem när jag har varit här en tid.
Jag vill se hur det fungerar i huset, vad ni gör tillsammans i grupperna.
Brukar ni titta på film eller vad brukar ni annars göra?
Vad finns det om man vill prova på något i köket, kaféet, trädgården?
Annars vet jag inte vad jag vill göra. Jag kan fundera på vad jag vill lära mig.
Datorer är jag intresserad av, det vill jag lära mig. Får fundera på om det är det jag vill hålla på med.

VÄLKOMMEN I DET SÅ VÄLGÖRANDE GRÖNA!



Gröna Fingrar är vår trädgårdsenhet vid Lunds Fontänhus.

Här kan du vara med utan krav på prestation. Målet är att förbättra ditt mående, både psykiskt och fysiskt. Du kan vara med och skapa våra odlingar och vår trädgård. Här frodas inspiration och medbestämmande. Du kan hänga med ut i trädgården och lära dig mer om odling och trädgård. På så vis tränas du också i att komma upp på morgonen och vara delaktig i ett arbetslag, helt utifrån din egen ork och lust.

Vi arbetar alltså i husets trädgårdsland och på två kolonilotter i närheten. Och så odlar vi chili, tomat, gurka och annat i våra växthus. Det ger oss fina råvaror till köksfolket. Vi samråder med dem kring vad som kan skördas den närmsta tiden, så att menyn kan anpassas efter detta. Dessutom förädlar vi produkterna vi odlat, vi syrar, syltar och gör inläggningar som sedan säljs på Lunds Skördefest, Fontänhusets egen lilla skördefest och julmarknad i Malmö.

Odlingslotterna har också blivit ett ställe där vi träffas utanför Fontänhusets öppettider. Ju mer vi är tillsammans...

Vi har veckomöten där medlemmar och handledare tillsammans planerar det dagliga arbetet. Planeringen skickar vi ut via mail eller SMS, så du får möjlig-
het att välja vilka aktivite- ter du vill vara med i.



Mejla eller prata med Lisa eller Raad som är handledare i vår Gröna Fingrar-enhet. Kontaktuppgifter hittar du på broschyrens baksida.

Du är såå välkommen att bli en i trädgårds-
gänget.

Lisa och Raad

KULTUR – NÄRING FÖR SJÄLEN

Vi i kulturgruppen har alltid mycket på gång. Vintertid brukar vi bjuda in någon intressant person till våra "Nyfiken på"-träffar. Det kan vara en komiker som vunnit pris i Montreux eller någon som har gjort en jämförande studie om skillnaden mellan Fontänhusets verksamhet kontra annan motsvarande verksamhet. Det kan också vara en modig medlem i huset som berättar om sin resa genom livet.

Vi samarbetar också med övriga kulturgrupper i Skåne plus fontänhuset i Falkenberg kring bland annat ett årligt återkommande kulturläger och en vandringsutställning. Vandringsutställningen handlar om målningar, teckningar och skulpturer som skapats av medlemmar i de olika husen. Kreativiteten är slående. På lägret spelar vi teater, pysslar och umgås. Vi samarbetar även med Skådebanan som ofta kunnat bidra med teaterbiljetter till opera och teater.

Så ofta vi kan ger vi oss ut för att besöka något

slott, museum, galleri, eller bara ut i skogen för att uppleva årstidsväxlingarna. Fåglarnas kvitter eller vindens sus i trädtopparna är väldigt välgörande.



Hemma i huset har vi en pysselgrupp där du kan vara med och lära dig olika sorters handarbete. En konstnär har lärt oss att både teckna och måla. Här finns också en bokklubb för den intresserade.

Man kommer och går som man vill. Allting är kravlöst och alla är välkomna. Missa inte Zorans bokklubb, Johannas pyssel, Lucys måleriverkstad, Bredfords sångworkshop och allt annat som sker i huset.

Vårens program är inte riktigt klart ännu. Titta i tidningen, kom in, läs på hemsidan eller ring, så berättar vi gärna! Här finns någonting för alla!

Kulturgruppen

EN TRYGG VÄG FRAMÅT. VÄGVISARE INGÅR.

Vår studentenhet **En Väg Framåt** vänder sig till dig som studerar vid universitetet och har, eller riskerar att drabbas av, psykisk ohälsa.

