FONTÄNBLADET

LUNDS FONTÄNHUS MEDLEMSTIDNING NR 3 2018 50 KR

ATT TRÄNA ELLER INTE TRÄNA

ZZZÖMNEN
KULTUREN
IIIILSKAN
LIVSRESAN
VALKVALEN
DRÖMMEN
SÖKANDET
FILMERNA
SPÖKENA

Redaktionen har ordet via Tony:

Ja, då är årets sommar slut. En sommar som kommer att gå till historien som den varmaste i mannaminne, och som om det inte var varmt nog, så startade det bränder lite överallt, så att vi fick en föraning om det helvete vi kommer att få om vi inte värnar om vår miljö.
Sommaren på Fontänhuset har varit som vanligt, lugn och trivsam, med inslag av utflykter till några riktigt intressanta och trevliga ställen.
Handledarna har återkommit från sina semestrar med nya friska krafter. Och det lär behövas, för hösten är rätt så fullsmockad. Kulturnatten i Lund betydde fullt hus och jättesuccé. Snart skördemarknad i Stadsparken den 22-23 sep, och efter det ska vi ha vår egen skördemarknad med Öppet Hus. Håll ögonen öppna för vårt höstschema.
På redaktionen har vi arbetat i sakta mak under sommaren, men nu skruvar vi upp tempot till normalt, så vi kan spotta ut nya nummer av vår fantastiska tidning. Vi kan inte nog tacka alla som bidrar med verk till tidningen. Alla ska ge sig själva en stor kram för sitt arbete, eller krama varandra i stället.
I detta nummer presenterar vi Johan, handledare i kök och café. För övrigt är det här numret ovanligt texttungt, men ta små tuggor och njut av innehållet länge.
Stämningen på redaktionen är, likt i resten av huset, trivsam, inspirerande och kamratlig. Mycket skratt och intressanta diskussioner om högt och lågt. Precis som det ska vara. Rykten cirkulerar att en välkänd krönikör snart återvänder till redaktionen, Vi längtar.
Lasse har pensionerat sig. Sááá saknad. Lycka till, vännen, och tack för allt. Inte minst etableringen av Lunds Fontänhus! Vår egen Matilda Espmarker tar över som verksamhetschef. Det kommer att gå jättebra! Hon är en klippa. Och Irene står bredvid, en klippa hon med.
En ny handledare har också presenterat sig, Han heter Sebastian och jobbar tillsammans med Anne med vårt Exa(k)t. Stina är vår halvårspraktikant från Socialhögskolan. Välkomna båda två!
Nya medlemmar trillar in hela tiden och vi jobbar hårt med att verkligen ge dig som behöver oss ett riktigt fint bemötande i första hand och arbete och gemenskap i andra hand. Finns det något viktigare?

Redaktionen tackar Tony, Lena H, Lisbeth, Mattias B, Malou, Malin, Maria O, Kristoffer, Johan I, Anna, Matilda, Pär, Göran, Sebastian, Gunnar S, Elisabeth P, Bengt, Åsa, Madeleine, Wiccy, Jennie, Marie, Zoran en glassgubbe samt enheterna och alla eer extraordinära gestalter som på alla möjliga vis kollaborerat till denna eminenta trycksak, som hjälper många andra därute att hitta lite mer rätt i tillvaron. Vilket kanske kan bidra en smula till att minska fördomarna kring psykisk ohälsa..

Då freden är bruten..3
För oss med GAD……4
Recensioner……6
Att inte sova……..7
Besökarröster……8
Vänskap och stöd?...9
Att må bra……10
En förbannad typ...11
Kultur i höst……12
Bengt reflekterar....13
Sommarutflykter...14
Intervju av Johan...16
Resilient?……20
Just nu i huset……21
Sjukpenning……22
Zzzzömnen……26
Illstorp……28
Praktik!……29
Brukarstyrd inläggning..29
Google Lens……30
Gratis tidningar……31
Volontär i Kenya……32
Fakta & sponsorer……34
Jenni tecknar……36

FONTÄNBLADET Nr 42 årgång 6
Upplaga 250 ex

ANSVARIG UTGIVARE
Matilda Espmarker, 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 engagemanget 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.

D I K T E R

Som utklädda clowner
i marschtakt

På väg till en maskerad
i militarismens tecken

Kan man ju intala sig
att det är

När patrull på patrull
Tågar förbi ditt köksfönster

En tidig morgon
Då freden är bruten

Lena H
Juni-83
(eller sept-18)

Långt bortom

förnuft

och

skenföreställning

ser jag Döden

buga sig

för Livet

Lena H
Juni –83

Lena funderar

över det svårlevda livet för oss med GAD

När livet skenar eller sitter obönhörligt fast.
Då jag vaknar på morgonen och redan är uppe i högvarv med halsbränna och dubbla hjärtslag. Jag klarar inte att på egen hand lugna ner mig utan fortsätter det snabba som gör mig så sliten. Som gör mig så gammal.
Som plöjer fåror längs mitt ansikte. Och målar mina hårstrån i nya färger.
Separationer är mycket svårt för mig. Ibland är det så svårt att jag funderar på att undvika att träffas eftersom jag vet hur jobbigt det är att skiljas åt efter några dagar. Eller för den delen några timmar.

Det där med att fånga dagen som så många anammade förr, i alla fall när det gällde fula shabby-chic-skyltar, det är tämligen svårt tycker jag.
Speciellt då med en människa som jag, som har diagnosen GAD (Generalized Anxiety Disorder) På svenska; generaliserat ångestsyndrom.
En del människor tänker att; ”ja men oroar sig, det gör väl alla av och till.” Javisst så kan det vara men det är inte samma sak som för oss som har GAD. För oss är oron en ständig följeslagare. Som klamrar sig fast. Och äter upp oss.
Dag som natt. Hela tiden.
Och det är ingen lätt ”oj det känns lite jobbigt-oro.” Nej oron är av bibliska mått.
Den kastar sig över en, sluter sig snabbt runt hals och nacke och trycker till. Den sätter sig i bröstet som en tung stor sten som gör andningen trög och tung.
Den skjuter blixtar genom kroppen som i sin tur blir spänd som en fiolsträng. Och så galopperar hjärtat. Och så vidare. Och så vidare.
Tankarna skriker t ex; ”detta är sista gången jag ser min mamma i livet”, när vi skiljs åt en vanlig dag.
När en person med GAD lägger sig på kvällen vet hen inte om hen kommer att vakna upp igen. För det kan ju hända så mycket under natten. På riktigt.

För en med GAD har varje ny tanke ett skräckscenario.
Någon av de nära och kära kommer hastigt att dö.
Blir det konflikter på t ex jobb eller skola kommer en aldrig kunna gå dit mer. Med följderna att en bara kommer att vara hemma i lägenheten. Resten av sitt liv. Helt isolerad. Och ensam. Och sedan dö.
Ständigt dessa skräckscenarion. Om en bara kunde slippa dem.

Men det är verkligheten och vardagen för oss med GAD.
Saker en INTE ska säga till en människa med GAD;
Sluta oroa dig
Du behöver inte oroa dig
Lugna ner dig!
Ta det lugnt!

Det är precis som en del människor som envisas med att säga ”Gråt inte!” eller ”Sluta gråt!” till en medmänniska som gråter.
Tänk på vad du säger. Och detta gäller ju alla människor. Var varsam med de ord du använder när du tilltalar någon annan. Du vet inte bakgrunden, livshistorien och/eller anamnesen denna människa bär med sig.
Ofta är den människa som säger att en ska sluta gråta densamma som själv aldrig vågar gråta.

Och som känner oro och obehag när någon annan gråter.
Till sist, låt oss vara varsamma med varandra. Låt oss lyssna mer än vi talar. Ja om du inte är en människa som aldrig talar förstås, då ska du ta ordet och behålla det så länge du behöver.

Och du, det där med att fånga dagen.
Skit i det.
Gör det som får dig att andas lugnare istället. Och som får dig att skratta sådär bullrigt och högt. Och försök omfamna den närmaste timmen istället för att desperat försöka fånga en hel dag.
Det är helt ok.
Det räcker.
Det är gott och väl.
Och det räcker.

Lena H

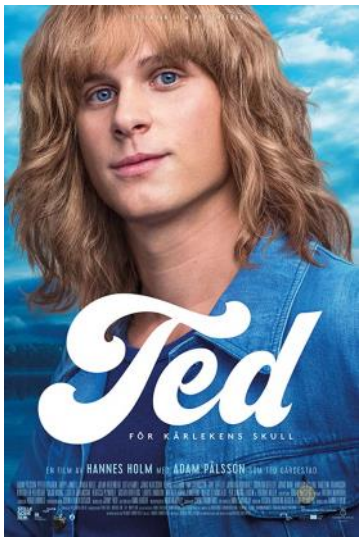
FILMTIPSET!

Denna gång: Verklighetsbaserad film

Lion, 2016

Femårige Saroo bor i norra Indien. Efter att av misstag ha somnat på ett tåg vaknar han upp ensam hundratals mil hemifrån. Saroo hamnar till slut på ett barnhem och blir så småningom adopterad av en australiensisk familj. Många år senare försöker han hitta sin hemby med hjälp av Google Earth och gör sin första sökning med hjälp av fragmentariska minnesbilder.

Personlig kommentar: *Jag har nog sett denna film tre gånger nu. Den är så gripande, välspelad och det faktum att den är baserad på en verklig händelse gör den extra speciell.*
Sunny Pawar som spelar unge Saroo är helt otrolig! Han för en sådan styrka till sin roll.

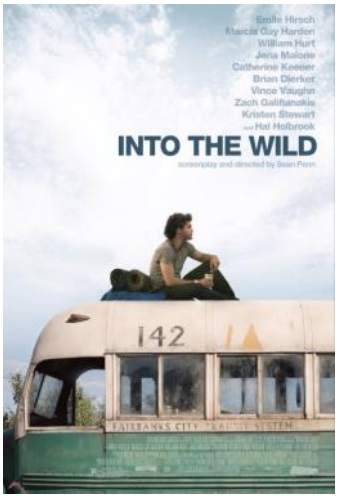


Ted – För kärlekens skull, 2017

Ted Gärdestads makalösa genombrott saknar motstycke i svensk pophistoria. I början av 70-talet greps Sverige av total Tedfeber och hela landet fascinerades av hans glädje, energi, talang och fantastiska låtar. Över en natt blev han Sveriges första riktiga tonårsidol. Filmen är en berättelse om en av vår tids största kompositörer, hans orubbliga relation till brodern Kenneth, till musiken och till livet. Teds livsöde kom att beröra en hel nation. Hans musik har på många sätt definierat svensk pop, med genialiska texter av brodern Kenneth, fyllda med liv, kärlek, smärta och hopp.

Personlig kommentar: *Många känner redan till historien om Ted och det tragiska slut han gick till mötes. Jag var själv bara 11 år när han dog. Trots att jag kände till historien så var det på ett sätt fint att se hans liv skildras innan hans inre kaos tog över. Det är en mycket välgjord film och de har verkligen lyckats med att hitta en perfekt Ted för jobbet. Jag blev väldigt uppslukad av filmen och lyssnade enbart på Ted Gärdestads låtar i flera veckor efteråt.*

Into the wild, 2007



Efter att Chris slutat på sitt universitet med toppbetyg, så gör han ett oväntat val. Han väljer att ge bort hela sitt sparkapital till välgörenhet och åker iväg till ödemarken där han eldar upp sin bil. Med detta så bryter han sig loss från familj och det moderna samhället. Han beger sig på en oändlig vandring, i jakt på sitt livs äventyr – uppe i Alaska.

