

Fontanbladet

LUNDS FONTÄNHUS MEDLEMSTIDNING

NR 2 2018 50 KR

HANDEN
PÅ HJÄRTAT,
JOHANNA...

EXTRA
TJOCKT
SOMMAR
NUMMER!!!

#METOO

SOLSTING

DJURISKT

MONIMBO

AKRYLLIGT

GLAD TONY

AMIGORAMIS



Redaktionen har ordet genom Tony:

Jag sitter i skrivande stund och tittar ut på vädret och konstaterar att midsommarvädret har kommit. Det regnar som bara den.

Vi har gjort om lite på redaktionen. En ny stor White board har satts upp och en Blackboard har vi satt upp mittemot. På White boarden ska vi hålla våra enhetsmöten och på Blackboarden ska vi ha tidningsmaterial och Pod-radiomaterial. Vi kommer också göra plats på redaktionen för Pod-radion med inspelningsplats och teknik som behövs.

Vi har haft ett fantastiskt Öppet Hus, välbesökt och med massor av trevlig musik och diktläsning och god mat.

Jag har varit i Huvudstan på politikervecka på Järvafältet. Det var väldigt intressant och jag träffade massor med trevligt folk. Mer om detta kan ni läsa om inne i bladet.

Vi har varit på läger också, inte i Osby som vi brukar, utan på ett ställe som heter Ottarp. Det berodde på att de skulle måla bryggan i Osby och det tog ett par dagar, som vi i princip skulle gå miste om och det ville vi inte. Gunilla ordnade snabbt fram Ottarp, som de flesta blev nöjda med efter en viss tvekan. Ottarp är i bättre skick än det i Osby och köket är större, vilket fick många tveksamma att vända till det positiva.

Alla Cickys fans får hålla sig till tåls ett tag, då hon har tagit en paus från skrivandet. Vi har som vanligt ett fullspäckt Fontänblad, med artiklar som: Lena H funderar på #metoo, lite om djur och psykisk ohälsa, några texter om hur det är att komma hit första gången, jag är förbannat glad och mycket annat skoj och allvar.



Redaktionen tackar Tony, Eva-Li, Lena H, Fame Catador, Lisbeth, Mattias B, Malou, Malin, Maria O, Karin, Kristoffer, Johan I, Anna, Danna, Matilda, Markus, Alfred, Bengt, Åsa, Marie samt enheterna och alla ni fenomenala figurer som på era egna sätt bidragit till detta sällsynt fina nummer, som hjälper många andra därute att hitta lite rätt i tillvaron och kanske kan bidra till att minska fördomarna kring psykisk ohälsa..

Grattis, vi gör ett kanonjobb!

Öppet hus.....	3
Ett jordskalv, äntligen.....	4
Perspektiv.....	6
Gott att höra.....	7
Pressläget?.....	8
Morris.....	8
Pandas?????.....	9
Sommarprogram.....	10
Ljusskygg?.....	14
Ljuva jam & jobbiga ljud.....	16
?.....	17
Johanna minsann.....	18
Hundliv.....	22
Gröna Fingrarna.....	24
Bokklubben.....	24
Vår sociala gemenskap...25	

Vår Prisma-grupp.....	25
Vårt goda kök.....	26
Vår egen redaktion.....	27
Studiefokus.....	28
Ut i jobb.....	29
Illustrerad hälsning.....	30
Glad gök.....	32
Sagopremiär.....	33
Blå planet, dikt & radio..	34
Extra läsning.....	35
Trångt i skallen.....	36
Några röster.....	37
Svenska Fontänhus.....	38
Fakta & sponsorer.....	39
Bara kolla och njut.....	40

FONTÄNBLADET

Nr 41 årgång 6
Upplaga 250 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 minst 5-6 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, redaktionen, studentenheten "En väg framåt", EXAK (T) och trädgårdsföreningen "Gröna Fingrar". 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.



ÖPPET HUS!

Den 16 maj drog vi igång årets öppna hus. Vädret var fantastiskt och vi hjälptes alla åt med att förbereda i trädgården. Det byggdes upp en scen under trädkronorna och ett informationsbord med tidningar och broschyrer ställdes fram. Korv grillades med massa goda tillbehör och saftbål blandades.



Cicky ger fotografen ett finger eller två som en fredlig gest.

Vi hade s k öppen scen och vi var många som passade på att sjunga några låtar eller läsa några dikter. Vi komrades av ett jätteduktigt band, Fontänbandet, så det blev en härlig stämning i vår ljuvliga trädgård. Många var där och även en hel del besökare som bland annat rest från Sjöbo. En mycket lyckad dag!



Jonas med gitarren, Helga med felan och övriga musikanter bjuder på vackra toner.



Mannen i hatten tar en välförtjänt paus från köksbestyren.



Glitter & dansdrottningen Irene funderar på en svängom.



Grillkungen Magnus upplevde en rykande åtgång på smarrig korv.

Lena funderar

på #Metoo

Vilken stark rörelse!!

Med pondus och oräddhet väller den fram....#Metoo rörelsen. Överallt dyker det upp nya upprop. Från olika branscher. Byggnadsarbetare, skådespelare, inom skolvärlden, jurister, idrottsvärlden. Inom högkulturens inre krets och ute på tidningsredaktionerna. På fotbollsplan och i omklädningsrum.

Äntligen bryter vi tystnaden. Om de sexuella trakasserierna, kränkningarna, tafsandet och våld-takterna.

Om det som hände igår, förra veckan och för 35 år sedan.

Det som vi aldrig kunde prata om. Dels för att vi inte visste hur utbrett det var, att våra erfarenheter för 35 år sedan är desamma som vi hör om idag. 2018. Att vi inte är ensamma om det. Och dels för att vi kvinnor förväntas ta skiten. Anpassa oss och ha överseende med "grabbarna/männen".

Redan i skolan förväntas tjejerna stå ut med killar som tafsar, drar i håret, håller fast osv. Vuxenvärlden säger att "men du vet väl hur killar är" och "pojkar är pojkar" och bland det värsta de säger är "men han gör ju det (tafsandet, kränkandet) för att han är kär i dig".

Det är riktigt illa när de vuxna säger detta. Till flickor. Till barn. Att de redan i barndomen ska anpassa sig efter vad killarna säger och gör. Och pojkar; vad lär de sig? Att vuxenvärlden tycker det är ok med ett sådant beteende. Ja att de inte ens kan klandras för det pga att "pojkar är pojkar". Redan här sviker vi både flickor och pojkar och icke-binära.

Tyvärr har inte så mycket förändrats sedan t ex 1950 till idag 2018 när det gäller män som tar sig rätten att tafs, att verbalt kränka kvinnor i deras närhet.

Och de finns överallt. Även i de sk finare salongerna, som vi ser nu med Svenska akademien. Det är så en kan kräkas.

Nu senast gick en man ut i TV och press och berättade att han hela sitt liv verbalt, psykiskt och fysiskt kränkt tjejer och kvinnor. Han berättade att han flera gånger våldtagit samt misshandlat sina tidigare flickvänner.

Han sa att nu, sedan två år tillbaka, gör han inte sådant längre. Han har en flickvän nu som han varken våldtar eller misshandlar. Men han sa också, som en brasklapp, att han inte kan

lova att han aldrig mer kommer att begå övergrepp/brott. Det kanske kommer att hända i framtiden. Vem vet?

Detta får mig att bli både riktigt arg. Vad är det här för något?

Mannen ifråga hyllas av en del på sociala medier; åh vilken kille, så bra av honom att berätta osv. Jag håller inte alls med. ÖVER-HUVUD-TAGET.

Vad den här mannen borde ha gjort är att när han kom till klarhet över att hans tidigare liv och beteende samt våldshandlingar inte var acceptabla, ja då skulle han genast gått till polisen och berättat för dem vad han gjort.

Om han nu VERKLIGEN ångrar sig, på riktigt ångrar, borde han insett att det är grova brott han begått. Brott som ger långa fängelsestraff.

Nej, istället går han ut offentligt och klappar sig själv på axeln på grund av det.

Det suger! Och äcklar mig.

En del människor tycker att det räcker nu, med metoo-rörelsen. De anser att det börjar bli för mycket och att det är överdrivet. Oftast är detta män som helt plötsligt, för första gången, tvingats titta på sig själv och sitt eget beteende. Och det är ju mycket lättare att då som man väljer att titta bort och sluta lyssna. För att slippa ansvaret. För att slippa ta itu med det. Men metoo-rörelsen tvingar dessa män att ta ställning.

Fast nu är det ju såhär att detta bara är början. Äntligen står vi nu enade och håller varandras ryggar. Mot det sexuella våldet, mot trakasserierna, mot nedtystandet.

Nu äntligen; nu hörs vi. Från alla håll och kanter. Ung som gammal ryter vi till, sätter ner foten med en fet jävla smäll och kräver förändring.

Min kropp – mitt val!

Och ingen anpassning, ingen tystnad.

Vi flyttar över skammen och skulden dit den hör; till förövarna.

Och aldrig ska vi tystas igen!

Nej aldrig ska vi det!

Detta är bara början.

Lena H

JUL SOM MAN SJÄLV VILL

Har funderat en del kring det här med julen och julfirandet.

För min del så innefattar julen allt från mysiga juldekorationer att njuta av till en mängd förväntningar, borden och måsten. Hur mycket av detta man känner är naturligtvis väldigt individuellt. Jag har försökt skala av så mycket som möjligt av den biten som enbart känns negativ, såsom dyra julklappar och ett dignande julbord, blänkande köksgolv och annat som bara gör att högtiden känns väldigt kravfylld.

Jag bor ju numera ensam så det mesta är ju upp till mig själv men som t ex i år så blir vi fyra som firar jul hemma hos mig. Jag själv, min tvillingsyster, pappa och min dotter. Vi har gemensamt bestämt att vi skall fira julen så enkelt som möjligt och att vi skall köpa varsin symbolisk julklapp till varandra. Detta känns oerhört befriande och fram-



förallt så känns det bra att inte gagna det kommersiella som är så stort och hysteriskt kring jul.

Vi ska ha julmat men bara precis det vi tycker bäst om och sedan hjälps vi åt att laga maten och bakar bara favoritkakor. Tror det blir lussekatter, pepparkakor och nougatkakor. Det får räcka.

Satsar på att pynta rejält istället. Ska bland annat ta upp konstgranen från källaren. Likaså skall vi ta dagliga promenader och spela sällskapsspel. Ska bli roligt.

Vill tillägga att jag är väldigt tacksam för att Fontänhuset har öppett på julafton och jag har firat jul här ett år då jag var ensam. Det var jättefint ordnat med god mat, julklapp och godis i mängder. Hoppas nu att alla överlevt julen och att ni firat som ni önskar; hemma, hos släkten eller på Fontänhuset. Gott Nytt 2018!

Maria O

"OM VÅREN, OM VÅREN DÅ ÄR DET ALLRA BÄST..." ELLER?

Det här med våren är väldigt dubbelt för mig. Visst gillar jag när kylan släpper sitt grepp och det blir mildare i luften men samtidigt så är jag väldigt känslig för förändringar eller årstidsväxlingar. Åtminstone just från vinter till vår och från vår till sommar. Har funderat på varför jag känner mig så dubbel till dessa årstider. Har kommit fram till att det beror på olika saker. Dels så är det gamla minnen som pockar på. Det var ju allt annat än lätt att växa upp i min kaotiska familj med mamma som drack. Av någon anledning så har jag många känslomässigt jobbiga minnen som jag associerar med våren och sommaren. Det är mer en känsla än konkreta minnesbilder. När jag växte upp så var det inte mycket som fungerade. Jag utsåg tidigt mig själv till städledare hemma. Mamma hade fullt upp med att arbeta heltid och utöver detta så drack hon alkohol tillsammans med en man som hade samma problem. Många gånger blev det ingen kvällsmat för då hade mamma begett sig hem till honom och då fick vi klara oss själva. Otrygghet och kaos var det vanliga under flera år.

Med stor säkerhet så upplevde jag nog våren och sommaren som jobbiga på olika sätt. Hade jag lämpliga kläder? Började jobba redan i 8:e klass för att kunna köpa de kläder jag ville ha plus för att ha

pengar till nöjen och annat. Vad gjorde vi på sommaren? Vi åkte, tack o lov, alltid till mormor och morfar 10 mil bort och de bodde för sig själva på landet. Ser det som en stor nåd och ett ställe där man kunde vara sig själv och bli lite ompysslad.

Åkte alltid ner till pappa i Skåne också. Det var ju totalt annorlunda mot att vara hemma. Det var dock inte lika avspänt som hos mormor och morfar. Tidigt lärde jag mig att uppföra mig så som jag uttryckligen förväntades göra. Åt upp! Svär inte! Bit inte på naglarna! Osv.

De senaste 20 åren har jag oftast fått en period med ångest och leda under 2-3 veckor på våren då jag inte mår bra alls och gärna håller mig hemma fundrandes över meningen med allt. Tappar styrfart. Vet dock att det går över efter ett tag. Jobbigt när det pågår. Bara att vänta ut. Numera har jag lärt mig att jag kan göra som jag vill oavsett väder och vind. Tidigare så kände jag mer att jag borde och förväntades ta vara på den vackra dagen och mådde dåligt av detta.

Denna vår tänker jag ta det som det kommer. Göra mysigt på min altan och bara vara. Önskar alla en mysig vår och sommar.

