

FONTÄNBLADET

A close-up portrait of a middle-aged woman with short, wavy blonde hair. She is looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a dark, textured top and a thin gold chain necklace with a small circular pendant.

LUNDS FONTÄNHUS MEDLEMSTIDNING

LITE LJUS I MÖRKRET 2018

50 KR

TJOCKHAT

HÖSTORD

TJABBAT

BONDFAN

STINA

VOLONTÄR

DRÖMMAR

TOKYOBESÖK

OSKYDDAD

HANDJAGAT

MENTAL MIMIK

PSYKIATERN
SOM STEG IN
FRÅN KYLAN

REDAKTIONEN HAR ORDET GENOM TONY

FONTÄNBLADET Nr 43 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 olika arbetsenheter: kontors-, köks- och serviceenheten, redaktionen, studentenheten, "En väg framåt", EXAK(T) och "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

Karin

Efter en lång varm sommar har hösten äntligen kommit. Det har varit många fantastiska färger på träden, men nu har löven fallit och träden är kala.

Julen är snart här med lussefirande som vanligt torsdag den 13/12. Det blir några övningstillfällen också, tider och platser kommer senare. Vårt fina julbord har vi onsdag den 19/12 kl 13-17. Det kommer en anmälningslista i caféet och det är betalning vid anmälan. Julafton kommer det vara öppet som vanligt kl 11-14. Samma där: lista kommer i caféet. Nyårsafton har vi öppet, men tiderna är inte klara ännu, men det lutar mot att det blir kl 11-14. Info om det kommer på anslagstavlorna och via djungeltrumman.

Vi har ett fullspäckat nummer som vanligt. Karin är huvudperson med en intervju och bilder. Bengt är både glad och arg, Lena funderar, Cicky står kvar i sin hörna, podden har haft premiär och Marie har varit i Tokyo. Det blir som vanligt rapporter från enheterna. Jag har varit i Stockholm på en utbildning för några städer som vill starta Fontänhus, mycket intressant och trevligt.

Redaktionen tackar Tony, Lena H, Lisbeth, Mattias B, Peter, Malou, Malin, Johan, Maria O, Julia, Anna, Matilda, Estelle, Ronny, Pär, Petra, Annika S, Göran, Gunnar S, Karin, Bengt, Stina, Marie, Martina, samt enheterna i allmänhet och alla ni andra individer i synnerhet som på stöttat tillkomsten av detta unika blad, som måhända skänker några droppar insikt och strimor av ljus i varandet. Låt oss hoppas att det i någon mån kan minska fördomarna kring psykisk ohälsa..

Hurra, vad vi är bra!

Uppochner med Bengt.....3	Genesis.....22
Lena H funderar.....4	Det händer i huset.....23
Skrikande fordon.....6	Poesi av Anna.....24
Se upp för falskhet.....6	Spring för hälsan.....25
Medlemsröster.....7	"Mitt allt".....26
Cickys Hörna.....8	Jantelagen.....26
Micke talar ut.....11	Marie i Tokyo.....27
Stina praktiserar.....12	Fler fontänhus.....30
Petra om artikel.....13	Kortare handläggning.....31
Peter drömmer.....14	Efterlysning.....32
Maria O likaså.....15	Kärleksförklaring.....32
Karin intervjuad.....16	Social eremit.....33
Poddpremiär.....20	Mitt digitala alias.....33
Första dagen.....20	Fakta & sponsorer.....34
Tony undrar.....21	Lena H tecknar.....36
Varmt vatten.....22	





SAKER SOM GÖR MIG GLAD

- en god middag
 - nylagat kaffe
 - en påse lösgodis
 - Fontänhuset, och alla goa människor där
 - min hund
 - min syster och hennes familj
 - vackert väder, oavsett årstid
 - ett vänligt ansikte
 - en vänlig röst
 - trevligt bemötande
- när busschauffören säger "god morgon" när jag stiger på
- när jag har pengar
 - sjunga i kör
 - lyssna på musik



SAKER SOM GÖR MIG LEDSEN/ARG

- orättvisor
 - snålhet
 - översitteri
 - när jag känner att jag blir utnyttjad
 - otrevliga människor
- busschaufförer som tvärbromsar precis vid busshållplatsen
- när jag inte har pengar
 - busschaufförer som kör som om de stulit bussen
 - stressen i samhället
 - spårvagnsbygget i Lund
 - när min mobil inte fungerar
 - när jag inte känner att jag duger som jag är

Bengt

Lena funderar

på unken kvinno~~syn~~, tjockhat
och det där jävla patriarkat~~et~~

Vi måste verkligen sluta prata om vikt och kalorier och vi måste verkligen sluta se den smala kroppen som norm och den tjocka som osund.

Jag har skrivit om det här förut. Och det blir nog fler gånger. Tyvärr.