Personlig kommentar: *En mycket spännande film som verkligen berör och upprör! En riktig feel good-film blandad med gråten i halsen. Fantastisk filmmusik och skådespelare som verkligen lever sig in i sina roller.*
Filmen visar att pengar och framgång inte betyder allt här i livet – man väljer själv hur man vill leva. Jag tror att det skulle vara ännu svårare att bryta sig loss från det moderna samhället, familj och vänner idag – men man kan inte låta bli att drömma sig bort med Chris under filmens gång. Vilket äventyr han tog sig ut på! Den finns även som bok om man hellre känner för att läsa: In i vildmarken av Jon Krakauer.

An American crime, 2007

Baserad på en sann historia som ägde rum i USA 1965. Systrarna Sylvia, 16, och Jennie, 15, överlämnas till den ensamstående modern Gertrude Baniszewski, när deras föräldrar åker på turné med ett cirkussällskap. Den första betalningen från systrarnas föräldrar blir sen, och Gertrude straffar då systrarna genom att piska dem med ett skärp. Tortyren och förnedringen eskalerar allt eftersom tiden går och tillslut blir Sylvia inlåst i källaren. Gertrudes dotter, grannpojken och bekanta till familjen tar del i misshandeln – kommer Sylvia och Jennie att återförenas med sina föräldrar innan det är för sent?

Personlig kommentar: *Det är verkligen en hemsk historia som berättas och det faktum att den är sann gör det ännu svårare att ta in. Detta har verkligen hänt. Det är samtidigt*

en väldigt viktig film som tar upp problematiken med bl.a. grupptryck och att vända ryggen till, "det är inte vårt problem".
Ellen Page har länge varit en favoritskådespelerska och denna roll är inget undantag. Hon lever sig verkligen in i sin roll och utspelar sådan smärta, styrka och—trots allt som händer henne - omtanke.

Machine gun preacher, 2011

Sam Childers, en före detta kriminell som gör ett livsförändrande val och åker till Östra Afrika för att hjälpa till att bygga och reparera hem som förstörts under inbördeskrig. Han är upprörd över de fasor som regionens utsatta befolkning står inför, särskilt barnen. Han ignorerar varningarna från mer erfarna hjälparbetare och bygger ett barnhem där det behövs mest - mitt i ett territorium som kontrolleras av de brutala Lord's Resistance Army (LRA), som tvingar ungdomar att bli soldater innan de ens nått tonåren. Det är dock inte nog för Sam att "bara" skydda dessa tänkta LRA-offer: han är fast besluten att rädda så många som möjligt och leder beväpnade uppdrag djupt in i fiendens territorium för att hämta kidnappade barn, återskapa fred i deras liv – och så småningom i sitt eget liv.

Personlig kommentar: *I och med att jag själv har volontär-arbetat i Kenya så har jag en förkärlek till filmer om Afrika och ett stort intresse för dess blodiga, orättvisa historia.*
Detta är en väldigt mäktig film om en fantastisk förvandling av en människa, som Gerard Butler spelar otroligt bra. Det gör självklart ont i hela själen när man får se vad dessa människor får utstå, men det är samtidigt en väldigt viktig film för att man ska inse vad som pågår runt om i världen.

Madeleine Melléus

Hur det är att inte sova.

Jag kan inte sova en hel natt, det är för jävligt.
Jag är så trött på jobbet när jag inte får sova på natten.
När jag är på läger, då sover jag sju, åtta timmar per natt.
Där känner jag mig så trygg för att det finns folk omkring mig hela tiden. Det känns jättebra för mig.
Hemma sover jag tre-fyra timmar per natt, det är för lite alltså.
Jag vet inte vad jag ska göra för att kunna sova hemma också.
Det är så jobbigt.
Jag är så trött på att inte sova. Orkar snart inte mer.
Får man inte sova får man huvudvärk och mår illa och man blir så trött.
Jag hoppas att jag snart kan sova en hel natt.

Lisbet Andersson

Hur är det att stiga in i Fontänhuset första gången?
Här är några röster:

FÖRSTA BESÖKET

Första gången jag kom in genom Fontänhusets dörrar pirrade det lite i magen.
Väl där inne möttes jag av en stor hall med tavlor och amplar i olika färger. Längre in fanns ett mysigt kafé med försäljning av choklad, småkakor och olika sorters mackor och tilltugg. Strax därefter möttes jag av en trevlig kille som presenterade sig som Pär och frågade om vi var sugna på kaffe, vilket vi var.

Medan jag satt där med en kopp berättade Pär om de olika enheterna på Fontänhuset. Det fanns en gröna fingrar-grupp, en bakgrupp och en redaktionsgrupp m m. På gröna fingrar kan man vara i trädgården och odla växter, på bakgruppen kan man baka olika kakor och på redaktionsgruppen skriver man för tidningen. Sist och på köksgruppen lagas mat som serveras i matsalen.

Jag fick ett väldigt bra intryck av verksamheten och slogs av vilken fantastisk gemenskap som fanns mellan medlemmarna samt vilken stor nytta det gör för så många människor.

JUST VAD JAG EFTERSÖKER

Tankar om min första tid här på Fontänhuset. Första introduktionen var lättsam där man allmänt berättade om vilka aktiviteter som bedrivs. Bilden jag fick var att det finns ett stort och brett kunnande samt intresse bland medlemmarna. Samt att det finns utrymme för egna idéer om man väldigt gärna vill ägna sig åt något som inte är uppsatt. Tidigare hade jag ägnat mig åt matlagning och idrott på fritiden, men här insåg jag att även andra saker som skriva, jobba i trädgård, måla kunde bli en del av mina fritidsaktiviteter vilket jag såg fram emot.

Friheten att själv kunna sätta ihop sin vardag bland en uppsjö av aktiviteter såg jag som väldigt positivt. Fasta tider i vardagen och att i förväg bestämma vad man ska ägna sig åt har jag uppfattat som mycket positivt för den personliga utvecklingen. Här har man ett fast schema med en bra blandning, vilket är just vad jag eftersöker. Min tanke är att jag ska varva besök på huset med mitt ordinarie jobb. Det verkar som att den konstellationen som finns passar mig bra.

Eftersom man lär sig av varandra finns alltid någon man kan få stöttning av. Blandar man sedan de i mindre aktivitetsgrupperna bidrar det till att lyfta medlemmarna som helhet. Min stora förhoppning var att det skulle vara inspirerande och drivna kursledare som är intresserade och bra på att prata. Under mina första besök har jag varit nöjd med handledarna. De har varit bra på att fördela arbetet och allmänt få en att trivas. Det finns tid för korta personliga samtal, vilket blir som små utvecklingssamtal.

Ljungen

OTROLIGT FÖRDELAKTIGT

Alla medlemmar är välkomna att arbeta och umgås efter just deras förutsättningar. Otroligt fördelaktigt att kunna välja mellan att bara komma förbi på en fika och/eller stanna kvar för ett kort arbetspass i trädgården, i köket eller på redaktionen beroende på tid, väder och dagsform.

Fredrik, fältstudent

VÄNSKAP

FEMTE HJULET ELLER EN RIKTIG VÄN???

Vad säger man till en vän som vill att man ska ljuga för personal och hålla tyst om att hon inte gör det hon säger att hon ska göra?

Sen får man bara skit av vännen som bad en att ljuga om saker. Man känner sig som ett femte hjul när man blir behandlad så. Vännerna lovar att alltid finnas där och kunna bli kontaktad av en när man mår dåligt, men, när man själv blir bortknuffad för att deras expojkvänner och andra vänner ringer så känns det som om man är som ett femte hjul. Och inte som en bästis som hon säger att vi är.

Men så tänker jag på hur mycket lojalitet det finns hos henne och om hon har någon respekt för andra människor. Man kan inte bara säga: LJUG för dom andra om att jag är på något annat ställe. Respekt för mig är att man talar sanning och att man ska kunna lita på någon. Inte ljuger för mig eller tvingar mig till att göra det. Man blir undanskuffad på ett sätt som säger stick med dig du är dum och tråkig .

Att visa lojalitet och respekt mot andra är oerhört viktigt, tycker jag. Lojalitet för mig är att vara ärlig och trevlig mot andra människor samt att man ska uppträda på ett så värdigt och respektfullt sätt. Som typ ordspråket: ” Bemöt andra så som du själv vill bli bemött ”.

Sen så kan man fundera på om det verkligen finns vänner som stannar kvar i alla väder hos en och blir kvar. Jag kan bara se tillbaka på mig, själv, då jag blev dålig psykiskt så försvann alla mina vänner jag haft i skolan och dom jag träffade via nätet. Där vände de mig ryggen för att jag började må psykiskt dåligt och var mycket inlagd på psykiatrin.

Man kan säga att om man blir sjuk, så försvinner det mer vänner om du mår psykiskt dåligt än om du har något fysiskt problem. Anledningen till det tror jag är att folk blir väldigt rädda om man säger att man mår psykiskt dåligt för då, kommer rädslan hos folket som står vid sidan om, den sjuke att de inte kan göra något. Man det är helt fel. Det är så att det som omgivningen gör spelar stor roll för den som är sjuk. Det kan till exempel räcka med en enkel fråga om hur det är idag?? Eller ge en kram för det betyder oerhört mycket om du är psykiskt sjuk.

Det spelar stor roll om du som vän orkar stanna kvar.

Det spelar även en stor roll om du som vän orkar stanna kvar. Och finnas som en stötta.

Det behövs inte så mycket för att vara en stötta och en vän. Det räcker med som vi säger inom DBT. Man kan ha villiga händer. Det innebär att man som vän öppnar upp sin famn och tar emot vänner på ett respektfullt sätt. Man måste välja på att behålla självrespekten eller relationen eller målet med saken.

Man kan med bara *ett* leende och villiga händer ta och ställa upp för vänner och inte skita i dom bara för att dem blir psykiskt sjuka, eller gråter. Men man behöver inte vara psykiskt sjuk för att man gråter , men det skadar aldrig med en kram.

Tack, Fontänhuset, för att jag fått chansen att komma hit och gå här. Här har jag fått lära känna andra folk som kan må dåligt ibland. De visar respekt och man bygger bra relationer här-

XOXO
Elisabet P

ATT MÅ BRA

Jag har en desperat önskan att bli mitt gamla vanliga mig själv igen.

Detta år har varit ett av de värsta hittills i mitt liv och jag har tillochmed varit inlagd på Baravägen februari till april. (jag har endast haft försumbar kontakt med psykiatri tidigare trots en hel del problem med bland annat social fobi och depressivitet). Efter en större operation i början av november, som ledde till en massa efterkomplikationer jag inte hade räknat med, trillade jag ner i ett djupt hål i januari och utvecklade helvetiska panikångestattacker. De höll mig vaken dygnet runt. Jag vågade helt enkelt inte sova eller på något sätt ”tappa kontrollen” över mig själv. Gick heller inte utanför dörren då ALLT triggade panikattacker. Detta ledde till en djup depression. Jag bönade och bad om hjälp tre gånger på Baravägen innan de slutligen tog in mig.

Nu är jag här och det är augusti och jag har fortfarande hög ångest varje dag. Det känns som om jag ska kräkas flera gånger under dagarna. Har fått en cocktail av läkemedel som trappats upp och ner under året. Håller nu på att trappa upp ett av dem igen för att se om det blir bättre. Givetvis (för mig) har detta triggat högre ångest igen. Jag kan bara vänta och se tiden an och hoppas att den sjunker igen. Har dock hittat ett par saker som hjälper en del. Det ena är att gå hit och absolut inte sitta ensam hela dagarna. Det funkar inte alls. Det andra är motion, allra helst att springa eller sitta på roddmaskinen på gymmet. Tråkigt nog tryter orken i vädret denna sommar. Höll mig fast vid gymmet ända tills för två veckor sedan, men nu är det över 30 grader i den lokalen också och löprundorna har jag fått förlägga till efter 20 på kvällarna. Så jag bara längtar efter lite svalka. Det här vädret är outhärdligt.