Maria O

LITE GODA NYHETER!

Få personer har dött i naturkatastrofer under 2017. Antalet naturkatastrofer har dock ökat sedan mitten av 1900-talet, men en viktig anledning till att antalet dödsoffer sjunkit är den ökade användningen av mobiltelefoner vilka gör att fler människor kan förvarnas och bli evakuerade innan stora katastrofer hinner ske.

Tryggare på vägarna

Antalet personer som dog på de svenska vägarna under 2017 är det lägsta sedan andra världskriget enligt Transportstyrelsen.

Farligare att inte flyga?

2017 var det säkraste flygåret någonsin trots att allt fler människor flyger. Inga jetplan kraschade under årets gång. (<https://www.sn.se/ledare/ledare-har-ar-tio-positiva-nyheter-fran-januari/>)

Larven löser problem

Det kan ta hundratals år innan mikroplaster bryts ner i naturen, men nu kan en idé till en lösning ha tagit form. Larver av fjärilsarten större vaxmott har visat sig kunna bryta ned svår-förstörbara polyetylenplaster. (<https://svenska.yle.fi/artikel/2017/12/26/14-goda-nyheter-fran-aret-som-gatt>)

Renare luft på G

Världens än så länge största luftrenare, ett 100 meter högt torn, har byggts i norra Kina och de första preliminära mätresultaten visar att den fungerar då förbättrad luftkvalitet har uppmätts cirka 10 kvadratkilometer runt tornet. (<https://www.nyteknik.se/miljo/kinas-jatte-luftrenare-sanker-smoghalten-6893227>)

Kaffe rena hälsodrycken

Alla kaffedrickare har fått goda nyheter då forskare i England har visat att tre-fyra koppar kaffe per dag upplevs ha större positiva hälsoeffekter än att undvika kaffe helt. (<https://svenska.yle.fi/artikel/2017/12/26/14-goda-nyheter-fran-aret-som-gatt>)

Snabba klipp för fattigt folk

Den ideella organisationen Volontärt Initiativ som verkar i Stockholm hjälper hemlösa och andra utsatta med exempelvis mat och hygienartiklar, men

tar även hjälp av en frisörsalong en gång om året för att erbjuda de behövande rakning och klippning av håret. Den 17 juni var det dags igen och över 50 personer fick hjälp bara under den första timmen denna gång. För den som har lite pengar betyder det här oerhört mycket och kan ge mycket glädje. (<https://www.aftonbladet.se/nyheter/godanyheter/har-far-hemlosa-och-andra-utsatta-en-makeover--krister-betyder-allt>).

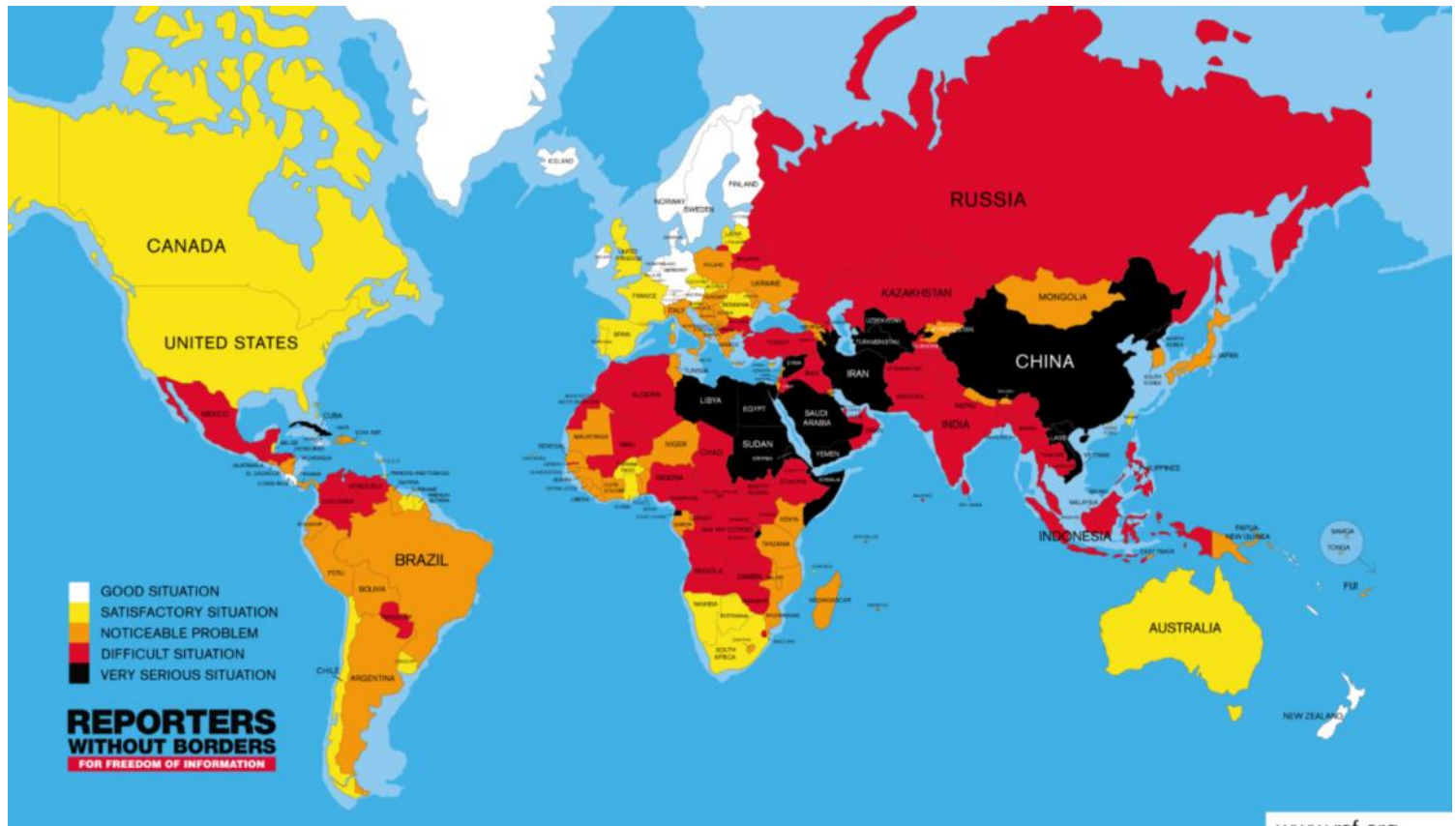
Är han fyra år eller 28?

I fyra års tid har labradoren Konrad i Fjärås, Halland bjudit in andra hundar till kalas. Lördagen

den 16 juni var det dags igen. 120 människor och cirka 70 hundar kom och firade dagen med diverse aktiviteter som hundmassage, kloklippning, agility, lyckohjul med mera. Arrangören Agnetha Petrus som äger labradoren Konrad var väldigt nöjd med kalaset och den härliga stämningen och siktar nu på något extra roligt till femårsjubileet nästa år. (<https://www.aftonbladet.se/nyheter/godanyheter/a/5V4656/labradoren-konrad-bjod-in-till-hundkalas>).



LÄGET JUST NU FÖR FRI PRESS I VÄRLDEN:



"Om det inte var för yttrande- och tryckfrihet, hur skulle vi då någonsin kunna kämpa för kvinnors rättigheter? Hur skulle vi kunna exponera korrupta politiker? Hur skulle vi kunna bevaka att ingen blir dömd på falska grunder? När strålkastarljuset faller på dem som torterar, svindlar eller missbrukar sin makt så ökar trycket. När allt syns går det inte att gömma sig. Då kan vi förändra världen."

Reportrar utan gränser

VAD VORE LIVET UTAN VÄNNER?

Tomt. Ensamt. Isolerat.

Känner mig så tacksam för de fantastiska vänner jag har idag. Till dessa hör även flera som jag lärt känna här på Fontänhuset.

Jag har också varit med om att känna mig riktigt ensam. Jag har flyttat ganska mycket i mitt liv och det har ju inneburit att jag fått starta om på den nya orten. En riktigt god vänskap brukar klara långa avstånd även om man inte behöver höras särskilt ofta utan vet var man har varandra och träffas eller ringer när andan faller på.

Den där gedigna och trygga vänskapen är underbar. Där man kan sitta tysta tillsammans utan att känna sig obekväma eller pinsamma.

Jag minns att jag kände mig så ensam när jag var mammaledig, då jag hade inte bott så länge i Malmö på den tiden. Jag kände mig tyvärr inte särskilt har-

monisk på detta även om jag i grunden var lycklig över min lilla familj. Som tur var så hade jag syskon i min närhet så jag blev inte helt isolerad.

Jag gick även dagligen på "Öppna förskolan" där barnen och jag kunde träffa andra vuxna och barn. När jag började på Komvux 1994 så träffade jag äntligen en tjej som visade sig bli en helt underbar kompis som jag fortfarande har kontakt med trots ett visst avstånd. Det visade sig att vi var jämgamla och bägge hade en son och en dotter. Så småningom började vi även umgås familjevis och det var trevligt. Numera har vi separerat bägge två och barnen är vuxna men vänskapen består.

Numera har jag flera riktiga vänner och är så lycklig och tacksam för det. Ingenting som jag tar för givet då jag ju tidvis känt mig ensam.

TVÅNG TICS ÅNGEST SÖMNPROBLEM
DEPRESSION SJÄLMORDSTANKAR TRÖTTHET
RASERIUTBROTT ÄTSTÖRNINGAR LEDVÄRK
HALLUCINATIONER HUVUDVÄRK
URINTRÄNGNINGAR LJUSKÄNSLIGHET SYNSTÖRNING
TALPROBLEM BALANSRUBBNING

HÖRT TALAS OM PANDAS?

PANS/PANDAS är ett relativt okänt tillstånd som kan ge olika psykiska och fysiska symptom. Att tillståndet är okänt betyder inte att det är ovanligt. PANS är en förkortning för Pediatric Acute onset Neuropsychiatric Syndrome och PANDAS är en förkortning för Pediatric Autoimmune Neuropsychiatric Disorders Associated with Streptococcal Infections.

Symptomen vid PANS/PANDAS är många. Det kan röra sig om tvång och tics, ofrivilliga rörelser och ryckningar i kroppen, ångest, sömnproblem, depressioner, självmordstankar och självmordsförsök, raseriutbrott, svåra ätstörningar och hallucinationer. Även trötthet, huvudvärk, urinträngningar, ledvärk, värk i kroppen, känslighet för dofter, ljus och ljud, synstörningar, dimsyn, talproblem och problem med balansen kan förekomma. Tillståndet kan ibland förväxlas med autism eller ADHD. Även psykosliknande tillstånd kan förekomma. Symptomen kan variera och vid infektioner kan dessa förvärras betydligt. För en del drabbade förekommer symptomen i skov och för andra pågår problemen ständigt. Många har fått sjukdomen redan som barn, men även vuxna kan drabbas. En del har haft förhållandevis lindriga symptom som barn och sedan blivit svårt sjuka som vuxna.

Det finns teorier om att PANS/PANDAS orsakas av infektioner, där kroppens immunförsvar bildar autoantikroppar vilka angriper delar av hjärnan. 9

Det anses vara ett autoimmunt tillstånd. Det behövs mer forskning för att ta reda på vilka mekanismer som ligger bakom sjukdomen.

Tidig behandling är viktig, men även de som varit sjuka i många år kan bli bra med rätt hjälp. Behandlingen bör vara anpassad till individen eftersom sjukdomen kan förekomma i olika svårighetsgrad.

Det finns internationella riktlinjer för behandling mot PANS/PANDAS, men riktlinjerna är ännu inte så kända i Sverige. Långtidsbehandling med antibiotika samt antiinflammatorisk och immunomodulerande behandling har visat sig vara effektiva.

Utredning och behandling kan genomföras av neurologer men även reumatologer, immunologer och psykiater kan medverka. Samverkan mellan olika specialister är en stor fördel eftersom sjukdomen tycks vara utlöst av infektioner, verkar drabba vissa centra i hjärnan och kan ge både psykiatriska och kroppsliga symptom.

Föreningen Sane – Förbundet autoimmuna encefaliter med psykiatrisk presentation, arbetar för att öka kunskapen om tillståndet så att alla ska få möjlighet till rätt hjälp. Kontakta gärna föreningen om du vill veta mer. Sane har telefontid på måndagar kl. 19-21 på telefon 0737-39 39 30.

Ingela Pålsson - medlem i föreningen Sane

SOMMAR PÅ LUNDS FONTÄNHUS

Hej Medlemmar!

Under sommaren (vecka 26-vecka 33) ser programmet lite annorlunda ut på Lunds Fontänhus! Vi har öppett hela sommaren måndag till torsdag 9-16 och fredagar 9-15.

Vi önskar dig en helt underbar sommar med gemenskap och äventyr och vill med vårt sommarprogram bidra till en lite bättre och gladare sommar för dig var du än befinner dig i livet.

Du kan se vår kalender på:

lundsfontanhus.se/kalender

Låna ett sommarkort!

Under sommaren finns det möjlighet att låna sommarkort för utflykter i Skåne. Prata med någon handledare och bege dig ut på äventyr! Sovsäckar, pop-up tält och liggunderlag finns att låna.

Kontakta oss.....

info@lundsfontanhus.se

tel.046-120195

Kävlingevägen 15, 222 40
Lund



Midsommar och Utflykter

Kom och fira midsommar i Fontänhusets trädgård den 22 juni 10.00-17.00. Det utlovas god mat, jordgubbar och musik. Se listor för anmälan till detta i huset.