Oavsett om du pluggar eller är sjukskriven, så kan du få stöd, hjälp och inte minst gemenskap för att må lite bättre och bli färdig med dina studier. Vi har flera mindre rum på övervåningen där du kan sitta och plugga i en oftast lugn och behaglig miljö.

Vi tror vi kan ge dig en värdefull struktur i ditt pluggande, eftersom vi utgår från dina behov där du kan välja fritt från vårt

"smörgåsbord". Tillsammans med en av våra handledare skapar du din individuella studieplan med mätbara mål och tydliga avstämningstider.



Anna och Alfred är handledare på enheten.

Hos oss kan du också delta i olika kurser och vanlig friskvård för att må bättre. Vi har också nätverksmöten där du kan träffa andra studenter. Där diskuterar vi angelägna ämnen och bjuder ibland in intressanta gäster som föreläser om studier, arbetsliv och hälsa. Våra sociala aktiviteter sker oftast utanför huset.

Du kan även delta i alla andra intressanta aktiviteter och arrangemang som erbjuds i Fontänhuset, där du som medlem naturligtvis är välkommen överallt. Vill du bara pausa och träffa andra människor i huset så finns här ett trivsamt fik och en mysig uteplats i trädgården. Livet är ju inte bara plugg.

Gå in på vår hemsida och kolla vårt aktuella program. Du är jättevälkommen att vara med!

Anna och Alfred

KÖKET ÄR SJÄLVA HJÄRTAT

Det låter som en kliché, men så är det verkligen. Det mesta i huset kan vänta ett tag eller två, men ute i köket är pulsen högre. Varje morgon dukar vi fram en trevlig frukost och nybryggt kaffe. Vi gör inköpslistor och nya veckomenyer. Vi kör iväg och handlar för att fylla kylskåp och skafferier med nyttigt och gott. Varje dag i god tid börjar vi tillreda lunchen, som serveras till riktigt lågt pris. Veckomenyn är varierande med fisk, kött, färsrätter, korv och vegetariskt. Grönsaker ingår alltid. Vi har 30-40 matgäster varje dag och lunchen verkar falla många i smaken. Och så är det ju oftast roligare och godare att äta tillsammans med andra.

Sedan dukas det undan, diskas och städas rent. Vi tummar aldrig på hygienkraven. Varje dag torkas arbetsytorna, golven sopas och svabbas, spis, ugn och kylar rengörs, diskmaskinen töms och sopor tas ut och sorteras. Rena arbetskläder är såklart ett krav.

Vi sköter också husets stolta kafé och reception. Här bjuds det på gratis kaffe och te för medlemmar och så fikabröd för småpengar, ofta hembakat. Här arbetar vi med mycket glädje och skratt.

Vi har en stimulerande arbetsdag och lär oss nog något nytt varje dag. Och så stöttar vi varandra, vilket förebygger stress och låter alla vara kreativa. Under senare tid har vi varit ett ganska stadigt gäng, men alla som vill kan komma ut i köket och hugga i.

Gå in på hemsidan så hittar du vår veckomeny och en massa annat matnyttigt.



Att leda arbetet i ett storkök som vårt kräver en mängd olika kunskaper och kvaliteter. Det fixar Malin och Johan som är handledare i köket och caféet.

Vi i köket

— 2018 —

VÅREN PÅ EXAKT! OCH EN VÄG FRAMÅT

april - maj

UTGÅVA # 2
1APRIL /18

Projekt Exa(k)t: En bra start på 2018!

Projekt Exa(k)t är ett initiativ med fokus på att stödja personer med psykisk ohälsa i frågor som rör karriär och yrkesliv. Projektet erbjuder IPS-handledning, stöd i jobbsökande samt arbetslivs- och karriär träffar med sikte på yrkeslivet. Vi fokuserar på individens kompetens och utbildning och försöker matcha mot rätt jobb inom Lunds kommun eller hos annan arbetsgivare. Projekt Exa(k)t är ett samarbetsprojekt mellan Lunds Fontänhus, Lunds kommun, Arbetsförmedlingen och Finsam.

Morgonmöte vån två varje vardag på Lunds Fontänhus! Kl. 9:15 och 13:00.

Med fokus på studier, arbetssökande och administration. Var med från början!



En Väg Framåt finns här för att hjälpa dig att börja det nya året på rätt sätt!

'En väg framåt' är en studentenhet på Lunds fontänhus som hjälper dig som studerar att uppnå dina mål och ha en god psykisk hälsa under tiden! Vi erbjuder handledning, studieplatser, workshops, sociala aktiviteter och studie grupper! Vi har även en prokrastinerings-grupp!