Det har gått ytterligare en vecka och jag känner mig något bättre. Alla små halmstrån att gripa efter känns värdefulla. Hoppas att allt går på rätt håll nu. Försöker sitta en del och tänka på tidigare lyckliga minnen och fantastiska upplevelser jag har fått vara med om under mitt liv. Jag har haft olika jobb och befunnit mig i många sammanhang i mitt liv, vilket har gjort att jag haft förmånen att träffa otroligt mycket människor från de flesta av samhällets skikt. Jag är inte väldigt berest och har inte varit utanför Sveriges gränser på 8 år nu; jag var dessutom 25 år när jag satt i ett flygplan för första gången. MEN jag har gjort 4 långresor (utanför Europa) till otroligt spännande och fascinerande platser. Jag har varit i USA (Las Vegas, New York, New Orleans) Kina (Peking) och Japan (Tokyo). Har som ett framtida mål att lyckas resa utanför Skåne igen. Jag bor i en jättetrevlig lägenhet med trädgård på båda sidor och jag har en fantastisk katt (IGEN!). Jag har speciellt *en* fin vän sedan 22 år tillbaka som även om vi inte träffas jätteofta numer aldrig vikt från min sida. Dessutom har jag några till som är världens bästa. Jag har också (trots ett ofta synligt ögonfel och trots social osäkerhet) amatörmodellat lite för några år sedan vilket faktiskt var jätteroligt och givande. Fick tillochmed en förfrågan om reklam för ett litet företag. Annars har det mest varit för portfolio till amatörfotografer.

Inte att förglömma har jag två små söta systersöner, 7 och 9 år gamla. Jag är ingen utpräglad storstadsmänniska, utan älskar naturen och i den stadsdel jag bor kan man nästan kliva rätt ut i det gröna. Har förmånen att uppskatta fågelkvitter och små detaljer som de minsta färgskiftningar i blommor och blad. Jag älskar dessutom att läsa och har så gjort sedan jag var 7-8 år och jag har så smått kunnat börja koncentrera mig på att läsa skönlitterära böcker igen. Jag är *så* tacksam över detta.

Det har gått en vecka till och jag ser fram emot att Actic där jag bor ska ha normala öppettider igen. Förhoppningsvis är det svalare därinne nu. Har faktiskt varit däruppe och tränat en gång nu. Det kändes bra att vara tillbaka.

Sitter tyvärr här med hög ångest igen. Jag kör vidare på mina positiva tankemönster och ser till att dagarna är fullbokade med olika saker. Tänker inte sitta själv. Har sökt en utbildning som börjar i oktober och håller tummarna att jag kommer in och framförallt att jag ska klara det.

Jag ska kämpa vidare med mig själv!!

Marie K

Förbannad

Jag är förbannad på att det säljs nya dyra bilar och så får man inte blinkers med. Jag ser många som ska svänga, med sina nya fina bilar, så har de tydligen inte fungerande blinkers.

Jag är förbannad på politiker, som under VM i fotboll, ska sola sig i glansen så fort det går bra för Sverige.

Jag är förbannad på rökare, som skräpar ner som f*n överallt.

Jag är också förbannad på politikerna som käbblar om vems fel det är att det brinner i våra skogar, hur mycket eller lite respektive sidor har gjort rätt eller fel. Släpp prestigen för f*n, Sverige brinner för h*lv*te, det är katastrofläge. Gå samman och hjälps åt att lösa det på ett sätt som är bra för Sverige, inte för era partier.

Jag är också förbannad på att inte affärer och människor tar sitt ansvar för att förhindra bränder. Engångsgrillar som är farliga redan under normala förhållanden? Tänk för f*n. Jag ser folk slänga sina fimpar hur som helst, utan att kolla när/hur/var den hamnar. J*vla idioter

Jag är fortfarande förbannad på spårvägsbygget som ska ersätta busslinje 20. Jag ser oftast bara ett fåtal människor på den linjen. Det blir ju j*vligt dyr resa för ett litet antal Lundabor, som ett stort antal Lundabor ska vara med att betala till.

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

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

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

MED VÄNLIG HÄLSNING/TONY

HÄR ÄR VÅRT SPÄNNANDE PRELIMINÄRA PROGRAM FÖR KULTURVERKSAMHETEN I HÖST:

”NYFIKEN PÅ”:

4 oktober: Höstfåglar
1 november: Det blir en överrasking!

Muséer:

Livets Museum
Historiska museet
Konsthallen
Vattenhallen

Övrigt:

Chokladfabriken i Malmö

Kaffeprovning med Johanna

Akvariet i Malmö

Moskén i Malmö

Moomsteatern

I höst ger de ”Tårtan”. Föreställningen ges på Folkets Hus vid Nobeltorget i Malmö. Har vi tur kan vi få biljetter till denna föreställning.

Kulturmöten:

Vi brukar träffas 1 gång i månaden och diskutera och planera kulturevenemang ihop

Fortsättning på samarbetet med Skådebanan och RSMH.

Alla evenemang är inte bestämda ännu, men hör gärna av dig så berättar vi mer.

VÄLKOMMEN!

DRÖMMAR

Har du några drömmar? Vad drömmer du i så fall om?

Alla har vi väl någonting som vi drömmer om att kunna göra. Om inte om hade varit. Vad hindrade dig från att förverkliga drömmarna? Ekonomi, eller annat? Måste det alltid handla om pengar? Finns det inte annat som är minst lika viktigt?

Vad formar våra drömmar? Hur mycket kan vi styra själva? Vad har vi med oss från vår uppväxt? Jag ska, med mig själv som exempel, försöka närma mig frågan.

När jag var i 20-årsåldern ville jag bli journalist. Tidningar och övrig massmedia har alltid fascinerat mig. Jag vet inte riktigt varför. Jag ville också gärna gifta mig och bilda familj. Det var ju så det såg ut och det ser kanske ut så fortfarande. Familj och arbete, det var det livet gick ut på….trodde jag då. Det blev inte så mycket av med de drömmarna. Livet ville annorlunda.

Vissa gener har vi med oss. Vi har anlag för kemi eller kulturvetenskap, språk eller teknik. Eller bådadera. Själv kan jag nu se att arbete med och för människor har varit en röd tråd genom mitt arbetsliv. Bra och stimulerande arbeten, men det var inget jag drömde om från början.

Förr stannade människor på samma arbetsplats från 15 års ålder tills de gick i pension när de var 65. Samma arbetsplats varje dag. Samma arbete att utföra. Var de gladare och lyckligare än vi? Kanske. Arbetsmarknaden var god och det fanns alltid arbete att få. Många arbeten krävde ingen utbildning alls. Jag vet en som körde ut blommor på en flakmoppe. Kanske inget jättekul arbete, men dock ett arbete. Många identifierar sig nog med jobbet, och visst, jobbet tar upp en hel del av ens liv. Blir en del av livet. Sedan åker man hem till familjen och så har den dagen gått. Men vad får själen? Stannar vi någonsin upp och tänker efter?

Det har ofta varit tillfälligheter som har gjort att jag har hamnat där jag har hamnat. Det har gällt både mina arbeten och livet i stort. Jag har hoppat mellan olika arbeten och däremellan studerat eller varit arbetslös.

Ibland har det varit min egen osäkerhet som styrt mig. Tyvärr. Det har förföljt mig genom livet. Vad hade jag inte kunnat göra om det hade varit annorlunda. Men jag kan ju inte göra det ogjort. Det är inte heller något som jag vill ska styra mitt liv nu.

Visst hade jag gärna velat vinna en miljon eller två. Vinna 25 000/mån i 25 år. Fint, eller hur? Det hade gjort mig ekonomiskt oberoende resten av livet? Men hade det gjort mig lyckligare? Knappast. Nej, det måste finnas något annat att fylla livet med. Journalist blev jag inte, och någon familj blev det inte heller. Däremot har jag bra kontakt med min syster och svåger och jag har fått följa mina syskonbarns resa genom livet. Sett dem växa upp, sluta gymnasiet, gifta sig och bilda familj. Detta har varit helt fantastiskt, och jag vet att de ser mig som en naturlig del av deras liv.

För någon vecka sedan ringde en systerdotter till mig och berättade glatt att hon väntar barn igen. Hon ringer alltså till sin morbror som om det var det naturligaste som finns. Jag blev väldigt rörd och glad för hennes skull.

Detta ger mitt liv mening. Tyvärr kan vi inte ses särskilt ofta, då vi bor i olika delar av landet, och jag har även en systerson i Taiwan. Men det är alltid väldigt roligt när vi ses, och vi har alltid mycket att prata om, deras barn och en massa annat.

Jag har också en liten stuga uppe i Dalarna, dit jag försöker resa åtminstone ett par gånger varje år. Den ligger med en fantastisk utsikt över en sjö och skogen på andra sidan. Där kan jag hämta nya krafter genom att gå i skogen med min hund. Något mer avslappnande och rogivande har jag svårt att hitta. Helst går jag ensam med mina funderingar, suger in den rena luften och trädens sus.

Livet har tagit med mig på en resa, som ibland har gått på krokiga, steniga vägar med gupp och andra ojämnheter. Andra vägar har varit mer jämna och raka. Och det är kanske så livet är för oss alla.

Nu är det inte lönt att ångra något man gjorde eller inte gjorde. Man kan inte leva om sitt liv. Under andra omständigheter hade jag kanske gjort andra, mer medvetna, val. Eller kanske inte, vad vet jag.

Jag vill inte bli gammal och bitter. Jag kan inte ändra på det som varit. Nu gäller det att göra det bästa jag kan under resten av mitt liv. Vara med när livet händer. Vara en del av livet nu, och vara en del av andras liv. "Livet kan bara förstås bakåt, men det måste levas framåt", skrev Sören Kirkegaard. Tänkvärt.

Bengt

SOMMARUTFLYKT TILL KULLABERG

Årets första sommarutflykt gick i år till vackra Kullaberg.

Vi var ett glatt gäng som tog bussen och en personbil i besittning och körde iväg. Väl framme blev det en kort promenad upp till fyren. Därifrån är det en helt fantastisk utsikt över havet och Hallands Väderö. Det togs många fina bilder, bland annat en gruppbild som bevis på att vi varit där.

Vi var redan ganska hungriga och åt på ett trevligt litet ställe precis vid fyren. De hade en underbart god räkmacka som var stor som en hel lunch. Vi satt så att man kunde njuta av utsikten medan man åt.

Sicken strålande utsikt från denna intressanta naturformationen i nordvästra Skåne.

Vackra Mölle omnämns första gången år 1491, men först på 1700-talet fanns det en fiskehamn här. När hamnen byggdes ut kring 1880 fick orten en verklig turistinvasion. Tyskar kom i stora skaror med nymodigheten att män och kvinnor badade tillsammans. Inte sällan i tvärrandiga baddräkter.

Efter maten delade vi upp oss. Några ville gå ner till Mölle, vissa tog en promenad vid fyren. Några ville gå ner till vattnet, men vi insåg att det var ganska brant och knöligt att komma ner. Anne och Pär tog sig trots allt ner, men såg lite medtagna ut när vi träffades efteråt. Efter dessa strapatser smakade det bra med en kopp kaffe innan vi började hemfärden. Vi stannade dock i Mölle för att hämta upp dem som gått dit.

En mycket trevlig utflykt som man kommer ihåg länge.

Bengt

HÖRBY MARKNAD PÅ ÅRETS HETASTE DAG

Vi samlades på onsdagsmorgonen för att åka till Hörby marknad. När vi samlats gick vi in i bussen och åkte dit. Det är cirka 4 mil från Lund till Hörby.