Tisdagen 26/6 Utflykt till Kullaberg 10-16, Per och Anne

Onsdag 4/7 Hörby marknad 10-16, Gunnar och Malin

Tisdag 10/7 Landskrona koloni 13-16, Malin och Iréne

Tisdag 17/7 Bjärred 13-16, Gunilla och Anne

Tisdag 24/7 Degeberga Forsakar 13-16, Gunilla och Per

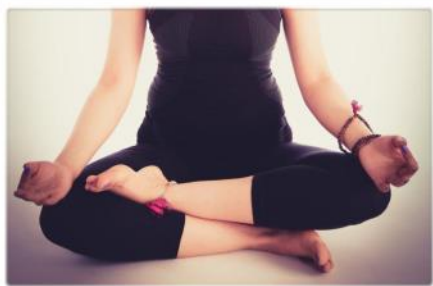
Tisdag 31/7 Fågelstationen i Falsterbo 13-16, Gunilla och Per

Tisdag 7/8 Utflykt till Åhus 10-16, Gunilla och Gunnar

Tisdag 14/8 Cykla på ven 10-17, Matilda och Anna

Anmälningsskyltar för alla utflykter finns i huset och kommer upp en vecka innan. Det går också bra att ringa 046-120195 för anmälan.





Friskvård

I sommar kan du varva ner och bli bättre vän med din kropp på Fontänhuset!

Tai Chi

Under hela juni månad kommer Niklas hålla i Tai chi övningar i Fontänhusets trädgård.

Mån - Tors, 9.30-10.00.

Meditation, yoga och tai chi

Övningar leds av Jamie och Niklas.

Torsdagar 9:30-10:30 den 21/6, 28/6, 12/7, 26/7, 2/8, 9/8 och 16/8

Medicinsk Yoga

Anne fortsätter med medicinsk yoga under fyra onsdagar i sommar.

Onsdagar kl. 14:30-16 den 27/6, 4/7, 18/7 och 25/7

Lunchpromenader med Anne

Onsdagar 12:30- 13:00 den 20/6, 27/6, 11/7 och 18/7

Styrketräning och gym

Träning på ACTIC pågår under hela sommaren med möjlighet till gruppträning under delar av sommaren kl. 14-16 **Tisdagar och Torsdagar**. Det är inte gruppträning under v. 29- v. 32 (16/7 - 10/8)

Vill du ha möjlighet till gymkort så ställ dig i kö genom att prata med Johan i cafét. Under sommaren har ni med gymkort fritt inträde till källbybadet.

Målarkurs

Under sommaren håller konstnären och konstläraren Jan Pettersen i en femveckors målarkurs med teman såsom perspektiv och färglära.

Varje onsdag v. 26 - v. 30 kl. 13:30 - 16, den 27/6, 4/7, 11/7, 18/7 och 25/7

Musik

Tisdagar 13:20 Sångcirkel med Jonas Bredford (vissa tisdagar kan gå bort så håll utkik i Fontänhusets sms-grupp.)

Torsdagar 14-16 Musikgrupp/ spel i band på studiefrämjandet med Per och Niklas J.

Pysselgrupp

Under sommaren träffas vi på onsdagar kl. 13:30-16. Håll utkik efter Johanna.

Gröna Fingrar och vår kolonilott

På sommaren vill vi hälsa extra varmt välkomna till Fontänhusets Kolonilott och trädgårds-enhet! Va gärna med och arbeta i Gröna Fingrar eller ta med dig skolböckerna till lotten. Prata med Raad eller Lisa om du inte vet hur du skall hitta dit. Kolonilotten ligger på Sliparebacken.



Arbetet på enheterna och enhetsmöten

Under sommaren är det arbete på enheterna och enhetsmöten vardagar 9:15 och 13, men i juli ser det lite annorlunda ut. Den 4/7 - 19/7 är det ingen handledare på Redaktionen och ni som arbetar där kan arbeta på egen hand eller delta på någon av de andra enheterna och deras möten, t.ex. kontorets eller det i caféet för kök/café och Gröna Fingrar. Under v. 30-31 (23/7-2/8) så är det inget möte på ovanvåningen för En väg framåt, Projekt Exa(k)t och kontoret utan ni är välkomna att delta på andra enhetsmöten.

Planeringsmöte 9:30, Redaktionsmöte kl. 11 och Poddmöte kl. 14 på måndagar.

Handledare som är i tjänst

V-26; Iréne, Malin, Raad, Johan, Anna, Anne, Gunnar, Per.

V-27; Iréne, Malin, Raad, Johan, Anne, Gunnar, Per.

V-28; Lasse, Iréne, Malin, Raad, Johan, Anne. (inget möte på redaktionen)

V-29; Lasse, Gunilla, Lisa, Anne. (inget möte på redaktionen)

V-30; Lasse, Gunilla, Lisa, Pär. (inget möte på kontoret/ovanvåningen)

V-31; Gunilla, Raad, Lisa, Pär. (inget möte på kontoret/ovanvåningen)

V-32; Matilda, Gunilla, Lisa, Anna, Gunnar, Per.

V-33; Alla utom Anne, Raad och Helga

Jamie arbetar 20% i sommar och är på Fontänhuset de flesta veckor minst en dag och håller i friskvård och pomodoro-träffar.



Stöd och draghjälp kring studier och arbetsliv

Under sommaren är det enhetsmöten på ovanvåningen kl. 9:15 och 13 varje vardag, där du som vill studera eller söka arbete kan strukturera din dag tillsammans med andra. Detta med undantag för den 23/7-2/8, då är du välkommen att vara med på mötena nere i caféet (möte för kök/café och Gröna Fingrar) eller på Redaktionen.

Studiegrupper och Pomodoro

Under sommaren är det Pomodoro på Fontänhuset, oftast i källaren. En super-möjlighet för dig att plugga, söka jobb eller arbeta administrativt ihop med andra! Passen indelas i 25 minuters pass med 5 min pauser emellan. På de pass som börjar 9:30 finns frukost.

Torsdag 21/6 kl. 13-16 med Jamie

Måndag 25/6 kl. 10-12 med Niklas

Torsdag 28/6 kl. 13-16 med Jamie

Fredag 29/6 kl. 9:30-12 med Jaquelin

Måndag 2/7 kl. 10-12 med Niklas

Fredag 6/7 kl. 9:30-12 med Anne

Onsdag 11/7 9:30-12 med Jamie

Torsdag 12/7 13:15-16 med Jamie

Onsdag 18/7 9:30-12 med Anne

Onsdag 25/7 9:30-12 med Jamie

Torsdag 26/7 13-16 med Jamie

Torsdag 2/8 13:15-16 med Jamie

Fredag 3/8 9:30-12 med Jamie

Torsdag 9/8 13-16 Pomodoro med Anna (Föreningarnas hus)

Fredag 10/8 9:30-12 med Jamie

Individuell handledning i En väg framåt och Projekt Exa(k)t!

Under sommaren kan du boka in handledningar med antingen Anna, Anne eller Matilda, förutom mellan den 23/7-2/8. Ni ser hur vi arbetar ovan. I vecka 29 (16/7-20/7) är Anne på plats, men få handledare arbetar, så inga längre handledningar ges men möjlighet till drop-in! Här nås vi, dock ej när vi har semester :-)

Anna 0735-042833 / anna.espmarker@lundsfontanhus.se

Helga 0735-350970 / helga.asgeirsdottir@lundsfontanhus.se

Anne 0763-246503 / anne.schildt@lundsfontanhus.se

Matilda 0735-285158 / matilda.espmarker@lundsfontanhus.se



Save the date i Projekt Exa(k)t och En väg framåt!

Efter sommaren börjar den första Nätverksträffen igen i slutet av augusti. Boka redan nu in tisdagen den 4/9 då det blir en heldag tillsammans på Naturum med workshopar och inspiration kring **“balans i vardagen under terminen”** och promenad i naturen.

Den 1/9 välkomnar vi IPS coachen/arbetspecialisten Sebastian Ståhl till Projekt Exa(k)t där han kommer arbeta tillsammans med Anne. Matilda arbetar verksamhetsövergripande som verksamhetschef men har kvar en fot i Exa(k)t. En väg framåt fortsätter som vanligt med Helga och Anna som handledare.



SOLSTING

-En liten hälsning från en hypokondriker till en annan

Solen och solskydd

Sommaren, eller högsommaren till och med, är äntligen här sedan en tid och det har väl gått få förbi obemärkt vid det här laget. Sol och D-vitamin, salta, söta eller bräckta bad och kanske en och annan glass- ja- visst, livet kan kännas lite lättare med alla dessa faktorer med i livsekvationen igen. Det är tyvärr dock inte ett faktum för att känna sig lycklig, eller glad, bara för att vädret är "fint". Vi är många som är människor/person av det väldigt känsliga slaget och mycket kan ställas på sin spets även under sommarhalvåret. Därför tänkte jag dela med mig lite av mina tankar och reflektioner om att just existera under sommaren, med *psykisk obalans* eller funktionsvariation därtill.

Till dig som inte känner igen dig i den beskrivningen eller identifierar dig som mentalt stabil, alltid, vill jag bara säga: Hurra! Och grattis till livets kanske bästa lott. Välkommen med på en tur och titt in i en annan verklighet. Nedan kommer lite tips och råd hur vi tillsammans kan må bättre, kanske förstå varandras behov bättre och förhoppningsvis få njuta av sommaren så gott det går. Var och en efter förmåga. Tillsammans.

Om att arbeta/studera/rehabilitera sig under sommarhalvåret

Jag minns dagar under min tid som student under just försommaren och sommarens första veckor. Det var ofta då tentaångesten började pocka lite extra eftersom många kurser har sitt slut vid vårterminens slut, i slutet på maj och början på juni. Sommarens första riktigt bitiga solstrålar hånade lätt genom fönstren, samtidigt som det var svalt och behagligt inomhus. Också lite mindre folk i lokalerna vilket kan vara ett plus för studiero och för att få koncentrationen om-kalibrerad.

Att ta pauser är alltid viktigt, särskilt när ett prov eller en viktig uppgift väntar. Oavsett om en är/vart student eller inte.

Jag hoppas denna text kan tilltala vilken läsare som helst som vill må bra.

Vikten av rutiner med sömn, kost och att inte glömma att en "gubba-kvart" (vilostund) kan se olika ut. Meditation behöver inte vara att känna sig som Buddha. En glass i skuggan och lite fågelsång på det kan räcka för att komma ikapp sig själv igen. Ordentligt med vatten/vätska utan koffein och salt ska vi inte heller glömma.

Att röra på sig är något vi är många som vet att en *borde* och *måste* för att få endorfinernas hjälp att läka en ledsen eller utmattad hjärna. Exakt hur viktigt det är ska jag försöka förmedla kort, utan att det känns som måsten eller borden, utan mer en tjänst du faktiskt är skyldig din kropp och knopp. Förhoppningsvis, i bästa fall, känns den där promenaden, cykel/

sim-turen eller joggingrundan, kanske med några oplanerade, korta, lite snabbare intervaller till din ösigaste favoritlåt mer som något du unnar dig istället för att kräva av dig själv. Med andra ord:

DET ÄR DEN ABSOLUT VIKTIG-

ASTE TJÄNSTEN DU KAN GÖRA DIG SJÄLV, och därmed också människorna i din omgivning. Inte bara för att du kommer bli piggare och gladare och därmed en roligare person som resultat utan också högst troligt lite förnuftigare i allmänhet. Som min kära mamma brukar påminna mig om: det är inte intensiteten eller antalet minuter du lägger på träning/motion som är det viktigaste utan det är TRÄNINGEN/MOTIONEN SOM BLIR AV som gör susen. Att få upp ett litet flås och pulsen 15 minuter två gånger i veckan räcker ibland och gör underverk för endorfinutsöndringen i våra kroppsliga system. För allt hänger ihop! Mår andning, puls och magen bra, så mår också hjärnan bättre. För den som behöver lite ytterligare inspiration vill jag varmt rekommendera den lättlästa boken som blivit mycket populär den senaste tiden: "**Hjärnstark- hur motion och träning stärker din hjärna**" av Anders Hansen. Finns på bibliotek och i din närmaste bokaffär (samt online), garanterat, för en hundralapp.

En glass i skuggan och lite fågelsång kan räcka

Geting- och myggstick och andra inflammmerade åkommor

Salubrin. Detta hudelixir! Glöm fancy sprayer och annat modernt hittepå. Salubrin hjälper mot allt i sommarproblemväg som känns jobbigt: insektsbett, stick, brännässelsvid och solsveda. Jag får flashbacks till somrarna av sommarlov och min mormors husmorsmirakelkur mot dessa naturens hyss. Det var alltid Salubrin som gjorde susen!

Icke att förglömma:

Oavsett hur berest en kan känna sig i egenvård och hur cool med sitt lilla hemmaapotek, om en har det:

Söka vård i tid särskilt om feber och svullnad uppstår : underskatta ej 1177 och ett besök på din vårdcentral om du får feber i samband med ett stick. En allergisk chock kan i sådana fall ha uppstått och då är det mycket viktigt att söka vård inom 24 timmar.

Kvälls- och helgmottagningen i Lund (i samma lokal som Vårdcentralen Getingen på universitetssjukhuset) är öppen om du blir sjuk efter kontorstid.