PROJEKT EXAKT'S SCHEMA

APRIL

MAJ

**Alla möten är kl. 14 - kl.16.
Fika ingår!**

26/4. Vilka jobb finns i Lunds kommun? Hur är Lunds kommun som arbetsgivare? | Sofia Nygren Ploska, HR-strateg och projektkoordinator

3/5. Utvecklingssamtal: Hur kan man förbereda sig inför utvecklingssamtal eller uppföljningssamtal med sin arbetsgivare?

24/5. Samtal och frågestund med Försäkringskassan på Fontänhuset! | kl.15-16, Sanna Ekander och Håkan Skillius

31/5. Företagsbesök på Scania i Lund | Mathias Schildt, Chef Scania
Möjligt att få sitt CV och personligt brev granskat om du skickar det till anne.schildt@lundsfontanhus.se senast den 15 Maj. Länk får du genom att kontakta Anne.

Drop-in med Studie och yrkesvägledningsstöd:

Måndagar: 9:30 - 14:30, Hugo - Lunds Fontänhus

Tisdagar: 9:30 - 16 Alla - Lunds Fontänhus

Onsdagar: 10:00 - 16 Anne - Lunds Fontänhus

Torsdagar: 9.30 - 16 Anna - Föreningarnas hus

Fredagar: 9.30 - 15 Helga - Föreningarnas hus (efter kl. 12 på FH)

STÖD FRÅN

Sparbanksstiftelsen Finn

Ägar till Sportparken Skåre



Finsam Lund



student@lundsfontanhus.se | exakt@lundsfontanhus.se

EN VÄG FRAMÅT'S SCHEMA

APRIL

MAJ

Alla möten är

kl. 14 - kl.16.

Fika ingår!

Adressen till

Föreningarnas Hus

Bytaregatan 6 Lund

24/4. Lunds Universitets Hållbarhetsvecka | *Håll utskik i sms grupp*

3/5. **SOCIAL AKTIVITET!** Majvandring | *Håll utskik i sms grupp*

8/5. **På Föreningarnas Hus:** Inför En väg framåt Writing Afternoon's ladda med bästa tipsen för Studiesmart skrivande! | *Eva Andersson Studieverkstan, Lunds Universitet*

15/5 Walk and talk: hiking in Fulltofta naturcentrum | *Hela dagen, vi mötes på Fontänhuset kl.9. Ta med dig lunch!*

16/5. Förkarneval: korvgrillning och öppen scen | **kl. 15 - 18**

22/5. **På Föreningarnas Hus:** Hållbart pluggande! Jobba friskt under studietiden. Strategier för att hitta balans i mående och studier.

29/5. **[Preliminärt]** Workshop i Civilkurage och psykisk ohälsa | *Civilkuragestränare från Organisationen Vardagens Civilkurage.*

KONTAKT INFORMATION

Matilda Espmarker

Projekt Ledare | IPS Coach
matilda.espmarker @
lundsfontanhus.se

Anne Schildt

IPS Coach
anne.schildt @
lundsfontanhus.se

Anna Espmarker

Handledare
anna.espmarker @
lundsfontanhus.se

Helga Ásgeirsdóttir

Handledare
helga.asgeirsdottir @ lunds-
fontanhus.se

www.lundsfontanhus.se

FÖRKARNEVAL! KL 13 - 18
Kom till Lunds Fontänhus och ladda inför
karnevalen.
Korv med bröd, musik, öppen scen!

INBILLAR JAG MIG?

Du tränger dig in i min hjärna, och där inne rör du runt mina tankar. Jag kan inte släppa dig, men jag önskar att greppet kunde lossna lite. Men du låter mig inte. Du gör allt för att jag ska hålla greppet om dig, ty du håller greppet om mig. Du låter mig aldrig vara ifred. Du har sådan kontroll över mig, men jag verkar inte ha någon kontroll över dig. Hur har det blivit såhär? Första gången jag stötte på dig var någon gång i min barndom, och vi var nog båda ganska små. Och osäkra. Till en början hade jag dig under rätt bra kontroll, men jag lät dig växa och trodde du skulle låta mig göra detsamma.