När vi kom fram gick vi av och åt på en kinarestaurang i centrum. Därefter möttes vi av ett myller av utställare och besökare, närmare 200 stycken knallar. Bland utställarna fanns kläder, smycken, marknadsgodis och leksaker, varvat med dofter av mat, sockervadd och nygräddade munkar. Och det var en av årets varmaste dagar…

Det fanns mycket att titta på och det var god stämning.

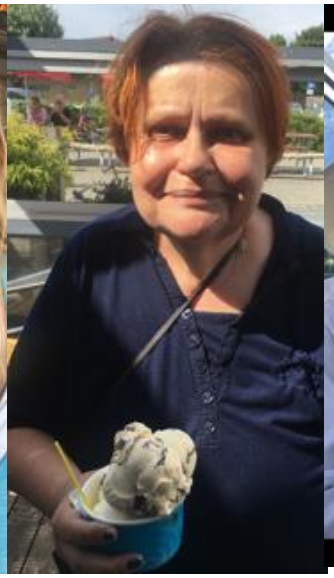
Jag hade en väldigt trevlig och mysig dag på Hörby marknad och det tror jag mina medresenärer också hade. Synd bara att dagen gick så fort.

Martina

Massor av godis i förföriska färger.

ÅÅÅÅÅ HU SÅ MYCKET GLASS!

Lycka är päron och lakritsglass i stora lass.



Lisbeth fick sina favoritsmaker.

Håll struten och ät innan den smälter

Vi var ett gäng som fartade upp till vackra Åhus en vacker sommardag. Vi passerade den världsberömda spritfabriksiluetten som göds av omgivningarnas rikhaltiga potatisodlingar. Vid en kajkant sökte vi upp en mysig pråm för att luncha furstligt. Alternativen var många och portionerna generösa.

Efter en matsmältande promenad längs strandkanten rullade vi vidare till Åhus lååånga badbrygga. Mycket folk på filtar och handdukar njöt av vädret på den fina sandstranden. Några av oss hoppade i badkläder och tog ett härligt dopp i det rena, varma vattnet. Plötsligt anslöt den sommarlediga Irene och det gladde oss alla. Hon bor gärna här i sin husvagn om somrarna.

Plötsligt i värmen fick vi alla ett jättesug efter den välkända Åhusglassen och återvände till kajkanten där vi alla köpte två kulor men fick sju-åtta stycken! Kalas! Irene dök upp igen, nu med sin amerikanare, en gigantisk bil som väckte mycket uppmärksamhet.

Tack för en härlig dag i ett fantastiskt väder bland goda vänner.

En glassgubbe

SPONTAN BADUTFLYKT TILL BJÄRRED

En mycket varm och solig dag i juli bestämde vi snabbt att vi skulle göra en utflykt till Bjärred och bada i den extrema värmen som rådde.

Vi fyllde vår buss med badsugna medlemmar + handledarna Pär och Lisa. Vi tog också med oss rejält med dryck, kaffe och kakor.
Väl framme så bytte vi alla om till badkläder i en hast och vips så var vi nere i det ljuvliga ljumma havsvattnet. Så underbart skönt det var. Flera hann med ett andra dopp och sedan fikade vi tillsammans ute på Långa bryggan där vi även låg på våra handdukar och soltorkade.

Någon frågade om vi inte skulle ta några bilder för att ha i vår tidning, men det var inte särskilt många som ville bli förevigade i endast badkläder. Då kom Marie F på en riktigt bra ide´; hon undrade om vi inte kunde ta en gemensam bild på våra fötter ståendes i en ring. Så gjorde vi också och resultatet ser du här intill.

Vi avslutade utflykten med att äta glass på den berömda glasskiosken i Bjärred. Nöjda åkte vi sedan tillbaka till Fontänhuset och åt en god lunch. Tack alla för en riktigt lyckad badutflykt!

Maria O

DET MÅSTE VARA ROLIGT

Johan har många järn i elden, men här kopplar han av för en gångs skull så vi fick till ett samtal.

Vem är Johan?
Jag är född och uppvuxen i Lund. Jag har fem syskon efter att båda min föräldrar gift om sig ett par gånger.

Har du bra kontakt med dina syskon?
Ingen har i alla fall sagt upp bekantskapen. Haha!

När kom du till Fontänhuset första gången?
Jag började arbeta i huset hösten 2011. Jag var en av de första handledarna.

Vad har du för arbetsuppgifter här?
Först jobbade jag med trädgård och service. Numera arbetar jag som handledare i köket och caféet på Fontänhuset. Dessutom är jag ansvarig för friskvården i huset.

Vilken uppgift är roligast?
Jag gör allt emellanåt. Kök är kul. Att laga mat.

Vad betyder Fontänhuset för dig?
Det är en trevlig arbetsplats och en viktig plats för alla människor med psykisk ohälsa.

Johan som riddare i klassisk mundering med hjälm, svärd, sköld och flanellpyjamas.

Johan som liten grönögd blondin med huvudet på sned och varmt leende.

Finns det något som kan förbättras?
Vi har väl växt ur kostymen. Skulle kunna tänka mig gamla Rådhuset på Stortorget. Där kommunstyrelsen satt tidigare

Vilken plats i Lund är viktigast för dig?
Mitt hem.

Någon annan plats som väcker minnen?
Jag kysste en vacker flicka utanför Mejeriet.

Vad har du jobbat med?
Sjukvården, industri, detaljhandeln, städare och diverse mindre småjobb.

Vad vill du helst syssla med?
Det jag gör nu.

Vad har du för intressen?
Träning, mat, film och kultur i olika former.

Du verkar vältränad, är du det?
En gång i tiden var jag vältränad, nu är det mest underhållsträning som gäller. Styrka och kondition. Jag cyklar dessutom till jobbet, det blir en mil om dagen.

Johan som 11-12-åring med klassisk blodgruppsbricka på bröstet. Visst känns han igen!

Hur började du träna?
Jag har alltid hållit igång, ända sen jag var liten. Men träffade en f d flickvän typ 2003 och upptäckte att vi bodde nära varandra. Hon ville jogga med någon, och jag sprang ju gärna efter henne. Sedan var jag hooked på löpning och sprang regelbundet i 7-8 år. En mil två– tre gånger i veckan. Men så fick jag problem med ryggen och började istället styrketräna 2009. Mycket i början tack vare att jag hade en träningspartner, men mindre nu. Det blir roligare om man är flera.

Tips för börja träna? Det MÅSTE vara roligt. Då blir det motiverande.

Vad ska man träna då?
Cross fit funkar för de flesta. Kan man springa ska man göra det.

Spelar du något instrument?
Nej.

Har du husdjur?
Nej.

Om inte, vilket skulle du vilja ha?
Katt.

Du har jobbat i köket, är du duktig?
Absolut. Minst en stjärna i Michelinguiden.

Vilken är din favoritmat?
Oxilé, entrecote, ryggbiff eller riktigt seriöst lagad asiatisk mat.

Du ansvarar för caféet, är det kul?
Det är roligt och omväxlande.

Läser du någonting?
Lite blandat sist en biografi om Lemmy Kilmister från Motorhead – White line fever. Med anekdoter från hans busliv.

Vilken typ av musik gillar du?
Rock, elektronisk och en och annan jazz eller country-låt.

När var du på bio senast och vad såg du?
Kanske 15 år sedan och jag tror det var ”Ronin”, en bankrånarfilm.

Har du rest?
Jag var i Turkiet för ett par år sedan. Jag är totalt flygrädd, men en del whiskey fixade det.

Hur var resan då?
Varmt och kul. Det var en solsemester.

Vad vill du göra i framtiden?
Gärna jobbar vidare på Lunds fontänhus. Jag trivs här.

Vad gör dig riktigt arg?
Orättvisor, när jag inte ätit på länge, motvind och översitteri.

Vad är det bästa som hänt dig?
Vet inte riktigt, blev väldigt glad när jag klarade mitt körkort.

Vem skulle du ta med dig på en öde ö?
Min flickvän.

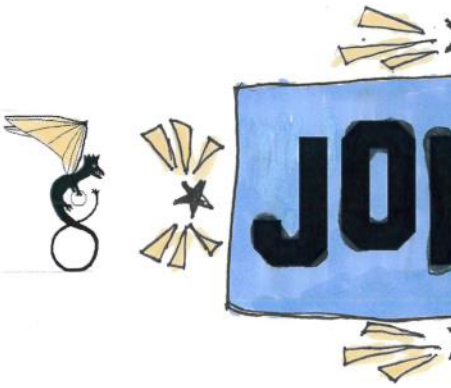
Vad skulle du göra om du vann en miljon?
Köpa en bil kanske. Och spara till pensionen.

Johan i käck posering checkar ut från gymnasiet som nykläckt student med käpp, blomsterkvast och gosedjur. Och huvudet sprängfullt med sociala programmet.

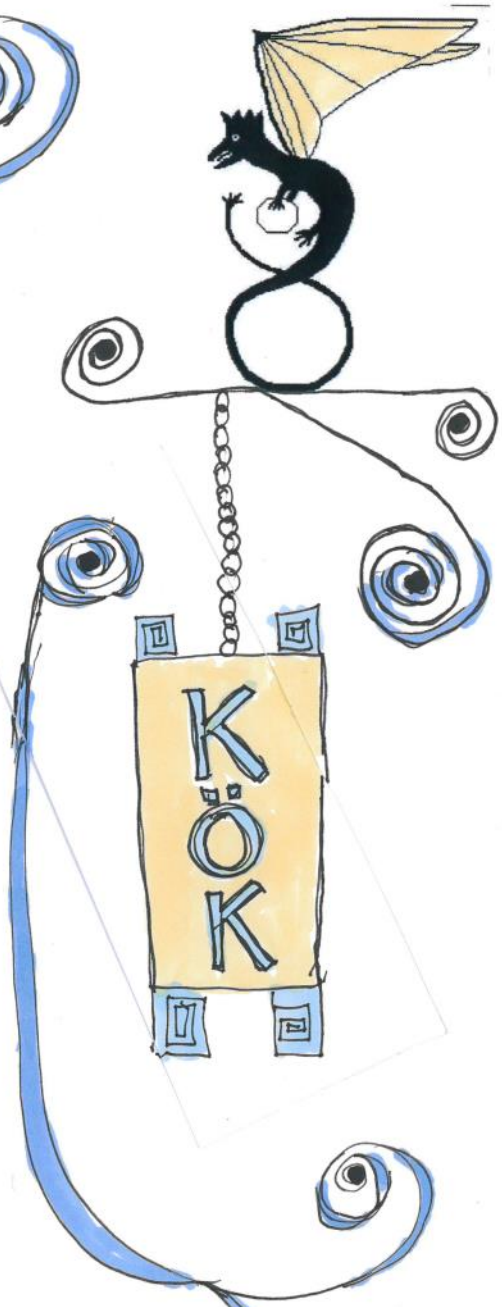
Tusen tack för den här inblicken i ditt liv, Johan.

Vi ses i caféet!

Den b
träni
är den
faktiskt



bästa
ngen
n som
t blir av.



VAD F*N BETYDER RESILIENT!?

Varje gång jag berättade att jag läste Resilient Entreprenörskap på Holma Folkhögskola fick jag automatiskt följdfrågan "Vad betyder resilient?"

Motståndskraftig är ett enkelt svar, men det täcker inte ordets fulla innebörd. Det är ett låneord från engelskan och beskrivs som egenskapen att bli stark, frisk eller framgångsrik efter att något dåligt inträffar. Då var det ur vädret. Hur förhåller sig detta ord till entreprenörskap? Då blir det omedelbart krångligare att förklara. Och vad menas med entreprenörer? Är det enbart företagare som faller i den skaran? Är det riskkapitalister som är de sanna entreprenörerna? Omedelbart fanns det protester även i klassrummet mot denna benämning för vad som förväntades av oss under och efter utbildningen. Vi kom fram till att genomföra en idé tyder på drivkraft och uppfinningsrikedom och är hållbarhet huvudsyftet med ens initiativ så har vi nått målet med att vara just en resilient entreprenör.