Jag hade en tanke om E-hälsoappars för- och nackdelar, men känner inte att jag har fog för att yttra mig här. Om du är orolig för att du fått ett stick som samtidigt är infekterat (risken är ca 1 på 100 000, en gång hände det mig). Ring då 1177 och fråga. Har du feber i samband med getingstick: ring vårdcentralen på stört och kräv tid. Om din sänka är hög kommer de att ge dig antibiotika och det är i sådana fall högst nödvändigt. Får du inte antibiotika under vad som inom medicinen kallas för en anafylaktisk chock kan det gå väldigt illa och inget tillstånd att "gambla"/chansa med! **Google ICKE symptom. Någonsin.** Be istället två olika läkare om utlåtande om du inte känner dig hörd.

Bot, hjälptips och vårdbehov:

1. Anti-biotika

I Sverige och inom det svenska vårdssystemet är vi som du säkert känner till mycket restriktiva med

anti-biotikaföreskrift. Blir du vid ett läkarbesök frågad om du vill ta antibiotika (har hänt mig vid t.ex influensa), då är det troligt att det är ett virus. Försök då att bli kry igen med inflammationssänkande och att justera din temperatur och vätskebalans istället. Även om det är väldigt jobbigt och känns hutlöst i jämförelse med en anti-biotikakur: hoppa antibiotikan. Din kropp fixar det mycket bättre än vi tror ibland. Har du nedsatt immunförsvar av någon anledning, fråga din läkare. De har koll. Oftast.

2. Pro-biotika

Ett mycket bra och enligt mycket forskning de senaste 20 åren ett fantastiskt profylax mot mycket! Immunförsvaret i tarm, mage och munhåla påverkar inte bara din mentala hälsa, minne och kognitiva förmåga (japp). Den påverkar även infektionsbenägenhet och förmågan att läka på alla plan. Så nästa gång du är på apoteket: investera i din hälsa och köp mjölksyrekapslar. De billigaste är minst lika bra som de dyrare varianterna. 1-2 om dagen håller doktorn borta. Med andra ord: är magen glad blir du glad!

3. Aloe Verans magiska kraft

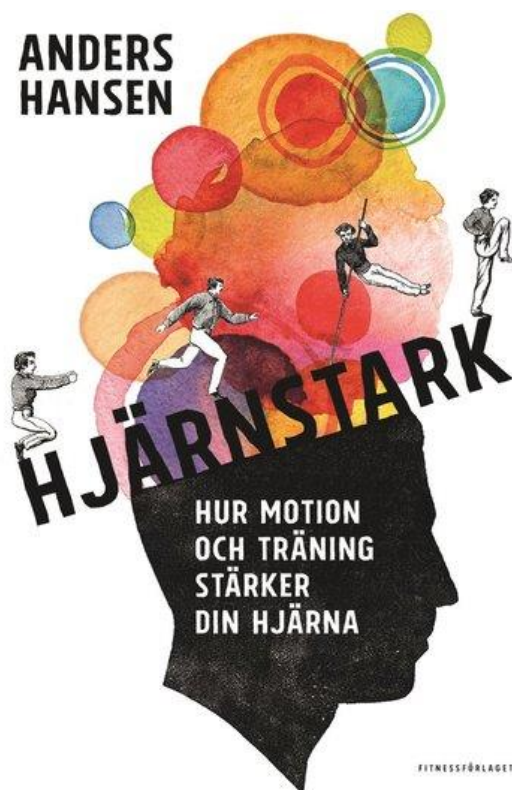
Investera i en Aloe Vera planta och drick koncentrerad Aloe Vera juice då och då på fastande mage. Bra skit! Aloe Vera plant- and gel-liknande innanmäte är superbra på myggbett och

solsveda. Håll dig undan solen när du smort på. Ett luftigt plåster över kan underlätta om du har det på ett insektsbett/stick.

4. Omega-3 och fettsyror (hjärta, hjärna, muskler)

Dyrt men värt. 1-2 kapslar om dagen. Har träffat personer som är känsliga som jag själv som erfarit att de kan bli lite uppvarvade i huvudet av att äta fiskolja som tillskott. Detta får en testa själv eftersom vi alla, trots allt och alla samlingsnamn på diagnoser och tillstånd i slutändan är 100% olika. Och det kan ju vara bland det finaste som finns.

Varmaste, soligaste hälsningar från Malin E



MINA HUSKATTER



Min Pepsi 1998-2011

gon inpå livet.

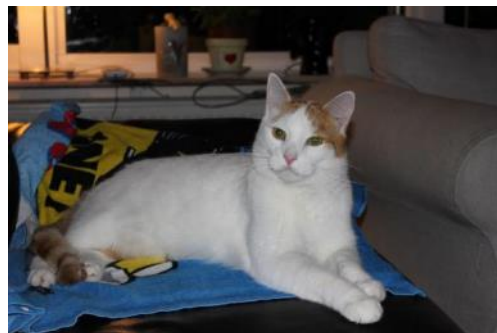
Då har katterna verkligen varit mina bästa vänner som jag har kunnat lita på i både vått och torrt. Ett djur dömer aldrig någon efter utseende, makt, pengar eller hälsa. Djuret behandlar dig efter hur du behandlar djuret. Min nuvarande katt Liam har varit väldigt viktig för mig nu under en period då jag bland annat haft återkommande svåra panikattacker.

En katts spinnande är både läkande och helande. Det är lugnande när man hör kattens små snusande andetag eller snarkningar då man vaknar på morgonen.

Jag har levt med katt/katter i mitt liv sedan 1998.

I perioder har jag känt mig ensam då jag har väldigt lätt för att skapa ytliga sociala kontakter, men svårt att släppa nå-

Det inger både trygghet och lugn. Man kan inte heller strunta i kattens behov om man ska vara en god djurägare. Oavsett hur man själv mår måste dju-

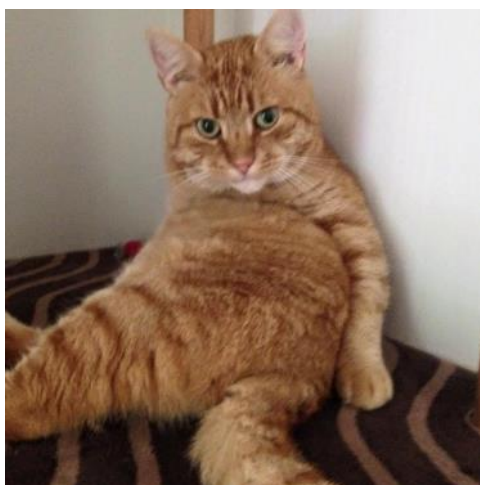


Min Liam 2008-?

ret ha mat och vatten och i kattens fall behöver lådan bytas. Inte heller att underskatta de samtal man kan ha med sitt djur. Djuret kanske inte svarar dig på ett mänskligt språk, men du får ljud, blickar och rörelse tillbaka.

Under dessa år har jag varit lycklig ägare till tre egna katter vid namn Pepsi, Baloo och Liam. Jag har även matat några utelevande katter och för tillfället har jag två av annan person ägda katter som kommer och hälsar på och äter lite hos mig.

Marie K



Min Baloo (äldre fd. hemlös)-2015

ATT LEVA MED NEGATIVA RÖSTER

Tyst, tyst, tyst. Nu får det räcka. Ni har förstört min sömn under långa perioder och påverkat min vardag, självförtroende och självkänsla negativt. Jag har fått sluta på ett jobb och ta ett studieuppehåll på grund av er. Ni som pratar i mitt huvud.

Ni är så sura, irriterade och kritiska. Ni bara mobbar och snackar skit. Ni säger att ni har pengar, men uppenbarligen är ni inte lyckliga. Varför inte göra något positivt av vardagen istället – med alla era miljoner finns förutsättningarna att forma en bra och meningsfull vardag.

Istället väljer ni att hata allt. Skolan är skit, samhället dåligt och politiken har ni aldrig förstått. Var kommer den inställningen ifrån? Ni är så verklighetsfrånvända. Och verkar sakna grundläggande empati och förståelse för olika sorters människor.

Varför är ni så upptagna med mig? Varför har jag blivit ert största fokus? Har ni inga egna liv att ägna er åt?

Uppenbarligen har ni möjligheten att gå in i någons huvud, i någons tankar, och ta över någons liv. Ni snackar skit om en person hela tiden. Det är bara så destruktivt och sjukt. Ni är psykopater, ingenting annat. Om ni inte gillar någon så håll er borta från personen. Det är ganska enkelt. Eller hur?

Tydligt finns ni inte på riktigt. Det säger alla. Att rösterna kommer utifrån från riktiga personer är inte realistiskt. De kommer inifrån och kan ha att göra med mina egna tankar. Men jag får leva med känslan att rösterna kommer utifrån och jag hittar knappt ord att beskriva hur hemskt det är.

Hur kunde det bli så här? Vad har jag gjort för att förtjäna det? Det är frågor jag får leva med. Helt plötsligt, från ingenstans, kom det röster i mitt huvud som bara vill förstöra. Kommer det någonsin att ta slut?

Peter

VAD ÄR DU VÄRD?

Vad är du värd och vem bestämmer detta?

Redan när vi är små nykläckta människobarn så betyder det så mycket om och hur vi blir bekräftade av våra föräldrar. Blir vi sedda? Får vi kärlek? Blir vi uppmuntrade när vi gör våra små framsteg i livet? Får vi veta att vi duger bra bara genom att vara oss själva? Eller får du bara höra att du är okey när du presterar eller levererar?

Tids nog så börjar vi skolan och där gäller det att klara studierna och få bra betyg så vi har möjlighet till högre studier

och ett bra arbete.

Är man inte teoretiskt lagd så är det nog extra lätt att tappa självförtroendet då de flesta ämnen är sådana. Likaså om du inte får stöttning eller uppmuntran hemifrån och / eller från lärare eller andra runt dig.

Vad händer med självförtroendet och självkänslan om det inte går bra med skola, arbetsliv eller i försök att finna vänner?

Detta har jag fått känna på ordentligt.

Dels under uppväxten då jag inte fick mycket till stöd, bekräftelse eller uppmuntran. På grund av att mamma var ensamstående och vi var fem syskon så fanns inte mycket utrymme eller ork till detta. Jag kan väl så här i efterhand konstatera att vi syskon i stora drag tagit oss fram för egen maskin här i livet. Alla har vi studerat vidare och det har på det stora hela gått ganska bra.

Dock så har jag och min ena syster lidit mycket av psykisk ohälsa såväl under uppväxten och som vuxna. Detta har fört med sig att jag varit sjukskriven i många år och heller inte kunnat vara mamma till mina barn på annat än deltid / varannan helg under en lång period.

Hur påverkade detta min självbild och min självkänsla? Längre led jag av mindervärdeskomplex och ett djupt självförakt. Detta blev jag medveten om när

jag gick i terapi som vuxen. Jag bestämde mig då för att försöka stärka upp mig själv och samtidigt började jag studera på Komvux. Jag funderade mycket på var i ens egenvärde sitter. Det som betyder något är vem du är som person och vilken personlighet och attityd du besitter.

Något som påverkade mig mycket var något mamma sa till oss barn när vi blivit vuxna ; "Jag är så stolt och glad över hur ni blivit som människor!" Hon förklarade då att hon menade vår personlighet och inte

vad vi presterat.

Detta gjorde stort intryck på mig och jag kände mig stolt och glad.

När jag senare gick min SYV-utbildning (studie- och yrkesvägledare), så fick vi göra en inre inventering kring avgörande val vi gjort under vår uppväxt. Jag såg då att det betyder väldigt mycket vilket stöd och vilka förebilder du har omkring dig. Jag insåg också att mitt egenvärde inte avgörs av vad jag presterar utan av hur jag är som person. Både gentemot mig själv och

andra. Kunde också se hur en del av oss elever förändrades under utbildningen och liksom byggde mycket av sin identitet på sin yrkestitel. Tänkte då att detta är inte särskilt sunt och att man blir väldigt sårbar om man värderar sig själv utifrån detta.

När jag senare arbetade som studievägledare så fick jag se hur en del av deltagarna förlorade mycket av tron på sig själv när de blev arbetslösa. Detta gjorde också att jag förstod att vi människor helt enkelt blir väldigt sårbara om vi endast sätter vårt egenvärde till vad vi presterar.

Jag avslutar nu denna text med att säga till dig som läser detta:

Du duger precis som du är oavsett vad du presterar!



<3 Maria O

”DE KALLADE MIG



Katten heter Keso och flickorna på bilden heter Johanna.

Vem är du?

Johanna Carolina Levin Brock, trettioåttå år. Född och upp-
vuxen i Lund. Familj:
Mamma. Pappa, tre
halvsyskon, åtta sys-
konbarn och ett sys-
konbarnbarn.



spöket Johanna på sin välförtjänta tron vid Comic Con, Edinborough.

Har du någon utbildning?

Kandidatexamen i Idé- och Lär-
domshistoria, Lunds Universitet.
Har läst psykologi, litteraturve-
tenskap, filosofi, religion, och na-
turvetenskapligt basår. Jag har
gått flera kurser i konsthantverk,
målning, keramik, och skrivande.

Hur hittade du hit?