Men istället för att stärka mig känns det som att du försöker trycka ner mig. Jag vet dock att jag aldrig kommer vilja bli av med dig helt, men väl få dig under kontroll. Ty din kraft är starkare än jag någonsin kunde ana i barndomen. Du har vid upprepade tillfällen försökt ta allting ifrån mig, men jag hoppas, hoppas att du en dag ska kunna bringa mig lycka, ty det är det du är skapt för. Tror jag? Inbillar jag mig? Eller jag kanske har fel? Du lever säkert ditt eget liv, men eftersom du dragit in mig så känner jag att jag måste dra in dig, tills den dag vi båda slutligen blir fria!

// O.K.

Min personliga berättelse om den första tiden på Lunds Fontänhus

Redan i hallen när man kommer in på Fontänhuset möts man av människor som frågar hur man mår och bryr sig. Vänligheten och det trevliga bemötandet går som en röd tråd genom Fontänhuset. Det spelar ingen roll hur du mår eller har för bakgrund, du blir accepterad direkt och uppskattad för vad du än gör. Det finns alltid något att göra och bidra med på Fontänhuset, vilket gör att man mår bättre och känner sig delaktig i verksamheten. Avslutningsvis vill jag lyfta fram humorn som finns på Fontänhuset och denna leder till att man skrattar och har roligt och nya vänskapsband knyts.

Ny medlem sedan november 2017



VI LIGGER I LUFTEN!

Nu kan du lyssna på våra poddsändningar också!

Gör så här:

1. Gå in på vår hemsida **lundsfontanhus.se**
2. Klicka på **Våra enheter**.
3. Klicka på **Redaktionen**.
4. Och slutligen tryck på **Podd!**

Sedan är du igång!

Vår allra första programserie handlar om hur människor bemöts inom psykvården, såväl positiva som negativa upplevelser.

Hör våra medlemmars berättelser återgivna på ett professionellt och engagerande sätt.

Du är självklart också välkommen att vara med och starta nya, spännande programformer i vår poddverksamhet i huset. Inga förkunskaper krävs. Vi kan utlova ett trevligt och givande samarbete. Hoppa med i poddbåten och prova dina talanger!

TILLIT TILL POSITIV FÖRÄNDRING

Att öppna dörren till Lunds Fontänhus har alltid gett mig glädje och värme enda in i själen och så många skratt samt ett och annat danssteg. Den enorma känslan av medmänsklighet och värme som byggts upp av människorna i huset är fantastisk!

Jag tog steget i höstas att säga upp mig ifrån ett yrkesliv som jag varit med och skapat både i form av en ny yrkesroll: personligt ombud och en ny ideell organisation: PO Skåne. Jag har i 14 årstid arbetat med att stödja människor som insjuknat alternativt riskerar att insjukna i psykisk ohälsa att få sina rättigheter tillgodosedda, ta makten över sina egna liv, våga tro på förändring, få rätt stöd i rätt tid och jobbat med att uppmärksamma systembrister och systemfel som finns när man insjuknar i psykisk ohälsa. Arbetet som personligt ombud har gett mig mycket kunskap och glädje.

Min drivkraft till att säga upp mig ifrån tryggheten var min innersta övertygelse att få fler människor att se möjligheten att hitta sin egen tillit till att förändring och kriser kan bidra till att man växer och blir starkare; vad man än beslutar sig för att göra i livet. En möjlighet att prova nya saker i livet, lära känna

nya sidor hos sig själv och lära känna nya människor. Jag tror så genuint på Fontänhusets grundfilosofi att göra saker tillsammans sida vid sida. Tillsammans

blir glädje starkare och svåra stunder lättare. Tillsammans sprider vi kunskap till varandra och nya idéer föds. När kärlek och kunskap sprids mellan människor så blir världen en finare plats att leva i. Ser framemot att lära känna Fontänhuset ifrån insidan! Varmt tack och med största ödmjukhet för att Ni gett mig möjligheten!



Huset har begåvats med en superkompetent solstråle.