Vi var 12 som tog oss an utmaningen under läsåret 2017/2018. Interaktivitet uppmuntrades i stort sett i varje moment av utbildningen. Vi diskuterar miljöproblem i början. Från Peak Oil till Planetära Gränser. Vi pratar omställning och får åka till Omställningskonferensen i Växjö (som jag tyvärr missar pg a en illa tajmad förkylning). Vi får möta företagare inom återbruk, zero waste och bokashi kompost. Vi åker på studiebesök och för möta ytterligare aktörer inom kampen för det hållbara. Permakultur är också på schemat. En grundlig genomgång av dess principer och etiker. Vi har övningar i sociokrati, då diskussionen låst fast sig och vi behöver komma vidare. Skogsträdgård, stadsodling, kombucha, kimchi och mycket annat finns också på schemat. Jag förstår att för många är permakultur, omställning och sociokrati väldigt främmande begrepp. Jag slår till med ytterligare några begrepp från kursen: nudging, prepping, rocket stoves, cirkulär ekonomi, dynamiska ackumulatorer m.m. Det är omöjligt att fördjupa sig i allt det här, men man inser möjligheter, inspirationen flödar och alla dessa insikter visar att för de flesta problem finns befintliga lösningar. Det krävs en vilja och ett mod att lyfta sig själv från konsumtionssamhället, men alla redskap finns tillgängliga.

Dagarna började med incheckningar och i slutet av dagen checkade vi ut. Det gick till så att någon berättade hur de mådde eller något som hänt på morgonen eller dagen innan. Något väldigt betydelsefullt i ens liv eller trivialt i ens vardag. Att säga pass och låta ordet gå till nästa person var också acceptabelt. Hursomhelst fick vi ett hum om varandras sinnestillstånd och upplevelser under dagen.

Jag minns även vår lärare Chris ord i början av kursen: "Glöm inte att skörda!" Det kan tolkas bokstavligt men också metaforiskt. Ta tillvara på glädjestunderna var framförallt det jag hörde. Och det hela slutade i en explosion av glädje. "Jordnära - permakulturfestival i Knästorp".

Så stolt över min klasskamrat Sarah som drog igång projektet (och alla som hjälpte till). Det blev en värdig avslutning på ett år fyllt av insikter, inspiration och vänskap.

Zoran Alic

VAD HÄNDER I FONTÄNHUSET JUST NU?

Gröna fingrar:
Vi håller på med mycket produktförädling, det är mycket som ska skördas.

Vi kokar äppelmos, gör olika chutneys och marmelader, vi syrar kål och gurkor. Bilden ovan är från förra skördefesten där vi sålde våra produkter. Vi fick ett väldigt fint gensvar från våra besökare. Burkarna säljs även till medlemmar och blir fina gåvor till gäster i huset.

Köket:
Grönsakerna vi skördar använder vi naturligtvis också i vårt eget kök där vi tillagar luncher tillsammans varje dag. Vi serverar vegetariskt två gånger i veckan, och har ibland extra portioner i frysen.

Tidningen:
Just nu skriver vi den här tidningen med mycket blandat, allt från höstliga filmtips till soliga utflykter vi gjorde i somras. Vi skriver dessutom om kulturnatten, har spännande intervjuer, några riktigt bra tips och andra trevliga inslag. Men det vet du redan med tidningen i handen.

Har du som medlem på Fontänhuset några arbetsrelaterade frågor? Ja, då kan du nu ringa vår nya medarbetare Sebastian. Han är vår nya specialist på området.

Exa(k)t:
Nu har terminen dragit igång! Vi arbetar just nu med en redovisning för projekt år 1 där vi bland annat skriver hur många som kommit i jobb genom vårt projekt med samarbete med kommun och arbetsgivare. Tillsammans med studieenheten har vi lagt upp ett spännande höstprogram, där det varannan vecka kommer handla om studier och varannan vecka om arbetsliv. Här ovan ser du Sebastian Ståhl, arbetsspecialist som jobbar med Anne Schildt i projekt Exa(k)t. Välkommen till dig!

En Väg Framåt: Här händer det en massa intressanta saker under hösten.

Vi erbjuder studiefokus med gemenskap, kontinuitet och möjlighet till handledning. Ett ställe att gå till helt enkelt. Vi anordnar studiegrupper, sociala aktiviteter och erbjuder studierum, helt enkelt hjälp med att klara av sina studier.

Kontakta oss så får du veta höstprogrammet.

Är du intresserad att vara med i någon av våra enheter, så bara hör av dig. Här finns alltid något kul eller intressant att göra. Och trevliga människor dessutom.

SJUKPENNINGEN

-VAD SA PARTIERNA INFÖR VALET?

Långvarig psykisk ohälsa kan på olika sätt leda till ekonomiska svårigheter.

Dessa svårigheter kan i sin tur på olika sätt försämra dina möjligheter till rehabilitering och därmed ett bättre mående. När vi nu precis haft val så är det intressant och se hur de politiska partierna vill förändra regelverket som styr vilken sjukpenning du får om man blir sjuk. I den här artikeln har jag valt att titta på hur riksdagspartierna, inför valet 2018, ville förändra reglerna för sjukpenningen. För att göra det lättare att tolka vad de olika partierna vill åstadkomma har jag valt att börja med en övergripande beskrivning av reglerna för sjukpenning.

Regelverket är komplext och det finns många undantag och specialregler. Därefter följer en sammanställning av vad partierna vill göra. Sammanställningen bygger på vad jag har kunnat läsa mig till på partiernas hemsidor och i valmanifest, men också på information i debattartiklar, motioner till riksdagen med mera. Till sist har jag lagt till några egna funderingar om vad partierna föreslår för ändringar.

Sjukpenning

Storleken på sjukpenningen bestäms av hur stor sjukpenninggrundande inkomst (SGI) du har. De första 364 dagarna i en sjukperiod uppgår ersättningen till cirka 80% av SGI och därefter till cirka 75% av SGI. Sänkningen av sjukpenningen efter 364 sjukdagar gäller inte personer som anses ha allvarliga sjukdomar, som cancer. Det finns ett tak på den sjukpenninggrundande inkomsten på 364 000 kr per år. Det betyder att sjukpenningen maximalt kan bli cirka 80% av en månadslön på 30 333 kr (364 000 kr / 12 månader).

De första 90 dagarna i en sjukperiod har du som anställd rätt till sjukpenning ifall du inte kan utföra ditt ordinarie arbete. Från dag 91 till dag 180 i sjukperioden har du sedan rätt till sjukpenning ifall du inte kan utföra något arbete överhuvudtaget hos din arbetsgivare.

Efter 180 sjukdagar har du till sist bara rätt till sjukpenning om du inte kan utföra något vanligt förekommande arbete på hela arbetsmarknaden. Någon användbar beskrivning av vad "*vanligt förekommande arbete*" betyder har jag inte hittat. Rimligtvis borde det betyda att ett vanligt förekommande arbete måste utföras av ett större antal personer på arbetsmarknaden för att räknas.

Det finns också undantag från prövningen av arbetsförmågan mot hela arbetsmarknaden om det finns särskilda skäl eller om det anses oskäligt. Här är det återigen en tolkningsfråga vad "*särskilda skäl och oskäligt*" innebär, men det verkar vara något som ska tillämpas restriktivt.

För egenföretagare mäts arbetsförmågan under de första 180 dagarna mot de ordinarie arbetsuppgifterna och därefter samma regler som för anställda. Ifall du har en arbetsförmåga trots sjukdom har du rätt till sjukpenning på deltid och får då kombinera arbete med sjukpenning. Sjukpenning får du i så fall antingen på 25%, 50% eller 75%.

Beräkningen av sjukpenningen är rätt krånglig, men upp till en månadslön på 30 333 kr (364 000 kr / 12 månader) kan du själv beräkna din sjukpenning (före skatt) till din månadslön * 0,97 * 0,8 (gäller de första 364 sjukdagarna). Kollektivavtal och privata sjukförsäkringar kan sedan ge mer ekonomisk ersättning vid sjukdom utöver sjukpenningen.

Personliga funderingar över vad de politiska partierna tycker.

Det första jag noterar i sammanställningen (se nästa uppslag) över vad partierna vill förändra är att det nu, efter valet 2018, inte finns en riksdagsmajoritet för att införa (återinföra) en tidsgräns för hur länge du kan få sjukpenning. Jag hoppas att det inte förändras.

Det är bara två partier, Moderaterna och Sverigedemokraterna, som vill förändra hur arbetsoförmågan för rätten till sjukpenning ska mätas vid olika tidpunkter under en sjukperiod.

Moderaterna vill öka kraven och då speciellt för vissa psykiatriska diagnoser. Det förslaget har jag svårt att ta på allvar och antar de rimligtvis inte har tänkt färdigt kring det förslaget.

Sverigedemokraterna vill istället sänka kravet på arbetsoförmåga för rätten till sjukpenning för sjukdag 181-365 i en sjukperiod. Arbetsoförmågan ska då mätas mot arbeten på arbetsmarknaden som ryms inom den sjukes kompetensområde och inte mot samtliga arbeten på arbetsmarknaden. Med en skarp tillämpning av dagens regelverk kan den som är sjuk tvingas byta yrke efter sjukdag 180 för att kunna försörja sig eftersom man annars saknar rätt till sjukpenning.

Övriga partier verkar sakna förslag på hur mätningen av arbetsoförmågan kan ändras så vi får ett mindre trubbigt och mer humant regelverk.

Miljöpartiet och Centerpartiet vill införa en gemensam försäkring för sjukdom och arbetslöshet. Det tycker jag är ett intressant förslag. Sverigedemokraterna har en egen variant på samma tema, där den som är sjuk bara ska handläggas av en myndighet. En gemensam försäkring, en typ av arbetslivsförsäkring, kommer blanda annat automatiskt se till att ingen som är sjuk riskerar att hamna i kläm mellan två olika myndigheter.

Till sist tycker jag förslagen om utökad möjlighet till sjukpenning på deltid, som Kristdemokraterna och Sverigedemokraterna för fram, är en bra idé. Ifall man inte begränsas av fyra olika grova steg (25%, 50%, 75%, 100%) är det lättare att ta vara på en persons hela arbetsförmåga.

Det är i så fall en vinst för både den som är sjuk och för samhället. Viktigt i sammanhanget är att om du har en arbetsoförmåga som understiger 25%, så har du idag inte rätt till sjukpenning. Vilket skulle lösas med en mer flexibel möjlighet till sjukpenning på deltid.

Sammanställning av hur partierna vill förändra reglerna för sjukpenning.
Se sammanställning i tabellerna på nästa uppslag.

Hur vill partierna förändra reglerna för sjukpenning?