Som tonåring blev jag diagnosti-
serad med Dystemi (permanent
allmän depression) med drag av
ADD. Jag blev permanent sjuk-
skriven 2007 då jag började
självskada efter en djup depress-
ion påsatt av stress med min ut-
bildning och mitt privatliv. Jag
hann aldrig få ett jobb innan jag
gick in i väggen. Det känns litet
lustigt att vara förtidspension-
erad student.

Vad ägnar du dig åt om dagar- na?

Större delen av min tid tillbringar jag med att
pyssla och ta hand om mina hundar. Jag stickar, vir-
kar, syr, broderar, gör scrapbooking, ritar och skriver.
Jag läser även böcker och lyssnar på podcasts, samt
har ett stort intresse i hälsosam mathållning och mil-
jömedvetet leverne. Jag försöker utveckla mitt pyss-
lande till en möjlig extra in-
komstkälla, men än så länge
är det mest i planeringssta-
diet.

Du har hund?

Jag har två hundar. Alice är
elva år och är en labbe-
blandning på ca trettiofem
kilo. Bellman är ett år och
är en nakenhund-
blandning på åtta kg. Min

bästa kompis och rumskamrat har också en hund, en
vit schäfer, som jag också hjälper till att ta hand om.
Vi har också en sköldpadda tillsammans som vi räd-
dade efter någon övergett den vid Høje Å.

Jag fick Alice efter jag gått in i väggen 2007, hon är en
av de bästa saker som har hänt mig. Jag brukar säga
att hon räddade mitt liv. Det är tack vare henne jag
träffade min bästa kompis och återhämtade mig så
snabbt. Hon är gammal nu men hon hänger fortfa-
rande med och är en härlig hund att
mysa med.

Hur hamnade du på Fontänhu- set?

Jag har varit med i Fontänhuset se-
dan dess andra år, alltså 2012. Min
läkare rekommenderade att jag
skulle ringa, och när jag gjorde så
pratade jag med Lasse och han bjöd
direkt in mig på en Midsommarfest.
Jag blev medlem några dagar se-
nare. På den tiden var vi knappt
fyrtio medlemmar.

Vad har du sysslat med i huset? I
början var jag med i köksgruppen
och bakade bullar och kakor nästan
dagligen. Någon gång blev jag även
kallad för 'bakmaskinen'. När fler
medlemmar kom in gick jag över
till mer självständigt arbete, det vill
säga 'sitta och sticka'. Så små-
ningom skapade jag Pysselgruppen.

Ibland är det bara jag där, men alla
är välkomna och jag lär gärna ut
olika tekniker. Ibland har vi tema-

kvällar i samband med högtider eller någon speciell
typ av pyssel. Det går också bra att förslå olika teman
om man är intresserad av något speciellt.

Jag kom ut som asexuell 2016 och i samma veva grun-
dade jag HBTQIA-gruppen, som vi senare döpte till
Prisma. Jag kände att jag ville att Fontänhuset skulle
ha en sådan grupp för att sprida kunskap och skapa
gemenskap. På en person-
lig nivå jag ville även
skapa ett sätt att visa och
utforska den sidan av min
personlighet. Prisma är
en grupp som förespråkar
jämlighet på huset. Vi har
ibland temadagar för att
föra kunskap vidare.



**Johannas hundar, överst
Alice och nedan Bellman**



Något lyckad make up –test

G BAKMASKINEN"



När började du pyssla?

Det var mamma som lärde mig att sticka när jag var omkring fyra år gammal, ungefär samtidigt som hon började lära mig läsa. Mina första

Dr Who halsduk hemmastickad, 6 m lång. Ka behövas vid långa rymdfärder.

mina gosedjur. Nu tycker jag mest om att virka amiguramis, det vill säga små figurer och dockor, oftast med en förlaga i historien, en film eller en bok. En gång stickade jag en tröja, men det var för mycket jobb. Jag gillar att hålla på med småsaker.

Har du andra intressen?

Förutom att pyssla och hålla på med mat är jag är väldigt intresserad av fandom. Fandom är när man tycker väldigt om, till exempel, en bok, film, eller populärkultur och investerar sig djupt i den. Just nu tycker jag väldigt mycket om att hålla på med superhjältar. Det är ungefär som att heja på ett favoritlag i sport, men med en film eller skådespelare istället. Man kan skriva historier om sina favoriter, rita dem, läsa om dem, klä ut sig till dem och mycket annat.

Man kan även gå på mässor, den senaste mässan jag var på var i Köpenhamn men jag har även varit på några andra mässor i London. Förra året var jag i Glasgow. Nu i sommar ska på en mässa i Linköping och i höst ska jag till Stockholm. När jag klär ut mig på mässor brukar det oftast vara till spöke eller något annat monster.

Du tycker om att skriva också?

Jag har alltid tyckt om att berätta historier för mig själv. Jag skriver nästan dagligen på någon historia. När jag var liten så var mitt drömyrke författare. Just nu skriver jag bara för eget nöje men det är inte omöjligt att jag försöker ge ut något i framtiden.



Stickat par in natura. Det tar en vecka att skapa en ny liten figur. Annat än nio månader.

Jag gillar mest att skriva och läsa om fantasy och science fiction, men också det som kallas för 'magisk realism'. Jag skrev min kandidatuppsats om magisk realism.

Magisk realism. Vad är det?

Det är en speciell genre där verkligheten blandas med det magiska eller övernaturliga. Till exempel att en häxas ritualer faktiskt fungerar, att älvor spelar hyss, eller att vissa gamla gudasagor faktiskt är sanna. För att förtydliga så är spökhistorier och Harry Potter är inte magisk realism, även om jag är mycket förtjust i båda.

Din favoritsuperhjälte?

Iron Man, Tony Stark, men jag är väldigt förtjust i alla karaktärerna i Marvel-filmerna som håller på att komma ut nu. Jag väntar med spänning på nästa film.

Har du någon förebild?

Min mamma har lärt mig många av mina praktiska kunskaper och visat mig att man kan klara av saker även om livet går emot en.

Gillar du att resa?

Jag reste mycket med mina föräldrar när jag var yngre. Jag har varit i över sexton olika länder i Europa. Min längsta resa någonsin var 1991 då jag firade jul och nyår i Florida, men jag var elva år då så jag minns mest att vi gick på Disneyland. Som vuxen betalar jag för resorna själv, försöker spara ihop till en utlandsresa om året. Jag försöker kombinera mina resor med att gå på mässor så att jag kan ha lite kul och klä ut mig samtidigt. Just nu sparar jag till att åka till en mässa i London nästa år.

dig. Just nu sparar jag till att åka till en mässa i London nästa år.

Den bästa resan du gjort?

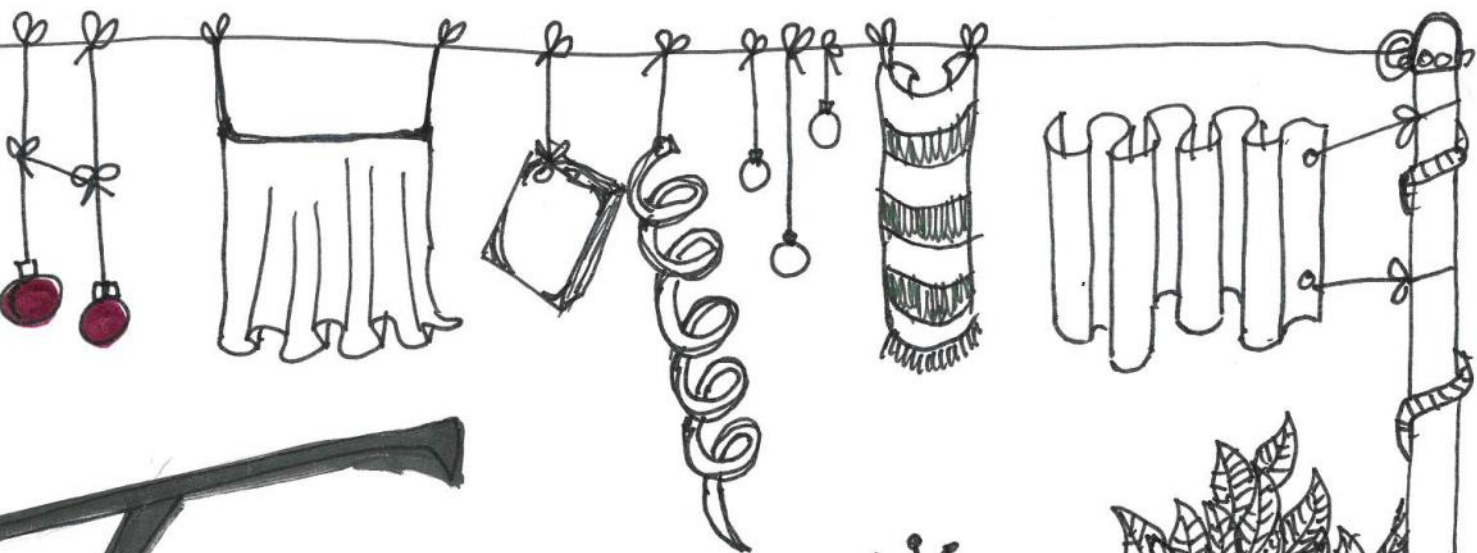
Min favoritsemester var till antagligen när jag och pappa åkte till Kreta när jag var tretton år. Det var mycket spännande och åka runt och titta på ruinerna och landskapet. Det var även på den resan som jag läste Sagan Om Ringen för första gången.

Pappa och jag har även till Prag och Paris de senaste åren, båda resorna var väldigt trevliga, och troligen mer minnesvärda eftersom jag upplevde dem som vuxen och inte som barn.

Vilken är din drömmesa?

Aningen till USAs största fandom-mässa i San Diego, Kalifornien, eller till en avskild plats där jag kan sitta och skriva och umgås med mina hundar.





WAR!



Zahanna 13

DJUR OCH PSYKISK OHÄLSA



Det är kliniskt bevisat att djur har en positiv inverkan på människor som lider av psykisk ohälsa. Jag har dessutom av egen erfarenhet fått uppleva underverken som djur kan göra. Jag var nämligen inlagd på psykiatri, jag hade varit där upprepade gånger under flera år och min psykiska hälsa var inget att skryta med. Jag var djupt nere. Jag har älskat hundar sedan jag var liten och har alltid velat ha en egen en dag.

Mitt liv i nuläget kändes trist. Om jag skulle lämna avdelningen och bara åka hem till samma tristess som jag kommit från hade knappast mycket förbättrats, det visste jag. På en Facebooksida hittade jag en annons om en schäfer som var till salu. Jag började fundera. Jag hade folk som kunde passa hunden om så behövdes, jag hade tiden, jag hade lusten, men hade jag orken? Jag kontaktade killen med hunden och allt verkade perfekt. Nu skulle jag få något att göra och dessutom ha sällskap.

Goya hette hunden. Hon satt i bakluckan på mammas bil nu. Jag hade plötsligt en hund, och inte bara en hund utan en schäfer, en ras jag alltid älskat. Beslutet var inte förhastat. Jag var väl förberedd på så sätt att jag länge funderat över hur jag skulle lösa eventuella problem. Grejer till hunden hade jag redan sedan innan. Jag steg in i min lägenhet med hunden hack i hälarna. Jag var lite nervös så här i början. Jag hade ju just lämnat avdelningen med förhoppning om att det skulle komma någon positiv förändring. Dagarna gick. Jag märkte att mitt liv började få rutiner, något som det fanns rejäl avsaknad av tidigare. Nu gick jag upp på morgonen, ut i friska luften, och framförallt: jag var inte ensam. Jag hade någon att prata med. Inte för att hon någonsin skrattar när jag lägger till med mina ordvitsar, men det är ju knappt att männi-

skor gör det heller. Det är nog mest jag själv som tycker att jag är rolig där, hehe.

Några gånger när jag har gjort ansträngningen att sminka mig på morgonen så har jag fått så många pussar från Goya att allt smink nästan är borta igen. Det är värt det. De stunderna när hon lägger huvudet mot mitt knä, när hon blir överlycklig över att det är just jag som stiger in genom dörren, att det inte spelar någon roll hur jag är klädd, om jag är sminkad eller inte, om jag formulerar mina meningar rätt eller om jag inte orkat duscha på några dagar. Det är villkorslös kärlek på ett sätt som man inte kan få på samma sätt av en människa. Det är något visst med det där. Jag kan se hennes bruna ögon titta upp på mig när hon vill bli kliad under hakan. Hon finns där. Alltid.

I vårdsammanhang börjar man använda sig av djur-assisterad vård allt mer. Terapiformen bör inte ersätta vanlig läkarvård, eller annan medicinsk vård,



utan användas som komplementbehandling. Enligt studier skapar sällskapsdjuren ett känslomässigt engagemang, rutiner och ansvar. Detta har enligt halsansnatur.se stor positiv inverkan, framförallt hos kroniskt sjuka patienter. Dessutom visade det sig att den självupplevda känslan kring det egna sjukdomstillståndet påverkades positivt av hus-djursäggande. Hos deprimerade patienter hade djuren den inverkan att det ökade motivationen att fortsätta, hos sör-

jande hade de en tröstande effekt och hos människor som levde isolerade hjälpte de till att bota ensamheten. Även hos dementa gör djuren underverk.

Varför mår vi då bättre av att ha sällskapsdjuren hos oss? Nyckeln till det är hormonet oxytocin som utsöndras i våra hjärnor vid vänlig, fysisk beröring. Dess inverkan är bl.a. sänkt blodtryck, minskad ångest, ökad social förmåga, och förhöjd smärttröskel. Det ger även en lugnande effekt.