PS: Min väg in till Fontänhuset var att jag förutsättningslöst samma dag som jag avslutat min sista klient: Josefine som också är medlem, följde med henne till Fontänhuset. Jag berättade för Anna och Matilda att jag gärna hade haft ett samarbete med Fontänhuset framöver i mitt fortsatta yrkesliv. Matilda och jag började

spåna och det ena ledde till det andra. Det var min väg in till Fontänhuset. Det jag vill förmedla med det är att våga berätta i vilka sammanhang du vill jobba, studera, leva kan vara den skillnaden som gör en skillnad för dig. Det gjorde det verkligen för mig! DS

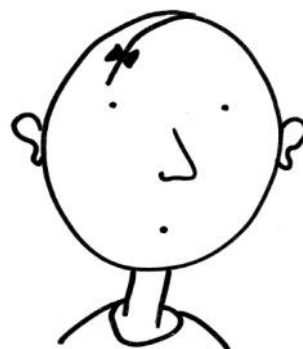
Anne

**M
O
R
R
I
S**

1. När jag kommer på att jag har en stor fet semla hemma i kylskåpet.



2. När jag kommer på att jag åt upp den igårkväll.



I FEEL GOOD AND I AM WORTH IT

Att vara alla till lags. Det är något som jag har försökt.
När jag är med min mamma så är jag på ett sätt, när jag är med mina arbetskamrater är jag på ett sätt, när jag är med min kille är jag på ett sätt.

Det är något som fick mig att förlora den jag verkligen var, fick mig att tveka att det folk tyckte om mig var det som var sant för mig.

Att vara alla till lags, det är något som många tror jag försöker.

Man försöker passa in. Men jag vet att ju mer man försöker vara alla andra till lags ju mer förlorar man av sig själv, om man ändras så mycket som jag gjorde.

Det är inte konstigt att man blir splittrad, man får intryck hela tiden utifrån från tv, reklam, tidningar, media, samhället. Ena dagen är det modernt att vara lite större, dagen efter ska man vara modellsmal.

Samtidigt som det är bra att man är olika så ska man samtidigt inte vara det.

Men varför finns det så mycket att välja på om man ändå inte får vara den man är.

Då skulle man ha enbart en sak att välja mellan och då hade alla sätt varit likadana,

Men att kunna vara sig själv och våga stå för det och inte bli påverkad av samhället, medmänniskor som kol-

lar snett, det är inte lätt. Det finns alltid någon som ska tycka annorlunda.

Du kan inte vara så!

Du kan inte säga så!

Du kan inte gå så!

Du kan inte vara klädd så!



Det handlar inte alltid om hur man ser ut utan hur man betar sig.

Det handlar inte om hur många vänner man har utan vilka som alltid kommer finnas kvar.

Det handlar inte om att få det alla andra vill, det handlar om att få det man själv vill ha.

Det handlar inte om vad andra tycker om dig det handlar om vad du tycker om dig själv.

Du är unik precis som du är och du är älskad för din egen skull för ingen annan är som du. Du ska vara stolt över den du är, låt ingen ändra det.

Hur ska man kunna bli älskad av andra om man inte älskar sig själv?

PE

TUSEN TUSEN TACK!

Till "Alla" ni härliga medlemmar och anställda på Lunds Fontänhus!

Tusen, tusen Tack!

För alla gåvor, och fantastiska tal!!! Och som ytterligare grädde på "moset" ett avslutnings disco, helt i min smak!

Det både var och kändes som jag formligen dansade in i min pensionering. Var helt omtumlad när jag väl kom hem!

Jag vill verkligen ur mitt hjärta TACKA för alla möten och samtal som jag haft under alla mina år på Lunds Fontänhus. Det är något alldeles speciellt med hela Fontänhusrörelsen, och kraften i att se varje människa som den unika person hen är, och utifrån det se varje människas möjligheter!

För det är ju då vi växer som människor, i äkta möten med varandra. Det betyder ju inte att allt är lätt eller roligt hela tiden, men om det finns en vilja till att lyssna och försöka förstå, ja då kan mycket hända. Ibland behövs också motstånd och ifrågasättande, inte kul alltid, men oftast i förlängningen välgörande. Har själv växt, många gånger genom svårigheter.

Allt Gott önskas Alla medlemmar och anställda på Lunds Fontänhus!!!

Ni kommer Alltid att finnas i mitt hjärta och mina böner.

Men jag skriver inte hej då, utan på återseende!

Många Kramar från Eva Li

KOM SJUNG OCH SPELA MED OSS!