Vänsterpartiet	Socialdemokraterna
- Avskaffa karensdagen.[1] - Utökad rättshjälp för att kunna överklaga avslag på ansökan om sjukpenning.[2] - Enklare att återfå sjukpenning ifall Arbetsförmedlingen anser att du är för sjuk för att arbeta.[2]	- Höja taket för sjukpenninggrundande inkomst. [3] (inte hittat fler konkreta förslag om förändringar av regelverket för sjukpenning)

Miljöpartiet de gröna	Centerpartiet
- Införa en gemensam försäkring för både sjukdom och arbetslöshet. [4] (inte hittat fler konkreta förslag om förändringar av regelverket för sjukpenning)	- Införa en tidsbegränsning av rätten till sjukpenning. [5] - Sänka taket för sjukpenninggrundande inkomst. [5] (364 000 kr / år till 341 200 kr / år) - Införa en ny karensdag (dag 15 i sjukperioden). [5] - Samma rätt till sjukpenning för egenföretagare som för anställda. [6] - Införa samma regler för sjukpenning i fall man väljer att fortsätta arbeta efter man fyllt 65 år. [6] - Införa en gemensam försäkring för både sjukdom och arbetslöshet.[7]

---

[1] Vänsterpartiets hemsida, https://www.vansterpartiet.se/politik/sjukforsakringen
[2] Debattartikel Aftonbladet 2018-08-23, https://www.aftonbladet.se/debatt/a/oRag6j/dagens-sjukforsakring-ar-inte-vard-namnet
[3] Socialdemokraterna hemsida, https://www.socialdemokraterna.se/var-politik/a-till-o/sjukforsakringen/
[4] Miljöpartiets hemsida, https://www.mp.se/politik/arbetslivstrygghet
[5] Centerpartiets budgetmotion för 2018 (området ekonomisk trygghet vid sjukdom och funktionsnedsättning), https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/motion/utgiftsomrade-10-ekonomisk-trygghet-vid-sjukdom_H5023687
[6] Centerpartiets hemsida, https://www.centerpartiet.se/var-politik/politik-a-o/trygghetssystem
[7] Centerpartiets hemsida, https://www.centerpartiet.se/var-politik/politik-a-o/landsbygd/valfard

Liberalerna	Moderata samlingspartiet
- Införa en tidsbegränsning av rätten till sjukpenning.[8] - Sänka taket för sjukpenninggrundande inkomst.[8] (364 000 kr / år till 341 200 kr / år) - Införa en ny karensdag (dag 15 i sjukperioden). [8] - Sänka sjukpenningen till cirka 75% av den sjukpenninggrundande inkomsten från sjukdag 300 istället för från sjukdag 365. [8] - Samma rätt till sjukpenning för egenföretagare som för anställda.[9]	- Införa en tidsbegränsning av rätten till sjukpenning.[10] - Sänka taket för sjukpenninggrundande inkomst.[10] (364 000 kr / år till 341 200 kr / år) - Införa en ny karensdag (dag 15 i sjukperioden). [10] - Sänka sjukpenningen till cirka 75% av den sjukpenninggrundande inkomsten från sjukdag 90 istället för från sjukdag 365. Ytterligare sänka sjukpenningen till 70% av den sjukpenninggrundande inkomsten från sjukdag 365. [10] - Öka kraven på arbetsoförmåga för rätten till sjukpenning vid vissa psykiatriska sjukdomar. Arbetsförmåga ska mätas mot andra arbetsuppgifter hos arbetsgivaren sjukdag 46-90 (91-180) och alla arbete på hela arbetsmarknaden från sjukdag 91 (181-).[10]

Kristdemokraterna	Sverigedemokraterna
- Införa en tidsbegränsning av rätten till sjukpenning.[11] - Sänka taket för sjukpenninggrundande inkomst.[11] (364 000 kr / år till 341 200 kr / år) - Utöka möjligheten till sjukpenning på deltid genom att avskaffa de fasta gränserna på 25%, 50%, 75% och 100% sjukpenning.[11]	- Minska kraven på arbetsoförmåga för rätten till sjukpenning under sjukdag 181-365. Arbetsförmågan ska mätas mot yrken inom den sjukes kompetensområden istället för arbeten på hela arbetsmarknaden.[12] - Utöka möjligheten till sjukpenning på deltid där sjukpenning ska kunna fås i steg om 5 procentenheter.[12] - En del av sjukpenningen ska kunna behållas en viss tid vid återgång i arbete.[12] - På sikt ska den som är sjuk endast handläggas av en och samma myndighet och inte som idag vara ett delat ansvar mellan Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen.[12]

[8] Liberalernas budgetmotion för 2018 (området ekonomisk trygghet vid sjukdom och funktionsnedsättning), https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/motion/utgiftsomrade-10-ekonomisk-trygghet-vid-sjukdom_H5023806
[9] Liberalernas hemsida, https://www.liberalerna.se/politik/foretag/
[10] Moderaternas budgetmotion för 2018 (området ekonomisk trygghet vid sjukdom och funktionsnedsättning), https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/motion/utgiftsomrade-10-ekonomisk-trygghet-vid-sjukdom_H5023753
[11] Kristdemokraternas budgetmotion för 2018 (området ekonomisk trygghet vid sjukdom och funktionsnedsättning), https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/motion/utgiftsomrade-10-ekonomisk-trygghet-vid-sjukdom_H5023835
[12] Sverigedemokraternas valmanifest för 2018, https://sd.se/wp-content/uploads/2018/08/Valmanifest-2018-1.pdf

ZZZZZZZZÖMN

I hela mitt liv har jag lidit av sömnproblem som jag inte har lyckats bli av med hur jag än har gjort. Jag har räknat får; jag har tittat på tv; jag har inte tittat på tv; jag har läst; jag har provat med avslappning osv, osv. Just nu tar jag diverse sömngivande preparat då mitt mående med panikattacker har varit ytterst dåligt under detta år, men min tanke är ändå att bli av med sömnpreparaten så småningom. Jag hoppas också på att få mer lugn i mitt liv. Just nu försöker jag jobba stenhårt med goda tankar. Jag har trots allt bra stunder varje dag och de försöker jag ta vara på. För tillfället går jag också på massage för att bli av med spänningarna i mina axlar, speciellt den högra. Har jag fungerat som en någorlunda normal människa i så många år tänker jag minsann göra det igen.

I övrigt känns det jättebra och tacksamt att gå hit. Jag lyckas mestadels fokusera på annat under den tid jag är här. Det leder också till andhål för stressen och goda tankar.

Den vanligaste orsaken till sömnproblem är stress. och det är också just det jag har haft problem med under detta år. Stress gör ofta att sömnen blir ytligare och att du vaknar upp tidigare och då kanske inte kan somna om. I artikeln får du några tips för en bättre

INFORMATION OM SÖMN

Sömnen är uppdelad i så kallade sömncykler på ca 90 minuter. Under en sömncykel växlar sömnen mellan olika sömnfaser.

De olika sömnfaserna är följande:

Insomningsfasen— i den här fasen är sömnen ytlig och du är lättväckt

Bassömnen— den så kallade normalsömnen

Djupsömnen— i den här fasen sker kroppens återhämtning och uppbyggnad. Hjärnan arbetar långsammare och tillverkningen av stresshormon minskar. Under djupsömnen slappnar musklerna av och du är svår att väcka. Om du blir väckt i den här fasen kan du känna dig förvirrad och det tar tid innan du känner dig vaken

Drömsömnen— även kallad REM-sömn. REM står för rapid eye movement som betyder snabba ögonrörelser.

När du har lagt dig, släckt lampan och börjar känna dig dåsig sjunker vakenhetsgraden. Då befinner du dig i insomningsfasen. Därefter kommer du in i bassömnen och efterhand kommer du in i djupsömnen.

Bassömnen och djupsömnen återkommer regelbundet under natten tillsammans med perioder av drömsömn. I början av natten domineras sömnen av den djupa sömnen. Därefter blir perioderna med djupsömn kortare och perioderna med drömsömn längre. Drömmar förekommer under de olika sömnstadierna, men de är vanligast under REM-sömnen. Då arbetar hjärnan aktivt på ett sätt som påminner om när du är vaken. (https://www.1177.se/Skane/Tema/Halsa/Somn/Somn/).

MINA ÅTTA TIPS FÖR BÄTTRE SÖMN

1.Skaffa regelbundna sovvanor.

2. Ät inte för sent på kvällen.

3. Undvik kaffe, alkohol och nikotin.

4. Undvik tupplurar dagtid.

5. Se till att sovrummet är mörkt, svalt och tyst.

6. Skaffa en riktigt skön säng.

7. Rensa sovrummet från tv, dator och annat som distraherar.

8. Skriv ner det som oroar dig och ta itu med dem nästa dag.

(https://www.allas.se/sov-gott-8-smarta-somntips/).

ÄNNU FLER TIPS

Prova att flytta ut ur sovrummet. Att byta din sovmiljö kan vara bra både för att bryta ett negativt sömnmönster, samt för problem som att man blir störd av en sambo som exempelvis snarkar eller rör på sig mycket. När man sovit dåligt i sin säng under en längre period förknippar kroppen och hjärnan automatiskt platsen med frustration och vakenhet.

Börja med andningsövningar. Testa att göra några andningsövningar i sängen när du släcker lampan. En enkel metod är att tre gånger i följd ta ett djupt andetag genom näsan ända ner i magen, hålla andan i 5-10 sekunder och sedan släppa ut luften igen genom näsan, medan du slappnar av i hela kroppen.

Sätt telefonen på flygplansläge eller som i mitt fall ljudlös. Jag har stängt av alla aviseringar och sms -ljud med mera. DU respekterar dina sov- och nedvarvningstider, men gör andra det? För att slippa bli störd av inkommande sms och samtal som sätter i gång tankarna gör du bäst i att stänga av telefonen.

Försök att reda ut problem som uppstått under dagen, innan du går och lägger dig, för att undvika att bli liggande och grubbla. Att gå och lägga sig bekymrad eller irriterad är aldrig gynnsamt.

Prova eventuellt att ta magnesium. Magnesiumtillskott är en självklarhet för många som tränar mycket, eftersom det verkar muskelavslappnande och motverkar kramp. Men det kan även vara värt att testa det före läggdags, inte minst om man har svårt att somna.

Undvik att använda sociala medier innan du går och lägger dig eller att ta upp telefonen om du har svårt att sova. Ett stort problem är att människor som har svårt att sova använder sociala medier just när de har svårt att sova. Det i sin tur tror forskare i en stor undersökning kan leda till en ond cirkel där lite sömn leder till mer närvaro i sociala medier vilket i sin tur kan leda till ytterligare sämre sömn. (https://www.nyteknik.se/ingenjorskarriar/karriar/sociala-medier-stor-din-somn-6336005).

Marie K

ILLSTORP I MITT HJÄRTA

I slutet på juli under värsta värmeböljan, blev jag och Wiccy inviterade till Tomas & Ingela som äger ett vackert gammalt stenhus i Illstorp.

Vi packade lite lätt packning och gav oss iväg mot Hörby där vi skulle bli hämtade medelst bil.
Längs slingriga vägar gick färden vidare mot det, längs kohagar, belägna paradiset pl. Illstorp.
Känner hur jag andas ut när jag ännu en gång får ynnesten att vistas på denna vackra plats.

Väl framme så började jag med att gå en liten runda runt och i huset. Mest för att insupa den välbekanta och gemytliga atmosfären. Känner hur j ag andas ut min inre stress och andas in den lugna natursköna och pittoreska miljön. Blev, i vanlig ordning, bjuden på allehanda kulinarisk mat med frisk dryck därtill.

Vi tog små promenader i de vackra omgivningarna och Wiccy fick halv panik då hon inte uppfattade det tunna elstaketet mellan oss o de idisslande kossorna. Ingela och jag gav oss skrockande och lätt halvböjda (av skratt) hemåt igen. Stackars Wiccy tog täten och formligen drog oss bort från kohagen och med sikte på huset.

Vi satt ute på verandan till småtimmarna och bara njöt av den ljumma sommarkvällen. Somnade som en stock vaggad av dovt fågelkvitter genom myggnätsfönstret.