Jag tänker mig en psykiatrisk akutvårdsavdelning. Flera patienter sitter med ångest eller är kraftigt nedstämda. Då kommer en fyrbent krake in och viftar på svansen. Plötsligt vet man att där finns åtminstone en individ i rummet som inte dömer dig, som skiter i vad som står i tidigare journalanteckningar, någon som du inte behöver förklara dig inför och som inte ställer krav eller massor av frågor. Vän-tetiden, som ofta kan vara lång, hade kanske känts

lättare och kortare och möjligen hade det fått någon att skifta fokus en liten stund. Jag tänker att det hade kunnat göra jättemycket.



Varför används inte djuren mer i vården? Delvis kan det säkerligen ha att göra med att alla inte gillar t.ex. hundar eller katter, men framförallt har det med två andra faktorer att göra: allergi och hygien. Inom vården behöver det vara rent för att minska smittspridning och risk för infektioner och liknande.

Detta kan försvåras om det springer omkring djur mitt i arbetet med patienterna. Det är synd att olika faktorer för bättre mående står mot varandra, för jag tror mig veta att närvaron av djur i vården kunnat hjälpa en hel del människor vid en hel del tillfällen.

Med det avslutar jag min artikel och tar bussen hem till min fyrbenta vän för att ta en promenad i vårsolen.

Marie

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! Vi stuffar loss mellan 16.00—17.30

Simma & Träna

Tisdagar & torsdagar 14-15.30

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

Acroyoga

På fredagar kl 14-15 kan du också utöva Acroyoga i Fontänhusets källarplan

HÄR BLOMMAR ÄVEN MÄNNISKOR

Intervju med Raad, handledare i Gröna Fingrar. Vad gör ni?

- Det är en enhet som har som mål att få medlemmarna att må bättre genom att odla ekologiskt, förädla skördarna samt genom att gå naturpromenader.

Är vem som helst välkommen?

- Ja, självklart! Alla är välkomna. Vid vilken tid/period som helst som passar.

Måste en ha förkunskaper för att vara med i gruppen?

- Nej. Vi har under höst- och vinterhalvåret mindre kurser och lär oss tillsammans mer om vad som intresserar oss. Det kan t. ex vara odlingsformer, beskärning av träd, plantering av blommor mm. Detta görs på fredagar, en gång per vecka ("fredagskunskaper").

Hur ser en vanlig dag eller vecka ut?

- Det varierar mycket beroende av säsong och årstid. Till exempel under höst och vinter håller vi oss till "fredagskunskaper", naturpromenader, vegetarisk matlagning mm.

Under mars, april är det mycket odling i källaren där vi driver upp plantor. Till och med augusti är det mycket kolonin och trädgården som gäller.

Under augusti och september förädlar vi skörden, gör sylter och marmelader, syrad kål, inläggningar mm. Lundaskördefesten i slutet av september deltar vi i. Och bjuder in till vår egen skördefest i mitten av



oktober i samband med vårt Öppet Hus.

Vad är fördelarna ur rehabsynpunkt med Gröna Fingrar?

- Grönrehab är något vi anammar så gott vi kan. Och jag tror vi gör det mycket.

Vad är roligast med enheten?

- Att de flesta medlemmarna mår bättre efter en period och går vidare till studier eller arbete/ sysselsättning. Och att se hur medlemmar och handledare fungerar på ett bra sätt genom att planera alltillsammans.

Utvecklingspotential-> drömmar-> visioner?

- Min egen dröm är att medlemmarna efter en tid uppnår självständighet och mår bättre.

UPPTÄCK KRAFTEN I BIBLIOTERAPI!

Intervju med Zoran i Bästa Bokklubben, Lunds Fontänhus.

Vad är Bokklubben kort och gott?

-Bra böcker läker själen.

Är vem som helst välkommen?

- Ja. Och vemsomhelst kan drabbas av läslusta när det finns ett roligt gäng att diskutera med.

Måste du ha förkunskaper för att vara med i gruppen?

- Nej. Har du svårt att läsa eller ta till dig böcker i skrift så finns det ljudböcker.

En typisk dag eller vecka?

- Du läser i din egen takt. Tycker du att det är jobbigt



att läsa så kan du tänka att man får sin belöning när man träffas.

Vad är fördelarna ur rehabsynpunkt ?

- Biblioterapi är ett erkänt begrepp. Att ta del av litteraturen och att leva sig in i en annan värld ger sinnesro som är dokumenterat bevisad ge god effekt för måendet.

Vad är roligast med Bokklubben?

- Det blir som att läsa utifrån flera perspektiv, utöver sin egen upplevelse.

Utvecklingspotential—> drömmar—> visioner?

- Bokcirkelsamtal i podd-format. För att få fler intresserade av böckernas väsen eller för att inspirera fler att starta bokklubbar.

SOCIAL GEMENSKAP DESSUTOM

Utöver allt annat som erbjuds i Fontänhuset är det sociala programmet är en central bit i vår verksamhet i Fontänhuset.

Ingen ska behöva sitta ensam på julafton. Eller bli ofirad på sin födelsedag. Många högtider kan ju kännas extra jobbiga om man är ensam. Därför bjuder vi ofta in till generös fest i huset och nästan varje fredag uppmärksammas någon med tårta.

Vi tycker att alla ska kunna åka på utflykt, gå på teater och utställningar tillsammans med andra. En gemensam upplevelse är ju så mycket större. Känslan av att tillhöra ett kompisgäng är värdefull. Den kan man också uppleva i våra populära lägervistelser och i vårt sociala utbyte med andra Fontänhus.

Men också vid onsdagskvällarna i huset med sällskapsspel, pyssel och måleri. För att inte tala om yogan, meditationen, konserterna, de spontana grillkvällarna och allt annat som bjuds då och då. Ofta är idéerna medlemmarnas. Alla förslag som kan skapa tillhörighet och sammanhang är välkomna.

Många av oss här i huset firar gärna årets högtider tillsammans. De utgör ju viktiga markörer i vardagslunken och urtrista att fira ensam. Här serveras det en kulinarisk mångfald som får oss alla att jubla.



MÅNGFALD SEGRAR ÖVER ENFALD



Prisma står för jämlikhet och feminism i det att vi menar att alla människor har lika värde. Lite som blommorna på ängen.

Och kärleken besestrar ju bekant allt.

Likt de övriga grupperna i huset tar hand om trädgården, köket och studentstöd, så har Prisma-gruppen tagit på sig den angelägna uppgiften att informera och stödja huset i frågor om jämlikhet och HBTQA.

Fontänhuset är en plats för personer som har, eller har haft, kontakt med psykvården. Vi är ett hus med nolltolerans när det gäller förtal om sexualitet och kön. Prisma försöker hjälpa till att leva upp till dennes nolltolerans.

Planeringsgruppen är delvis sluten eftersom det är viktigt att skydda medlemmarnas privatliv, och för att vi ska kunna tala öppet. De, som vill vara med i planeringsgruppen eller vill sitta med i ett möte, måste respektera detta.

Det räcker att vara medlem i Fontänhuset (vilket är gratis) för att delta i, ge förslag till, eller stödja våra aktiviteter. Prisma anordnar bland annat filmkvällar, bemötandedagar, och samkväm. För de som är intresserade av Malmö Pride så åker vi även dit och går i paraden tillsammans. Senast hade vi god uppslutning och riktigt skön stämning. I huset kan vi även erbjuda moraliskt stöd, information om var man kan söka hjälp, ge tips om litteratur och media, eller bara allmänt häng. Önskas personlig kontakt med oss så fråga någon av husets handledare, eller planeringsgruppens kontaktperson (träffas säkrast onsdagar em.) Vill man hellre höra av sig via mail så är adressen: prisma-gruppen@gmail.com

JOBBA I KÖKET I DIN EGEN TAKT

Intervju med Malin i köket och kaféet. Vad gör ni?

- Köket är en frivillig verksamhet med något meningsfullt att göra, ett gäng glada amatörer plus Peter, som nu är utbildad glad kock. Alla får jobba i sin egen takt och på sitt eget vis, inga sätt är dåliga.

Är vem som helst välkommen?

- Absolut. I och med att vi enbart serverar huset, inga utomstående, har vi visserligen egenkontroll och krav på arbetskläder för vissa moment, men inte samma krångliga regler för personal som i kommersiell livsmedelshantering.

Måste man ha förkunskaper för att vara med?

- Nej, det är därför jag är här. Bara man är intresserad och villig. Gillar man inte matlagning så finns det så många andra små sysslor som måste utföras var dag, som att plocka i och ur diskmaskinen och städa. Har man lust att förnya matsedeln kan man försöka hitta spännande recept som inte är för dyra på internet.

Hur ser en vanlig dag eller vecka ut?

- Dagen är inte random, snarare typisk. Man börjar laga mat från scratch. Basen är ofta att skala potatis, skära upp kött, göra sallad. Man måste även planera och förbereda för morgondagen, se om kött eller bröd måste tas ut från frysen. Vi handlar en gång i veckan, jag sköter ekonomi och inköp och tar en medlem med till butiken som hjälp. Gunilla eller Johan ansvarar ifall jag är ledig. Det är en utmaning att hålla budgeten och få de trettio kronor lunchen kos-

tar att räcka, men man får vara kreativ, köpa något dyrare med kvalitet ena veckan, spara nästa. Lunchen serveras kl 12 måndag till fredag, så det är vår främsta dagliga deadline att passa. Var måndag serveras vegetariskt och tisdag fisk. Efter lunchen blir det mycket disk och annat efterarbete. Vi sätter också fram frukost kl 9 var morgon, en trevlig överraskning för många nya medlemmar. Dessutom har vi afterwork på fredag eftermiddag, söndagsbrunch och annat som dyker upp och måste göras i ordning. Vi samarbetar med Gröna fingrar, de förvarnar oss ett par veckor innan något blir klart i landet så att vi kan anpassa matsedeln. Ibland får man ge feedback, så de odlar mindre ruccola nästa år.

Vilka är fördelarna ur rehabsynpunkt med redaktionsarbetet?

- Man blir socialiserad i köket, då många måste tränas på liten yta och samarbeta. Man bör inte ha trängselfobi, eller kanske jobba med just det i köket, hitta en hörna där man känner sig trygg, inte i vägen och arbeta sig utåt i smeten. Det finns rutiner att följa, hygienregler och tider att passa, arbetskläder att ta på och sedan tänka på att inte springa ut och in i köket. Man kan komma i gång med något, börja i det lilla med att kanske skala morötter. Sedan kanske man känner för en liten avgränsad uppgift till. Man kan göra så mycket eller lite man känner för och kan komma och gå när man vill.

Utvecklingspotential-> drömmar-> visioner?

Att se människor växa och självförtroende stärkas. Att en introvert person blir mer utåtriktad. Att se

människor komma framåt i livet och kanske få en chans till arbete inom kök, vilket vi ju har exempel på. Drömmen är ett industrikök med större och lämpligare utrymmen. Att vi kan erbjuda fler alternativrätter som vegetariskt och salladsbuffé var dag. Vi skulle kunna servera fler portioner, fortfarande bara till medlemmar, "familjen".



ORDET ÄR DITT. BILDEN OCKSÅ.

Intervju med Pär på Redaktionen. Vad gör ni?

- Redaktionen består av två delar, tidningen och podden. Tidningen, som kommer fyra ggr per år, baseras på artiklar där medlemmarna uttrycker sig själva utifrån sina intressen och erfarenheter. Podden är samma sak fast vokalt. Till skillnad från vad man kan tro är podden trots livesändning inte improviserad utan väl förberedd för att inte tappa fokus och uppnå maximalt intryck på lyssnarna och uttryck för medarbetare och gäster. Inslagen hålls korta för att hålla uppmärksamheten vid liv, förinspelade inslag blandas med livematerial. Allt produceras av medlemmar.

Är vem som helst välkommen?

- Alla medlemmar får bidra och man behöver inte tillhöra redaktionen, eftersom material behövs från alla enheter.

Måste man ha förkunskaper för att vara med?

- Förkunskaper är inte nödvändiga. Förutom skrivande behövs bilder, tekniskt arbete, idéer och inspiration, så även om du inte har journalist som drömyrke så kommer du att behövas i någon uppgift.

Hur ser en vanlig dag eller vecka ut?

- På redaktionsmötet var vecka, varsitt för tidning och podd, lägger man upp och fördelar arbetet och strukturerar. Det lägger grunden, därefter delegeras uppgifter varje dag till respektive medarbetare. Så mycket rehabilitering i samhället går ut på att använda händerna och få det praktiska i livet att fungera. Ibland kan man av exempelvis arbetsförmedlingen få uppgifter att utföra som känns mindre meningsfulla och ryckta ur sitt sammanhang. På redaktionen är det mer fokus på att stimulera intellektet för dem som verkligen behöver det för sitt välmående, att bygga upp sitt självförtroende på det sättet, allt efter egna förutsättningar och förmåga utan press. Vi vill att medarbetarna skall känna mening och sammanhang i sitt arbete och att de gör något värdefullt både för dem själva och den tänkta publiken.

Vilka är fördelarna ur rehabsynpunkt med redaktionsarbetet?

Det är att vi lär känna varandra och oss själva inom ett dagligt diskussionsforum, ett evigt pågående samtal som utgör grunden för arbetsveckan. Vi stimulerar varandra, får nya idéer, kunskaper och insikter var dag.