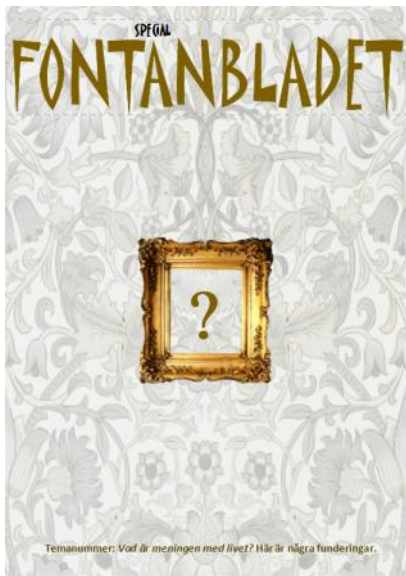
Var med och spela musik i Fontänhusets husband!

Vi repeterar torsdagar kl 13.30-15.30 i

Studiefrämjandets lokaler!

Sedan har vi några tillfällen med öppen scen. Prata med Alfred eller Matilda så får du veta mer.

MISSA INTE!

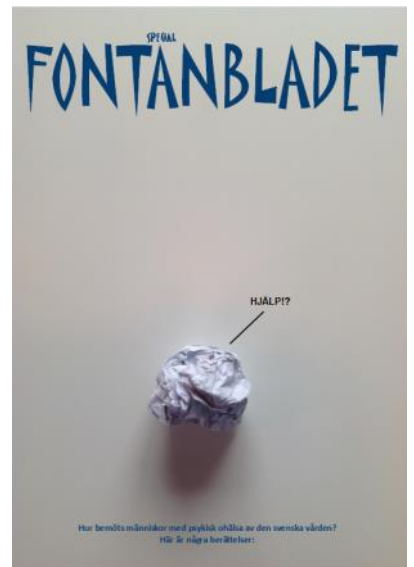


Nu är det klart!

Vårt nya special-nummer på temat: ***Vad är meningen med livet?***

Egna tankar kring ämnet? Då kan dina texter komma med i nästa upplaga då vi uppdaterar innehållet. Kom in på redaktionen så hjälper vi dig.

MISSAT FÖRRA?



Medlemmar i Fontänhuset skriver sina berättelser kring vikten av ett bra bemötande. Tidningen är **ett måste** för människor som på olika sätt är verksamma inom psykvården. Skaffa genast om du inte läst!

SÅ HÄR HIMLA ENKELT BLIR DU MEDLEM I LUNDS FONTÄNHUS:

1. Ring oss på 046-120195 och boka tid för besök; kl 10 eller kl 14 mån-torsdag
2. Vid besöket tar vi emot dig, bjuder på en fika i lugn och ro och berättar om allt vi gör här. Vi avslutar med en rundvisning i vår härliga patriciervilla med uppvuxen trädgård.
3. Om du är sugen på att bli medlem, vill vi att du först kommer hit 4-5 gånger för att verkligen lära känna verksamheten.
4. Trivs du så får du gärna bli medlem. Det är gratis! Prata då med den handledare du haft mest kontakt med eller med Irene på kontoret. Du är så välkommen.

OCH DET KOSTAR INGENTING!

Nu är jag



igen



Jag är förbannad på bilister som tror att det är okej att ställa bilen varsomhelst bara de sätter på varningsblinkers. Det ger f*n ingen rätt att parkera gratis överallt. Varningsblinkers är till för, just som det heter, att varna andra bilister för något.

Jag är förbannad på att vissa män tycker sig ha rätt att överfalla, tafs på, kommentera alla kvinnor och deras utseende. Det är j*vligt märkligt att domstolar än idag ifrågasätter vad kvinnan har gjort, haft på sig eller hur hon har uppträtt. (för egentligen är det deras eget fel, såklart eller hur f*n dom tänker). #notme

Jag är förbannad på att jag återigen är rädd för troll. När jag var barn var det troll i skogen jag var rädd för, efter alla hemska berättelser jag fick berättat för mig. Nu är det alla j*vla nät-troll som skrämmar mig. Det är tydligen okej att skälla ut folk, förnedra folk, hota döda folk och skriva rent rasistiska kommentarer hur f*n som helst numera.

Jag är också förbannad på att det fortfarande är okej att skrämma skiten ur alla husdjur varje nyår. Det är dags att förbjuda alla dessa j*vla fyrverkerier för allmänheten. De har tydligt visat varje år att dom inte klarar av att hantera dessa. Kommunerna skulle kunna ha ett stort fyrverkeri vid tolvslaget som syns över hela staden, sen är det bra med det.

Jag är fortfarande förbannad på detta j*vla spårvägskaoset i vårt fina Lund. Det förstör hela staden.