Morgonen därpå vaknade jag tidigt och tog Wiccy ut på en promenad i de vackra och så stilla, omgivningarna. Efter en lång och god frukost blev jag inbjuden till grannen mittemot då jag fått reda på att frun i huset tillverkade mycket fina stearinljus i olika former och färger. Möttes i dörröppningen av tre ystra hundar i olika storlekar, färger och raser. Som jag njöt!

En trappa ner låg lokalen där alla fantastiska stearinljus stod uppradade på bänkar och hyllor. Eftersom jag alltid älskat att tända ljus så kändes det som jag verkligen kommit rätt. Bland alla dessa ljus i allehanda former så föll jag omedelbart för ett blockljus i regnbågens alla färger. Visste direkt vilken vän som skulle få detta. Till mig själv så köpte jag ett skruvat ljusgrönt ljus och alla ljus var tillverkade av 100 % stearin. Utöver detta köpte jag en liten flugholk i rosamålat trä, modell liten och ett litet hjärta i betong.

På eftermiddagen stuvade vi in oss i bilen och åkte mot ett dopp i havet. Regnet hängde i luften när vi på slingriga vägar passerade Brösarps magiskt vackra landskap med kullar i allehanda mulliga storlekar.

Väl framme så travade vi iväg på en liten stig och mina sandaler tog jag av i en hast så jag äntligen fick njuta av den lena sanden under mina fötter. Trots att det var mulet så var luften mycket varm så jag bytte om i rekordfart och gick snabbt ner i det ljumma havet. Så ljuvligt det var. Tomas och Ingela gjorde mig strax sällskap i vågorna.

Åska och blixtar fick oss snabbt upp på land igen och sedan tog vi oss snabba som illrar till bilen.

Innan de skjutsade mig och Wiccy till Hörby busstation så intog vi en underbart god och somrig tonfisksallad.

Tack mina fina vänner för ännu ett gästfritt och gemytligt besök hos er i Illstorp.

Maria O + Wiccy

JAG SKA GÖRA MITT BÄSTA!

Jag har äntligen börjat en praktik.

Mina två och ett halvt år av ständig väntan, och av ineffektivt sökande, har kommit till ett tillfälligt slut. Men det förstås, jag kanske blir permanent på Skissernas Museum? Det hade varit välkommet, men förvånat mig ytterligt. Kultursektorn vimlar av överkvalificerad, och oanställd arbetskraft. Visst tvivlar jag grundligt varje dag.

Jag brottas ständigt med verkliga och inbillade sanningar. Som man gör på en ny arbetsplats. Om mig själv, och om platsen jag hamnat på. Jag har papper på, så här långt i alla fall, också snarare inbillning, än utbildning. Det jag kan hoppas på, är att inbillningen om min lämplighet, inte ska falla samman som en ofullständigt underbyggd hypotes. Mycket annat kan luften gå ur, som en sufflé. Men inte gärna det.

Min yrkesroll är klart och tydligt definierad, vilket omöjliggör varje ansats till eget initiativ. Struktur underlättar saker och ting för undertecknad, som i detta känner styrkan av igenkänning av återkommande moment. Risken är att man efterhand når en nivå. Sedan upphör utvecklingen.

Men jag har annat att oroa mig för. Inbillad och verklig oro. Jag tackar för denna lilla chans till utveckling, där det faktiska jobbet, är en liten del av hela konceptet med att få tillbringa tid på Skissernas.

Jag ska göra mitt bästa!

Kristoffer J.

BRUKARSTYRD INLÄGGNING

I Skåne finns det brukarstyrd inläggning både här på Baravägen i Lund och i Helsingborg. Det förkortas BI. Det innebär att du som patient kan lägga in dig tre gånger, tre dagar per gång. Då skriver man ett kontrakt som varar ett halvår per gång och du har alltid med dig medicin själv och ansvarar för den också. Du får inget läkarsamtal för du är där själv. Du är inte inlagd på riktigt liksom. Du får ha två samtal med personal per

BI har hjälpt mig otroligt mycket. Det har hjälpt mig att kunna ta kontroll över mina självskadehandlingar som jag har svårt med. Jag har inte behövt vara inlagd sedan februari/mars för att jag vet att jag alltid har tillgång till en plats på avdelning 2 här i Lund på en BI-plats. Så krisar det, så kan jag bara slå en signal dit.

Man väljer själv när man vill utnyttja sina BI-inläggningar. Jag har lyckats att inte använda min på tre månader. Enbart att man vet att man har det, kan kännas som en trygghet. Du vet ju att om allt kännas pest, så kan du alltid ringa den trevliga personalen på avdelning 2 på Baravägen i Lund och ta dig dit. Det ska alltid finnas plats för dig där.

Jag ringde och intervjuade en skötare på han sa att bland de patienter som har BI, så har de vanliga inläggningarna minskat med cirka 70-80 %. De har en positiv upplevelse av BI. De har haft det som ett provprojekt i snart tre år och eftersom de vanliga långa inläggningarna har minskat så pass mycket, så kommer det förmodligen att komma i gång på fler ställen i Skåne och resten av Sverige.

Elisabeth P

ATT SÖKA INFORMATION MED APPEN GOOGLE LENS

Mycket av vår informationssökning börjar idag med en Google-sökning. Då krävs att du i skrift kan beskriva den information du söker. Google Lens är en relativt ny app där du istället kan söka med hjälp av bilder. Appen är ännu inte är helt färdigutvecklad, utan är en slags förhandsversion. Jag har valt att prova Google Lens på min mobil Nexus 6 (Huawei) och se vad den klarar av och vad den kan användas till. Jag antar att Google Lens också kommer att finnas till Iphone. När du öppnar upp Google Lens startas kameran i telefonen och du kan zooma in ett objekt som du vill söka information om. Sökningen startar när du klickar på något som visas i kamerasökaren. Därefter påbörjar Google Lens sin bildtolkning och visar resultatet med länkar till information som den anser relevant utifrån sin tolkning av det som du har klickat på.

En webbadress

För att börja med något "enkelt" har jag skrivit ut Fontänhusets webbadress på ett papper. När jag med Google Lens zoomar in och klickar på webbadressen, så tar den snabbt fram länkar för att googla på "Lunds Fontänhus", söka vägen till Lunds Fontänhus via Google Maps samt en direktlänk till Lunds Fontänhus hemsida. Vid kontroll funkar alla dessa länkar och det kan vara rätt användbart.

Ett klick på det stora G:et så kommer du direkt till en Google-sökning på Lunds Fontänhus.

Ett klick på Google Maps-symbolen ger en automatisk sökning på Lunds Fontänhus (fysiska) adress samt ger en vägbeskrivning.

Ett klick på symbolen för hemsida för dig direkt till Lunds Fontänhus hemsida.

Ett telefonnummer

För nästa test har jag skrivit ut Fontänhusets telefonnummer. Google Lens tar snabbt fram en länk till min telefonapp med Fontänhusets nummer inskrivet. Ett klick senare kan jag sedan ringa Fontänhuset utan att själv behöva skriva in numret. Det kan nog i vissa fall göra det enklare att ringa när man träffar på telefonnummer i "pappersform".

Ta reda på ett växtnamn

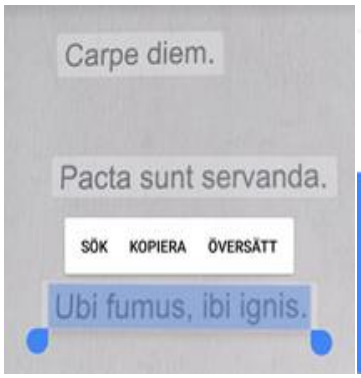
Jag kan rätt snabbt konstatera att identifiera växter med Google Lens inte är att rekommendera. Efter att ha provat ett antal olika växter i Fontänhuset trädgård lyckas jag bara få ett korrekt svar av Google Lens.

Tolka en trafikskylt

Google Lens är inte bättre på att tolka trafikskyltar än att identifiera växter. Efter ett antal skyltförsök lyckas Google Lens till sist identifiera skylten för övergångsställe i form av "Herr Gårman". Undrar om den fixar "Fru Gårman"?

Översätta en text

För att testa Google Lens förmåga till textbearbetning har jag valt att skriva ut några välkända ordspråk på latin för att se vad jag får för resultat. Google Lens är bra på att identifiera och översätta text. Google Lens fixar lätt att översätta de ordspråk som jag har skrivit ut på papper. Se bilderna nedan.



Google Lens har potential att bli väldigt användbart. Appen behöver dock bli bättre i sin bildanalys (eller användas på ett bättre sätt än vad jag har lyckats med när jag provat att söka på olika objekt). Google Lens är förhoppningsvis ett arbete under utveckling och vissa saker är den redan idag riktigt bra på, t. ex. översättning av texter.

Gunnar S

LÄSA (HELA) TIDNINGAR GRATIS!

Hur kan du läsa en tidning om du inte har råd med en prenumeration?

Ett alternativ är att läsa delar av tidningen gratis på respektive tidnings hemsida. De flesta tidningar ger i alla fall gratis tillgång till några artiklar per dag eller månad. Vill du istället ha gratis tillgång till tidningens samtliga artiklar får du istället ta dig till ett bibliotek. För vissa tidningar finns det dock alternativ till att gå till biblioteket. Till exempel kan du läsa Sydsvenskan när du besöker Lunds Fontänhus =).

Alternativet att läsa tidningar på bibliotek kräver dock anpassning till öppettider och ibland också tålamod om den tidningen du vill läsa tillfälligt är upptagen. För att underlätta läsningen av tidningar på biblioteket kan du använda tidningsappen *Press Reader*. Med hjälp av appen kan du via bibliotekets trådlösa nätverk ladda ner svenska och utländska tidningar till din mobiltelefon eller surfplatta. Ifall du har en mobil med en inte så stor skärm är nog en surfplatta att föredra. Nedladdade tidningar kan sedan också läsas i appen vid ett senare tillfälle när du inte längre är kvar på biblioteket.

En intressant funktion i Press Reader är att du också kan fortsätta att ladda ner tidningar i ytterligare tre dagar (72 timmar) efter det att du har besökt biblioteket. Om du besöker biblioteket kl 18 en onsdag kan du alltså fortsätta att ladda ned nya tidningar i appen till och med kl 18 på lördagen i samma vecka, utan att du behöver besöka biblioteket igen. Ifall du besöker biblioteket ungefär två gånger i veckan får du i princip fri tillgång till ett stort antal svenska och utländska tidningar. Det är dock Press Readers urval som styr vilka tidningar du kan ladda ner och läsa. Tyvärr kan du inte läsa bibliotekets samtliga tidningar i Press Reader.

Exempel på "pappersformat" i min mobil. Du har i det här formatet i princip fria möjligheter att zooma in innehållet efter behov.

Motsvarande sida i det förenklade formatet.

Appen Press Reader finns tillgänglig för gratis nedladdning från både Google Play och App Store. Jag har provat appen i min Nexus 6 (Huawei) och besökt stadsbiblioteket i Lund. Jag tycker det har fungerat bra. En sak att tänka på när du besöker stadsbiblioteket är att du loggar in på nätverket som heter Lund_Library och det nätverket har lösenordet "biblioteket". På stadsbiblioteket finns det också tillgång till andra nätverk och det är oklart om de är synkade med Press Reader. Efter att du loggat in på stadsbibliotekets nätverk behöver du bara öppna upp Press Reader i din mobil eller surfplatta och så känner den av att du befinner dig i en så kallad *hotspot*. I Press Reader finns det en sökfunktion för var det finns tillgång till olika hotspots. Varje hotspot är knuten till en sponsor som ger dig gratis tillgång till delar eller hela Press Readers urval av tidningar. Det krävs dock att du är inloggad på sponsorns nätverk, vilket jag antar i vissa fall inte alltid är gratis.