Utvecklingspotential-> drömmar-> visioner?

- Vi ger varandra möjlighet att växa genom att få äga 27



Huset har begåvats med en ny förmåga med massor av kompetens och skön personlighet. Här är handledare Pär, ovanligt nog med händerna i fickorna.

sitt uttryck och sitt ord. Drömmen är att skapa ett samtalsforum och en scen som alla kan känna sig välkomna till och angelägna om, att man när man rör sig på stan eller väntar på tåget hör någon utomstående snacka om den senaste podden eller ett kommande evenemang med en spännande gäst eller liveframträdande. Att vi kan ge en säker och bekväm plats för våra medlemmar att uttrycka sig själva i skrift, bild, samtalsform och på scen samtidigt som vi bjuder in gäster och publik på våra villkor. Man får visa sin sanna personlighet utan att bindas av samhälleliga konventioner, kanske tala om svåra frågor på ett avväpnande, humoristiskt sätt och närma sig bråddjupen utan att skrämma slag på alla närvarande.

Samtliga intervjuer av enheterna är gjorda i ett samarbete mellan Malin och Åsa

STUDIEFOKUS MED GEMENSKAP



En väg framåt med Jaqueline och Helga. Vad handlar enheten om?

- Studiefokus med gemenskap, kontinuitet och möjlighet till handledning. Ett ställe att gå till helt enkelt. Och inte vilket ställe som helst. Vi anordnar studiegrupper, sociala aktiviteter och erbjuder studierum, det är några exempel på hur man kan få hjälp med att klara av sina studier.

Är vem som helst välkommen?

- Vi har samma fokus som huset i stort: psykisk ohälsa. Det definierar varje person som söker sig till Fontänhuset helt själv. Det spelar ingen roll vilken typ av studier det gäller, vi hjälper de som pluggar på distans, Komvux, yrkeshögskola, universitet och doktorander. Vi samarbetar även med projekt EXA(K)T! eftersom studier kan ses som en typ av arbete. Inte sällan behöver en student varva studier med jobb, ta uppehåll för att arbeta. Och studier bör ju i längden bör leda till arbete.

Måste en ha förkunskaper för att vara med i gruppen?

- Nej.

Hur ser en typisk dag eller vecka ut?

- Vi har veckovisa träffar av olika slag och mycket av det vi jobbar med kretsar kring kontinuitet. Tre gånger i veckan har vi studiegrupper där vi jobbar med en teknik som heter Pomodoro. Den bygger på forskning kring just koncentration och effektivitet. Rönen visar också på att det är lättare för de flesta att få saker gjort om även andra människor är på plats. Därför

bygger studiepassen på att strikt 25 minuters aktivitet följs av 5-10 minuters paus med två timmars aktivitet totalt. Till hösten kommer dessa Pomodoro-träffar ske på måndagar med frukost som start för studiepasset. *Jaqueline, som gått bredvid Helga en tid och varit med på Pomodoro-passen, skiner upp lite extra och berättar:*

- Att just inleda med den där frukoststunden gör något särskilt med gemenskapskänslan och det blir tydligt vilken betydande roll just den har för studielusten och känslan av att vara en del av ett sammanhang. Och är därmed också viktig för resultatet. Flera studenter kan vittna om hur deras studier fungerar bättre efter hjälpen de fått.

Helga fortsätter:

- En gång i veckan anordnas också seminarier, även kallat Nätverksträff, där det ibland bjuds in gästföreläsare på teman som studieteknik, stress, skriva CV, psykisk ohälsa, allt möjligt.

I övrigt lägger jag och min kollega Anna mycket tid på individuell handledning. Anna håller även i vad vi kallar Prokrastineringssträffar, en gång i veckan. Från och med höstterminens start kommer dessa hållas kl 13 varje måndag där studenter får lära sig tekniker i att undvika undvikande. Att få saker gjort med andra ord. För det är ofta en väldigt utsatt situation att vara student. Med mycket eget ansvar och egenstudier kommer inte sällan ångest, oro och en rädsla för att misslyckas. Därför är det värdefullt att veta att man inte är ensam i den processen. Vi finns här och är redo att hjälpa dig som behöver stöd och hjälp. Vi vet att det är väldigt vanligt att ha svårt för att studera. Särskilt när man inte

mår bra.

En väg framåt har som mål och vision att alltid ha en handledare på plats för att studenter som inte bokat tid att få chans till hjälp. Varannan vecka anordnas även en social aktivitet som biobesök, naturpromenad, museum m m.

Vilka är fördelarna ur rehabsynpunkt med Bokklubben?

- Samma som huset i stort: ett holistiskt tänk. Att varje individ kan plocka lite det man har behov av. Med andra ord: möjlighet att kontakta någon när det gäller praktiska saker, livsadministrativa göromål. Som till exempel schemaläggning, CSN-kontakt med mera. Att det finns en samhörighet är också enormt viktigt. Att som medlem kunna plocka vad den behöver i form av stimulans och aktivitet är också så viktigt. Vissa är på Fontänhuset hela dagarna, andra kommer hit ibland. Vi

har öppet för alla.

Vad är det roligaste med enheten?

- Att få träffa alla dessa fantastiska människor. Det är kul att det är så varierat. Att få stötta i studier, ha såväl djupa samtal som andra diskussioner. Det berikar livet.

Utvecklingspotential-> drömmar-> visioner?

- Jag önskar att alla tabun kring psykisk ohälsa försvinner och att vi får ett friskare samhälle. Jag önskar också att Fontänhuset inte ska vara ett så speciellt ställe i framtiden, att fler arbetsplatser och skolor blir lika öppna och välkomnande och accepterande som Fontänhuset. Jag önskar även att fler Fontänhus startar studentenheter.

Den 7/9 kommer En väg framåt att vara med på Hälsningsgillet för nyfikna nya studenter.

KARRIÄRSRÅD OCH HANDLEDNING

Intervju med Anne på enhet EXA(K)T. Vad gör ni?

- Vi fokuserar på individens kompetens och utbildning och försöker matcha mot rätt jobb inom Lunds kommun eller hos annan arbetsgivare.

Är vem som helst välkommen?

-Vårt uppdrag är att stödja människor med psykisk ohälsa i frågor som rör karriär och yrkesliv. Projekt EXA(K)T är ett initiativ som erbjuder råd och även handledning utifrån Fontänhusmodellen med vårt hus som bas.

Måste man ha förkunskaper för att vara med?

- Nej.

Hur ser en vanlig dag eller vecka ut?

- Mycket individuell handledning. Vi är ute mycket på arbetsplatser där människorna (medlemmarna från Fontänhuset) har börjat arbeta eller praktisera och följer upp. Detta kan vara antingen inom Lunds kommun eller på andra arbetsplatser. Vi har ett nära samarbete med just kommunen och Arbetsförmedlingen då vi även erbjuder stöd i arbetssökandeprocessen. Vi arbetar med IPS-baserad handledning. IPS står för Individual Placement and Support.

Vi har även delar av vårt arbete som är förankrat i något som heter Finsam där Fontänhuset Lund, Lunds kommun, Region Skåne samt Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan samarbetar för bästa möjliga stöd och samordning av olika kompetenser till de arbetssökandes

hjälp.

Vad är fördelarna ur rehabsynpunkt med EXA(K)T?

- Det som är lite unikt med EXA(K)T är att Lunds kommun är en stor arbetsgivare. Det läggs mycket fokus på att bibehålla ett mångfaldsperspektiv och att möjliggöra rehabilitering och tillfrisknande från psykisk ohälsa. Detta är ställningstagande från kommunens sida. Det märks väl att resurser lagts på att lyckas leva upp till denna målsättning då projektet fortskrider med goda framgångar och kunnat hjälpa många människor att få en, i bästa fall, *meningsfull* sysselsättning.

Anne fortsätter berätta med entusiasm om projektets funktion i huset:

- Projekt EXA(K)T är en del av de andra enheterna också, det tycker jag är det häftiga med Fontänhuset och projektet i sig. För det är just Fontänhusmodellen som gör detta arbete unikt, den är kompletterande. Tappar en orken att söka jobb en hel dag i sträck (det är tufft) så finns alltid en annan enhet att gå till.

Och inte bara det utan att även känna sig lika välkommen i de andra enheterna som i t ex EXA(K)T.

Utvecklingspotential—> drömmar—> visioner?

- Flexibiliteten i Fontänhusmodellen gör att människor kan få må bättre på ett annat sätt än den "klassiska IPS-modellen" som finns i majoritet inom kommun och landsting.



Nu ska jag vara borta ett tag
då en ny individ kommer in i min
tillvaro. Han heter Hope, som är
precis vad jag behöver länge...

Dessutom tror jag han behöver
mig lika mycket som jag behöver
henne...



Vi kommer döpa henne till
Lilo & hon kommer hit
på lördag 19 maj. Direkt
från sitt hemland Rumänien.
Hon hittades vid vägkanten
förra året med ett brutet



ben. Då var hon bara en valp.
Sedan dess har hon levt i ett hägn med andra
hundar. Men på lördag får hon komma till sitt
för-alltid hem hos oss. ♥



Detta betyder att jag inte kommer till
huset på ett tag då hon kommer behöva
mycket trygghet och kärlek för att känna
sig hemma här. Men tro inte att ni blir
av med mig för det. Jag kommer tillbaka!
Och behöver ni något av följande rekommendationer
jag er:



GUNNAR "REDAKTIONS GURU"

- Vet du inte vart du ska börja?
- Börja hos Gunnar! Han har alltid
en uppgift till övers.

MARIA O(SLAGBAR)

Behöver du prata av dig?
För ta del av kloka råd
av en kvinna med livserfarenhet
och stort mod? Då är Maria
den du söker



TONY "ARMEKNIVEN"

Letar du efter en pinsett? Ett paraply?
Eller kanske ditt förstånd? Tony
har nog det mesta i sin ryggsväck.
Inklusive en ordvits eller två.



Nu är jag Förbannat

Glad



Jag är glad för att sommaren har börjat. Shorts kortärmad skjorta och sol. Härligt.

Jag är också glad för att det säkraste sommartecknet har börjat. Ishockey-VM.

Jag är glad för att jag hittade till Apoteket vid lasarettet, trots spårvägsbygget.

Jag är glad för att åka buss vid lasarettet. Det känns som att åka båt.

Jag är glad för sommaren. Man kan sitta på uteserveringar och dricka en kall öl.

Jag är glad för att jag har min katt Stella. Sen jag fick henne har jag inte varit inlagd en enda gång.

Jag är glad för alla fantastiska människor som finns på Fontänhuset. Utan er hade jag också varit inlagd oftare.

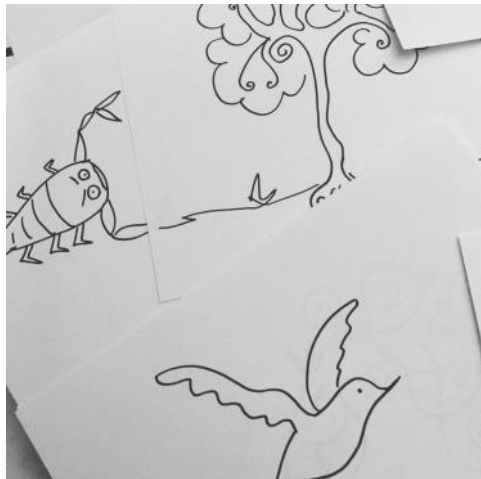
Jag är glad för att det finns musik. Musiken har hjälpt mig att klara mig genom rätt mycket ångest.

För övrigt anser jag att spårvagnsbeslutet ska rivas upp inte gatorna. Då skulle jag bli riktigt GLAD.

Med GLAD Hälsning/Tony



MONIMBO



"Hej alla glada! Ville berätta om Sagan om Monimbo, som är en saga i glädjens tecken och solidaritet. Jag håller på att rita och teckna på onsdagar, för att illustrera sagan, som jag vill printa ut som en

barnbok. Här kommer en förhandstitt på Sagan om Monimbo:

Sagan om skogen i Monimbo.

Monimbo kommer av en saga som handlar om en skog som låg långt, långt borta ifrån civilisationen. Där fanns en häxa som hette "Machala". Häxan styrde med järnhand, och exploaterade alla de små ar-



bete myror, kaniner, fåglar, enhörningar, fiskar och fjärrilar och den kloka ugglan som sade en gång, att vi måste få slut på vår hunger. Sagt och gjort började det sig spridas i den stora skogen, att en Revolution skulle ske.

Machala var

stark, och hade små spioner som var små och som ville bitas och ormar som ville förgifta samtliga små djur som inte gjorde som Machala ville.

Men en gång, började alla de små djuren att samarbeta, helt utan skorpionernas och ormarnas syn. Fåglarna varnade uppifrån himlen. Kaninerna samlade på sig morötter, så att de blev starka och kunde äta sig mätta. Fjärilarna kunde flyga och avfokusera skorpionerna från deras uppmärksamhet, den kloka ugglan filosoferade på idéer för att starta Revolutionen, ja, allting skedde så snabbt. Enhörningarna stångades och alla små djuren sprang bakom

Machala och skorpionerna och ormarna blev så rädda, att de också sprang.

Så småningom när Machala hade försvunnit och skorpionerna och ormarna hade dött, så började de små livet att bygga upp sin skog igen. Fåglarna fick nu flyga så högt upp de kunde och ville. Fjärilarna kunde äntligen flyga utan rädsla.