Jag är också förbannad på det samhälle vi lämnar över till ungdomarna. Det finns för f*n inga jobb och inga lägenheter till ungdomar.

Jag är förbannad på att denna j*vla depressionen inte släpper taget om alla oss som drabbats av den.

Jag är också förbannad på att alla är så j*vla förbannade hela tiden. Lugna ner er för h*lv*te.

För övrigt anser jag att spårvagnsbeslutet ska rivas upp, inte gatorna.



MED VÄNLIG HÄLSNING/TONY



Mineralolja.info

Hej vänner. Jag skulle vilja dela med mig av något som jag själv känner är jätteviktigt. Jag har sedan 2005 bloggat om organiskt/ekologiskt smink, numera heter det vegansmink. Det är jättebra. Och jag vill gärna visa min informationshemsida som jag byggt, som handlar om de, massvisa och tonvisa, kemikalier som finns i smink och hudvård. Visste ni att PVC-plasternas förbjudna ämne "ftalater" inte är förbjudet i kosmetika?

Min hemsida handlar om mineraloljor. Det är precis som de säger, att det finns mikroplast-partiklar i smör och margarin, och hela infrastrukturen vi lever i är insupen i plast. Plast är inte återvinningsbart, eller nedbrytningsbart. Och det är för att främja hälsa som jag berättar om mineraloljor, som alltså är fossila bränslen i icke ekologiska/veganska krä-

mer, vilket år 2018 fortfarande är normen.

Besök gärna: www.mineralolja.info

Jag vill också fokusera på att det inte är så att vi inte kan göra något. Vi har kommit på massor med bra initiativ. Det första initiativet som jag tänkte på var Café Baristas plastmuggar av majsstärkelse. Det finns en stor debatt om att man skövlar regnskog, för att odla majs. Dock har det kommit plastpåsar som är från Juca, som är en frukt/del av Juca trädet. Det har kommit plast av sockerrör. Det har kommit olja till bränsle till bilar som är odlade alger, som man helt kan ersätta råolja med. Det finns alltså hopp och det är något att leva för, förutom att kramas mycket och ge och få mycket kärlek.

Eva-Cecilia



Så här skriver Kemikalieinspektionen på sin hemsida:

"Ftalater är en grupp ämnen som kan användas för att göra plaster och gummi mjuka och smidiga. De kan finnas i många olika sorters mjuka plast- och gummiprodukter, till exempel gympbollar, träningsmattor, badkarsmattor, trädgårdsslangar, konstläder, plastgolv, elsladdar och plasttryck på kläder. Det kan också finnas ftalater i färg och lim.

Ämnena kan läcka ut ur materialen och tas upp av kroppen. Några ftalater kan vi få i oss genom direktkontakt och en del indirekt exempelvis genom maten. Ftalater har påträffats i analyser av blod, bröstmjölk och urin.

Alla ftalater är inte skadliga, men vissa kan påverka utvecklingen av testiklarna och göra det svårare att få barn och vissa ftalater är hormonstörande eller misstänks vara hormonstörande.

Europeisk industri har till stor del ersatt de skadliga ftalaterna som är begränsade eller förbjudna, med andra mjukgörande ämnen. Det innebär att äldre mjuka plastprodukter samt sådana som är tillverkade utanför EU kan innehålla ftalater som idag är reglerade inom EU.

Några ftalater misstänks vara så skadliga att de är förbjudna i alla leksaker och barnavårdsartiklar och en del är förbjudna i sådana leksaker och barnavårdsartiklar som kan stoppas i munnen.

Exempel på reglerade ftalater är DEHP, DBP, BBP, DINP, DIDP och DNOP.

Fråga i butiken om varan innehåller ftalater, så att du kan göra ett medvetet val."



PS! Fixade du det ovanligt fria korsordet i förra numret? Grattis! Det bevisar att det ibland kan finnas många sätt att lösa ett problem DS

Lunds Fontänhus



Ordinarie öppettider: måndag, tisdag och torsdag 9-16, onsdag 9-19, fredag 9-15 och söndag 11-14. Lördag stängt.