När jag har använt Press Reader har det funnits ett urval av 241 svenska tidningar. Det finns även ett stort urval av utländska tidningar. Noterbart är dock att Press Reader har långt ifrån alla tidningar som stadsbiblioteket erbjuder i pappersform. Bland större svenska tidningar saknas bl.a. Sydsvenskan, DN och Expressen. Istället får du hålla tillgodo med Svenska Dagbladet, GP och Aftonbladet. När du laddat ner en tidning i Press Reader kan du antingen välja att läsa den i "pappersformatet" eller i ett format mer anpassat efter läsning på en mobilskärm, se bifogade bilder. Troligtvis är du inte beroende av stadsbibliotekets öppettider för att använda Press Reader. När biblioteket är stängt kan du stå i närheten av biblioteket och få tillgång till deras nätverk. På så sätt kan du "dygnet runt", med hjälp av Press Reader, få tillgång till gratis nedladdning av ett stort antal tidningar till din mobil eller surfplatta.

Gunnar S

VOLONTÄRARBETE I KENYA

Det började som mitt projektarbete på gymnasiet. (Heter det fortfarande så?)
Jag började fundera på detta redan under andra året. Jag visste att jag ville hjälpa till på ett barnhem. Minns faktiskt inte varför det blev just Kenya. Med två andra tjejer påbörjade vi vad vi kallade "*Projekt Kenya*".

Jag var väldigt aktiv i internationella chattrum då (2004-2005), då lärde jag känna Mary Iro. Hon bodde i Nairobi och var en fantastisk guide till oss när vi var där och kom att bli en mycket god vän. Under min andra och tredje resa till Kenya var hon med på barnhemmet i stort sett varje dag.

En annan kontakt var Gloria, på United Nations Development programme i Nairobi. Hon hjälpte oss att hitta barnhemmet.
Hemma började vi leta sponsorer. Facebook fanns inte då, så att få hjälp på sociala medier var uteslutet. Jag byggde en hemsida om projektet och en blogg där sponsorer kunde följa vårt arbete. Vi delade ut flygblad till enskilda personer och företag.

Före Swish fick vi ordna ett vanligt hederligt bankgiro Projekt Kenya som man kunde betala in till. Vi förstod att folk kunde tveka inför att ge pengar "bara sådär" så vi ville att de skulle känna trygghet. Vi fick allt ifrån 10 kr och uppåt. I början gick det trögt. Bara resan för oss tre skulle gå på runt 23 000 kr - exklusive boende.

Vi fick kontakt med en försäljare som lät oss sälja slipsar och strumpor åt honom och få 75% av vinsten. Via honom fick vi även kontakt med en rotaryklubb som i slutändan sponsrade resan med 20 000kr! Vår resa var ett faktum! En tandläkare sponsrade oss med en massa tandborstar och tandkräm, vi samlade in kläder som vi fyllde våra väskor med (egna kläder tog vi i handbagaget). Väl på plats skulle barnhemmet ge oss listor på vad de behövde allra mest – sedan skulle vi ta oss runt i Nairobi och handla så långt de insamlade pengarna räckte!

HEY KENYA!

Det går inte att beskriva lukten när vi steg av planet annat än: AFRIKA! Wow!
På flygplatsen möttes vi av Gloria som tog oss till vårt boende för de kommande 10 dagarna – vandrarhemmet YMCA.

När vi gjort oss hemmastadda och sorterat kläderna till barnhemmet tog vi en taxi till kåkstaden Kangemi. Där låg Shangilia mtoto wa Afrika, en skola/internat/barnhem för barn i åldrarna 2-17. Utöver vanlig skolutbildning så utbildar de bl.a. i sång, musik, teater och akrobatik.
De hade flera uppvisningar för oss när vi var där och de är väldigt duktiga! De har verkligen något för alla!
Vi fick en rundtur på barnhemmet av Salome, en av föreståndarna. Sovsalarna hade tätt stående 3-våningssängar (!) upp till taket. Slitna filtar, inga kuddar och jättetrångt. Barnen var tvungna att dela sängar, då de inte räckte till allihop. De hade alltså inte plats för alla barn som de tog hand om.I en av sängarna låg en liten flicka som kommit tidigare samma vecka. Hennes mamma hade övergivit henne på gatan och Shangilia hade hittat henne.

De äldre barnen fick lära sig att ta hand om de yngre, men det fanns en osynlig hierarki och de kunde bli mycket hårda mot varandra, t o m slåss. Jag fick (tack och lov) aldrig bevittna det, men barnen berättade för mig att de även kunde bli slagna av lärarna.

Att bo i Sverige med våra klara och tydliga regler och lagar mot sådant och sedan komma hit, var en frustration som inte gick att beskriva. Vem skulle jag vara att säga "nej, så får ni inte göra"? Vad skulle min röst betyda? Hur vet man sin plats?

Bara en så enkel sak som att få dela ut Mariekex till barnen. De skulle få ett kex var – de var lyriska! De trängdes framför oss och sträckte upp händerna, som om de inte druckit vatten i flera dagar i öknen. Det blev ännu värre när de fick veta att de skulle få ytterligare ett kex var. Det enda jag kunde tänka på var orättvisan. Om jag ville ha kex så åt jag tills jag var mätt eller tills de var slut. Här trängdes de i rädsla att bli utan om de inte kämpade sig fram.

Man blir väldigt tacksam för "de små sakerna" i livet efter en sådan resa. Vi hade ett samtal, kvinna-till-kvinna, med en av föreståndarna om hur flickorna gör när de får mens. Hon berättade att de drar sönder tyger till trasor och har dem oftast hela dagen, byter och tvättar det när de ska lägga sig, sedan byter de igen morgonen därefter. Många flickor stannar hemma från skolan p g a detta. Ett paket med bindor kostade 7 svenska kronor. För dem är det en lyxvara. Självklart så köpte vi flera lådor med bindor till barnhemmet – men vad händer den dagen de tar slut? Det är så orättvist.

Mitt hjärta fastnade lite extra för Shangilias yngsta flicka. Hon var 3 år och hade kommit dit bara någon vecka tidigare och hade på sig en sliten, rosa prinsessklänning. Grace Wanjiru. Det var fantastiskt att se hur denna lilla flicka gick från att vara tillbakadragen och blyg till att skratta och prata swahili med mig non-stop (trots att jag bara hade lärt mig ett fåtal fraser).

En annan flicka, 6-åriga Cynthia Wanjiku Karanja, tog också ett rejält grepp om mitt hjärta. Hon behövde också vänja sig, men när blygheten försvann var hon en mycket social och glad liten tjej!

Att umgås med barnen var helt underbart, men samtidigt ledsamt. De förtjänar så mycket bättre! Jag önskade att jag kunde få träffa dessa barn varje dag. Känslorna rusade över mig. Jag visste inte om jag skulle vara ledsen över det jag såg, (barnens liv i fattigdom), eller om jag skulle vara glad över att trots denna misär se deras enorma livsglädje!

Barnen var väldigt fascinerade över att jag hade ljust överhår och färgat svart underhår. Det var jättespännande! Plus att min hårtyp var så annorlunda, så jag fick sitta långa stunder medan (framför allt) flickorna skulle leka frisör.
Jag minns även hur jag frågade några av barnen vad de skulle ge mig för namn på Swahili om de fick bestämma vad de ville. Det blev "*Maziwa*", som betyder mjölk. Efter ett tag så ändrade de sig dock och hade skrivit ner "*Malkia*" på en lapp. Det betyder drottning.

Detta var en inblick i min första resa till Kenya 2006. Jag återvände igen 2009 och 2010. Jag höll då privata insamlingar bl a via Facebook och samlade in kläder och annat som jag kunde ta med mig. Jag lyckades få med mig runt 8000 kr varje gång att hjälpa barnhemmet med. Den känslan när man kommer tillbaka efter 3 år och många barn känner igen en: "-Maddy is back!"

Efter varje resa kände jag mig mer trygg, men insåg också mer och mer att jag inte kan hjälpa alla. Som vit tjej Jag märkte jag att det blev en hel del försök att utnyttja mig i tron att jag som vit tjej var rik och naiv. Sällskap med Mary hjälpte (Gloria hade tyvärr flyttat). Pressen blev inte lika stor om hon var med.

Det kunde vara jobbigt att ta sig till barnhemmet. Jag började ta lokaltrafiken, "*matatus*" (en minibuss som man tryckte in så många människor man kunde i), istället för taxi. En resa med taxi låg på runt 50-60 kr (om jag reste ensam kunde chauffören försöka få ut mer pengar, i tron om att jag inte visste hur det fungerade – där gällde det att vara stenhård och bestämma priset innan man satte sig i taxin). Ofta fick man chaufförens telefonnummer så att man kunde ringa dem direkt nästa gång. Man slapp även att tjabba om priset om man åkte med samma person gång på gång. Att resa med bussen kostade dock bara 2-3 kronor, så prisskillnaden var rätt stor. Det var kul också, man var en med folket, fick se mer av Nairobi, folk var vänliga och ville gärna prata, veta vart jag kom ifrån och vart jag skulle åka, det var ju inte varje dag det åkte en mzungu med ut till slummen. "*Mzungu*" betyder mer eller mindre 'viting' (utan negativ klang).

En intressant sak med att vara ute och resa är hur de enklaste saker kan lukta, smaka, upplevas annorlunda. Jag kan idag sakna rätterna "*ugali na mboga*", en slags tjock majsgröt med strimlad, kryddad vitkål eller "*githeri*", en blandning bönor som serverades med ris eller "*chapati*", en typ av osötad pannkaka.

Första resan var jag rädd för allt - allt ifrån att äta mat på barnhemmet till att åka runt i annat än taxi. Försiktighet var A och O. Min andra och tredje resa till Kenya så åt jag gladeligen tillsammans med barnen. Jag reste ensam med matatus och gick genom kåkstaden Kangemi själv, utan tanke på att det kunde vara osäkert. Jag var ute i Nairobi själv, jag visste hur man prutade - även om det kunde kräva all energi jag hade så lärde jag mig att hålla fast vid

ett pris. När jag nu i efterhand tänker tillbaka på hur lättsamt jag såg på allt så var jag kanske rätt naiv ändå? Eller så kände jag en så stark gemenskap till landet och folket att det utstrålade en säkerhet i mig som ingen kunde rubba.

Oavsett vad så är jag evigt tacksam för de upplevelser jag har haft i Kenya. Goda som dåliga – de har gjort mig till den jag är idag. Att hjälpa andra människor är något fantastiskt! Att vara på plats och se och känna allt – det går inte att beskriva med ord. Mitt älskade Kenya..

Madeleine Melléus

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

Lunds Fontänhus styrelse
Bengt Axfors Karin Hagard Arne Bojesson (ordf.) Kerstin Hedelin
Björn Anders Larsson
Kajsa Rosenblad Gert Birgersby

Och här är alla våra Fontänhus i Sverige:

Fontänhuset i Malmö
Engelbrektsgatan 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@fontanhushbg.se
Hemsida: www.fontanhushbg.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.nu
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

Malms Legat
Stiftelsen De lekande barnens fond
Stiftelsen Lindhaga
Stiftelsen Lars Hiertas Minne
Anagram
Folke Ljungdahls stiftelse
Rotary
Finsam
Emmaus Lund
Carl Jönsson understödsstiftelse

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

Ett särskilt tack till våra hedersmedlemmar:

Ebba Fischer

Caroline Sverdrup

Pia Althin

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

Fontänhusets vänner

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

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

Kostnad stödmedlemskap:

Privatpersoner 200 kr/år

Företag 1 000 kr/år

Bankgiro: 492-3801

Plusgiro: 60 57 80-6

Org.nr: 802456-4893

KONSTNÄR BAKSIDAN: JENNIE

Sparkar på
skuggorna
Hallonsnåren står
mörka i dikena.