I skogen i Monimbo så fick alla plötsligt mat, och alla arbetade, men nu tillsammans för att bygga upp en skog där allt liv myllrade, i glädje i tacksamhetens tecken. Och de levde lyckliga i många år.

Efter något år av återuppbyggande av sammanhållningen i skogen, så fick man höra om en notis att Machala som vart

utjagad, hon hade dött ensam och ledsen långt borta. Men det var ingen som blev ledsen då, för Machala var inte vacker. Och ni vet ju att motsatsen till vacker är elak?

I Monimbo finns det mycket glädje, mycket dans och mycket musik. Där finns det träd som är gamla och kloka. Och allting som sker i Skogen i Monimbo är skapande av nya livsformer, som kom att leva för evigt.

Detta är sagan om Monimbo. En saga om mänskligheten. En saga om hopp och tro på att man kan arbeta och förändra tillsammans. Det finns många lösningar på ekologiska problem, om vi vill så kan vi komma ifrån girighet och äntligen göra slut på all världens krig.



UTFLYKT TILL DEN BLÅ PLANETEN

En onsdagsmorgon samlades vi alla på Fontänhuset som skulle åka på utflykt. När alla hade kommit satte vi oss i bussen och körde till Danmark. Det är så mysigt att köra över Öresundsbron, tycker jag i alla fall. När vi kom fram till Danmark så skulle vi äta mat. Vi stannade till på McDonald's och åt hamburgare med pommes. Det var mycket gott, vi var så hungriga då allihop.

Sedan åkte vi till Den Blå Planeten och tittade på alla sorters fiskar i regnbågens alla färger. Det som



intresserade mig mest var alligator-sköldpaddan. Den var jättestor och hemsk! Sedan såg jag sjöhästar och bläckfiskar också. Olika sorters hajar såg jag också, de var fina att se på.

Det var mycket intressant och kul, en underbar dag i Danmark! Där är så vackert.

Jag tyckte att vi åkte hem för tidigt bara.

Lisbeth A

Dikt

Många säger att livet handlar om pengar och sedlar
Men sitter du på ditt rum deprimerad
Kommer du aldrig avancera
Börja med att planera
Sen agera
Börja leva, sen inkassera

Strunta i andra
Gå Din väg
Och om du ramlar, eller famlar
Ryck upp dig och börja andas

Stanna där du är
För om du rör dig
Kan livet passera
Med din lycka och din levnad

Lukas Sjölin



Jippie! Vi har börjat med poddradio i huset. Var med och lär dig podda från grunden!

Som du vet drog

vi igång med personliga berättelser och erfarenheter under programserien "Min berättelse" i höstas (om du har missat dem, gå ut och lyssna på hemsidan!). Nu

tänkte vi utveckla podden till en timmes livesändning i veckan. Inför publik! Podden och tidningen blir likvärdiga delar av enhetsarbetet på Redaktionen, och vi har numera Poddredaktionsmöte 14.00 på måndagar. Tillsammans bygger vi upp arbetet och strukturen som vi vill ha det. Vill du vara programledare, skriva inslag, redigera ljud, intervju, vara musikredaktör, sköta live-ljud, spela musik live, bjuda in gäster, diskutera, lyssna...alla är välkomna!

Titta gärna in och var med!

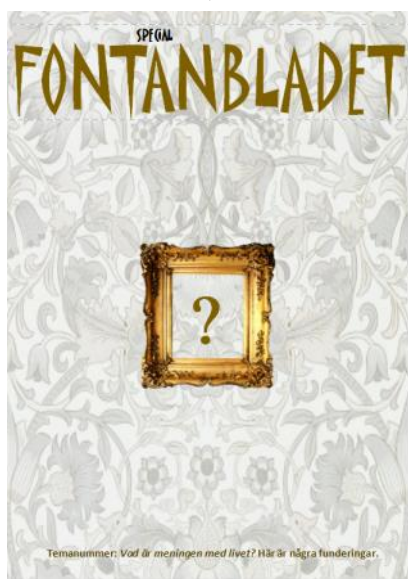
Redaktionen

Missa inte vår fenomenala hemsida!

Där hittar du all möjlig information om Lunds Fontänhus: Veckans matsedel, schema över alla aktiviteter under veckan, du kan läsa om de olika enheterna, du kan bläddra och skriva ut alla tidningar vi gett ut, du kan lyssna på våra poddsändningar o s v. Självklart hittar du här också kontaktuppgifter och öppettider.

Knappa in www.lundsfontanhus.se och öppna en ny värld som kan ha mycket att ge dig.

MISSA INTE!



Vårt andra specialnummer på temat: ***Vad är meningen med livet?***

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

MISSAT FÖRRA SPECIALEN?

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 DU, DET KOSTAR INGENTING!

JAG GÅR OMKRING MED FÖR SMÅ SKOR

Om känslan av ett existentiellt tomrum

"Istället för att plugga något som jag gör nu, vad ska jag göra istället?"

Tanken kommer från min tid som student vid Växjö universitet 1998-2003, särskilt januari -98 är dessa tankar återkommande.

Jag vill inte studera, men fortsätter i alla fall. Jag har inga alternativ känner jag, och känslan av att hoppa av och börja på något annat program känns inte heller lockande. Jag är mitt i terminen och det dröjer två, tre månader innan jag kan börja på något annat. Vad gör jag under tiden? Jag orkar inte egentligen.

Rädslan att göra fel i labbet gör mig paralyserad och under 3 år gör jag 1 % av labbuppgifterna ... min labbkompis gör resten. Det kulminerar 2:a året på höstterminen då jag labbar med en vän som slår till min hand när jag nästan trycker på fel knapp ... efteråt hemma i lägenheten mår jag så illa att jag kräks. Oförmögen att skaffa hjälp, psykisk ohälsa är för mig ett uttryck som jag inte känner till i just det läget. "Går man på universitet, så mår man väl bra?"

Efter examen fortsätter jag med fristående kurser i ekonomi, det går sådär ... men jag tar tillräckligt med poäng för att få CSN inför vårterminen. Och just 2002 efter nyår börjar jag söka jobb som just elingenjör. Kan till och med känna mig lite sporrad. Men endast en intervju dyker upp och jag fortsätter studera.

Våren 2003 får ett brutalt slut, jag utvecklar en psykos efter en skidresa i Åre med min studentnation. Vad berodde det på egentligen? Många faktorer spelade säkert in. Här finns lite att fundera kring; t ex är min relation till föräldrarna inte den bästa, osäkerhet kring mina studier, relationen till mina vänner från

gymnasiet blir jag inte klok på då jag ena stunden känner mig välkommen, men i nästa det motsatta. Samtidigt umgås jag med folk på universitetet som jag egentligen inte känner. Singellivet är också stressande, alla verkar vara tillsammans med någon utom jag. Trycket från omgivningen är påfrestande och kraven utifrån är större än vad jag hanterar. I maj 2003 ringer det i telefonen hos mina föräldrar...det är jag som ringer: "Vad fan är det som pågår!?" skriker jag i luren.



Livet ställs upp och ner och ett rejält kaos utbryter. Jag flyttar från Växjö i all hast och hamnar i en lägenhet i Karlskrona. Har ett socialt stöd under behandlingen och ett år senare blir jag medicinfri, det är sommaren 2004. Dock ovetandes så börjar den långa resan. Jag har ingen trygg skola med CSN som inkomstkälla, utan det blir kortare anställningar som jag avslutar efter några veckor. Detta varvas med inläggning, sjukskrivning och arbetslöshet. År ut och år in. Jag tvivlar på mig själv, tänker i mängder, drar mig för att prata om hur det går med att få jobb med personer jag känner. Karlskrona är en liten stad, så man möter oftast någon var gång man går utanför dörren.

Och så i all hast 2006 så flyttar jag ner till Lund. Under fyra år lever jag med samma tendenser som i Karlskrona. 2010 får jag kontakt med Aleris och kan äntligen börja jobba framåt.

Och så i all hast 2006 så flyttar jag ner till Lund. Under fyra år lever jag med samma tendenser som i Karlskrona. 2010 får jag kontakt med Aleris och kan äntligen börja jobba framåt.

Kort vill jag bara beskriva hur jag kände det: "Det är som att jag går omkring med för små skor... det skaver, det gör lite ont, skorna kan man ta av sig ibland, men livet känner man av hela tiden."

IDAG ÄR JAG HÄR FÖR ANDRA GÅNGEN

Jag har nu varit på Lunds Fontänhus två gånger. Första gången var jag på studiebesök och möttes av en väldigt trevlig anställd och ett par väldigt snälla medlemmar som gav mig en positiv bild av huset och ett medlemskap. Idag är jag här för andra gången och sitter nu framför en dator på tidningsredaktionen. När jag kom tidigare på morgonen möttes jag av ett "Hej och välkommen" och det kändes väldigt bra och inkluderande.

☺ Mvh Marie

INKLUDERAD DIREKT

Studieuppehåll, sjukskriven och avsaknad av ett vardagligt socialt sammanhang. Min studievägleddare talade då varmt om Fontänhuset och "En väg framåt" som en bra verksamhet att bli en del av.

I skrivande stund har jag bara varit här tre gånger, men jag är tacksam för det varma välkommandet som jag har fått. Jag blev verkligen inkluderad direkt. Även om jag inte lärt känna så många än så länge, känner jag att detta kan bli långsiktigt för mig.

I ett trevligt första möte berättade Helga om verksamheten, om studiestödet, trädgården med egna odlingar och redaktionen med tidning och podd. Att lära mig redaktionsarbete, layout och redigering, passar perfekt inför min kurs "Redaktionellt arbete" på Lunds universitet.

Men det ska främst bli roligt att lära känna andra människor som på olika sätt är i samma situation som en själv. Det är en lugn och avslappnad miljö och jag ser fram emot att se hur tiden utvecklas för mig här.

Peter

MEDLEMMAR TOG INITIATIVET

Min fältvecka på Fontänhuset har varit en spännande upplevelse. En av de första sakerna jag lade märke till är hur svårt det är att urskilja vem som är handledare och vem som är medlem. Både handledare och medlemmar jobbade tillsammans sida vid sida med liknande arbetsuppgifter, och vissa medlemmar tog även initiativet och ledde grupper. Det var väldigt kul att se att de tilläts göra det istället för att behandlas som "klienter". Det är dessutom väldigt god mat där som medlemmar och handledare lagar tillsammans!

Med vänliga hälsningar, Victoria, student

KÄRLEK

Det som jag tycker är viktigt är kärlek, och att man kan ta hänsyn, till varandra. Det är en stor betydelse i livets meningar. Alla har vi kärlek inom oss. Det är bra för alla att man mår bra har kärlek till sig själv och andra. En sak till om man har kärlek från sig själv då mår man bättre och, om man har kärlek till andra då mår man bättre.

Jag brukar säga man ska älska sin nästa som sig själv. Ju mer kärlek det finns hos människor desto bättre blir det. Alla är lika mycket värda precis som alla andra. Jag tycker inte om orättvisa, det är när någon känner sig utanför. Eller om någon är mycket orättvist behandlad. Det som gör skillnad är om det blir rättvist mer än orättvist. Sen finns det djur också som också är värda lika mycket som människor.

Nu för tiden behövs kärlek och fred på jorden.

Skriver Linda

SOCIALT UMGÄNGE

Jag tycker alla behöver ett socialt umgänge. Därför att man blir starkare av det. Det är inte alltid man har tid att prata ibland är man upptagen. Det beror på, vad man har att göra, det kan var mycket att göra, eller mindre att göra. Det bästa är om man har tid att prata med någon dagligen.

Det känns då i bättre socialt liv, och att man umgås med varandra.

Det som är bra är att man kopplar av om man pratar mycket och ofta.

Det vet jag som har haft såna tillfällen då man behöver prata med någon som förstår en.

Det finns människor, som förstår en och människor som inte förstår en.

Det viktigaste är att man kan umgås.

Vilket man inte vet om man vill umgås eller inte.

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 Arne Bojesson (ordf.) Kerstin Hedelin Björn Anders Larsson
Sonja Lindlöf (vice ordf.) Marita Swärd Gert Birgersby

Och här är alla våra Fontänhus i Sverige:

Fontänhuset i Malmö

Engelbrektsgratan 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

Rotary

Lunds Universitet

Socialstyrelsen

Finsam

Emmaus Lund

Frimurareföreningen EOS

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



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

Ett särskilt tack till våra hedersmedlemmar:

Ebba Fischer

Caroline Sverdrup

Pia Althin

samt till Lunds Fontänhus styrelse, alla våra samarbetspartners och till alla andra som vi glömt...

BAKSIDAN: KONSTNÄR MADELEINE MELLÉUS

Jag började måla med flytande akryl för cirka 3 år sedan. Med Emma Lindström som en stor inspiration började jag experimentera med denna fantastiska konstform. Vidare jobbar jag även med resin (en typ av epoxy), där jag gör allt ifrån tavlor till att dekorerar ostbrickor, smycken, nyckelringar, glasunderlägg m.m.

Just denna tavla är flytande akryl, med s.k. "negative space, dirty pour"-teknik. Det är ett underbart fackspråk som inte riktigt har fått en smidig svensk översättning...ännu.

Madeleine

Mer info och kontakt:



@abstracttreasures



Abstract treasures