Besöksadress: Kävlingevägen 15, 222 40 Lund **Tel:** 046-12 01 95

E-post: info@lundsfontanhus.se

Hemsida: www.lundsfontanhus.se **FB:** www.facebook.com/lundsfontanhus

Styrelseledamöter i Lunds Fontänhus

Bengt Axfors Karin Sjöbring Gert Birgersby Arne Bojesson (ordf.) Kerstin Hedelin
Björn Anders Larsson Kajsa Rosenblad (vice ordf.) Marita Swärd

Och här är alla våra Fontänhus i Sverige:

Fontänhuset i Malmö

Engelbrektsgränd 14
211 33 Malmö
Tel: 040-12 00 13
E-post: info@fontanhuset.se
Hemsida: www.fontanhuset.se

Fontänhuset Bryggan

Norra Strandgatan 8
252 20 Helsingborg
Tel: 042-24 50 60
E-post: kontakt@fontanhuset.se
Hemsida: www.fontanhuset.se

Fontänhuset Båstad

Aromavägen 48
269 37 Båstad
Tel: 0431-724 80
E-post: bastad@sverigesfontanhus.se
Hemsida: www.bastadsfontanen.se

Fountain House Stockholm

Box 4051
Besöksadress: Götgatan 38
102 61 Stockholm
Tel: 08-714 01 60
E-post: info@fountainhouse.se
Hemsida: www.fountainhouse.se

Göteborgsfontänen

Andra Långgatan 25
413 28 Göteborg
Tel: 031-12 30 01
E-post: mail@goteborgsfontanen.se
Hemsida: goteborgsfontanen.dinstudio.se

Motala Fontänhus

Vintergatan 15
591 32 Motala
Tel: 0141-21 25 33
E-post: info@motalafontanhus.se
Hemsida: motalafontanhus.wordpress.com

Fontänhuset Trappan

Vallgatan 10
343 34 Älmhult
Tel: 0476-480 10
E-post: fontanhuset.trappan@telia.com
Hemsida: fontanhusettrappan.wordpress.com

Falkenbergs Fontänhus

Lasarettvägen 11
311 37 Falkenberg
Tel: 0346-71 10 71
E-post: kontakt@falkenbergsfontanhus.se
Hemsida: www.falkenbergsfontanhus.se

Fontänhuset Nyköping

Lilla Strömgatan 3
611 34 Nyköping
Tel: 0155-26 81 40
E-post: fontanhuset@gastabud.com
Hemsida: www.fontan.se

Fontänhuset Sköndal

Knut Sjöbergs väg 6
128 85 Sköndal
Tel: 0738-903 130
E-post: info@fhskondal.se
Hemsida: www.fhskondal.se

Stiftelsen Fontänhuset Örebro

Målgatan 11-13
702 16 Örebro
Tel: 019-32 05 20
E-post: info@orebrofontanhus.se
Hemsida: www.orebrofontanhus.se

SPONSORER

Craafordska stiftelsen
Johanniterorden i Sverige
Råby Räddningsinstitut
Malms Legat
Stiftelsen Lindhaga
Stiftelsen Lars Hiertas Minne
Anagram
Folke Ljungdahls
Lunds Universitet
Rotary
Socialstyrelsen
Finsam
Emmaus Lund
Frimurareföreningen EOS
Soeco Kontorsmöbler

Samt Cecilia Larsson Glowacki, Siw Hult, Gunnel
Börjesson, Ann-Christine Engdahl Olesen, Anita
Arnoldi, Eva von Boer Lindskog m fl

Ett särskilt tack till våra hedersmedlemmar:

Ebba Fischer

Caroline Sverdrup

Pia Althin

samt till Lunds Fontänhus styrelse, alla våra samarbets-
partners och till alla andra som vi glömt...



Fontänhusets vänner

Du eller ditt företag kan stödja Fontänhusets verksamhet genom att bli stödmedlem i Fontänhusets vänner. Då får du/företaget varje nummer av vår medlemstidning, *Fontänbladet*, som ges ut med 6-10 nummer per år.

Vid inbetalningen vänligen ange "Fontänhusets vänner i Lund" samt ditt/företagets namn och adress.

Kostnad stödmedlemskap:

Privatpersoner 200 kr/år

Företag 1 000 kr/år

Autogiro 100 kr/mån

Bankgiro: 492-3801

Plusgiro: 60 57 80-6

Org.nr: 802456-4893

Illustrationen på baksidan:

Paulina

Du kan
inte säga
så

När man
ska vara alla
andra till
lags!

Men vem
är jag?
...

Du
får inte
vara så

Du får
inte gå så

Jag är jag när
jag är den jag vill
vara Pricis som
den jag vill
vara!



Pex