För det *kan* vara livsavgörande för många människor om de dagligen får smalhetsnormen nedtryckt i halsen. Det kan trigga igång självhat och ätstörningar. Det kan få en människa som kämpar med sitt ätande att inte orka kämpa mer. Och som kanske därför tar sitt liv.

Kan vi inte bara bestämma att vi slutar säga; jag ska UNNA mig, varje gång jag äter en kaka eller en påse chips?

Säg inte; nja jag borde nog inte....och nu måste jag löpträna 50 mil utan uppehåll...och liknande. Passa på att NJUTA av det du äter. Lukta på kanelbullen. Känn hur choklad-moussen liksom smälter i munnen. Snälla kan vi komma överens om det?

För att sitta o peta i en härlig Budapest-bakelse med en grimas av tvekan och skuld är ju bara bortkastad njutning. Och bortkastad tid.

Så ät och njut. Det är TILLÅTET och t o m något riktigt bra och hälsosamt.

Och ja jag hamnar också ibland i viktsnacksträsket. Detta är svårt för mig också. Men jag är glad att säga att det är mycket mer sällan nuförtiden. Jag tycker om mig själv mer; min själ OCH kropp. (Oftare än sällan i alla fall.) Och jag vill bespara mina medmänniskor mina egna mat-nojor. Eftersom jag vet att mitt viktsnack kan vara rent livsfarligt för en människa med t ex ätstörningar.

Överallt bombarderas vi av vita, smala och unga kroppar som lämnat all mångfald ryggen. När du sätter dig för att se en film. Eller läser en tidning. När du sätter dig i jobbmatsalen på lunchen för att äta. När du ska köpa kläder. När du ska köpa en säng på IKEA. Osv i all oändlighet. Så fort jag öppnar en tidning står det hur jag ska göra för att gå ner i vikt. Och hundratals olika metoder presenteras. Och nästa vecka kommer det fler.

En kvinnokropp blir ständigt bedömd, recenserad, rangordnad mm.

Kvinnans beteende likaså. När kvinnan är tyst, när hon anpassar sig. När hon ständigt tar hand om sin omgivning. Då prisas hon. Då ger patriarkatet tummen upp och high-five. Och generellt sett är det ju mannens öga som bedömer och rangordnar. Föreställningen om att kvinnor inte kan samsas i grupp och att vi skulle vara som elakast mot andra kvinnor är bara en myt. För en grupp kvinnor som backar varandra. Håller varandras rygg: de stärker varandra. Och en stark kvinna är alltid ett hot mot patriarkatet.

Då vi lägger all energi på att raka hela kroppen, svälter oss för att kunna gå ner i vikt, oroar oss för vårt utseende, ja då ler hela dagens samhälle emot oss och säger JAA bra fortsatt så.

Men när vi kvinnor istället börjar ifrågasätta patriarkatet och synen på den perfekta kvinnan som en hårlös, smal, tystlåten, omhuldande dito. Ja då kan det hända grejer. Många härliga grejer.

Jag är 51 år. Jag har ägnat nästan hela mitt liv, i nästan 45 år, till att försöka förändra mig. Som flertalet kvinnor i alla tider. Försökt förändra mitt yttre och den jag är inuti för att få bli älskad och accepterad. Jag har lagt oändligt mycket energi på att hata min kropp eftersom den inte passat in i normen av hur en kvinnokropp ska se ut. Och detta både när jag var tjock och när jag var mager.

Jag har dragit mig undan, varit tyst, leende och behjälplig i alla lägen. För att passa in. För att bli älskad och accepterad. Jag har uteslutande tänkt på hur jag bäst kan ta hand om andra och hur jag bäst kan ta ansvaret för deras gärningar. För det är så vi kvinnor förväntas göra. Vi är drillade till det från tidiga barnsben. Var mjuk och följsam! Överbrygga oenighet. Be alla om ursäkt när din partner betar sig svinigt. Ta hand om alla relationer. Und so weiter.

Men jag ställer inte upp på det här längre!

Jag vill inte att mitt återstående liv, de år jag har kvar, ska ägnas åt att jag måste ändra den jag är. Jag vill inte lägga pengar och energi på det längre. Att försöka bli något jag inte är och något som är rent ohälsosamt för mig att vara.

Jag vägrar att inordna mig i ett gammal unket kvinnohatande och tjockhatande patriarkat. Där andra (oftast männen) hela tiden talar om hur jag och alla andra som identifierar sig som kvinnor ska vara.

Och då kommer hatet; tjockhatet och kvinnohatet. Som ett brev på posten. Eller ett mejl i inkorgen. Typ.

Och jag är ju inte ensam om att uppleva detta. Nej vi är många, ofattbart många kvinnor som dagligen får slåss mot en förlegad kvinnosyn.

För när vi slutar raka oss. När vi slutar lägga energi på kilo, vikt och utseende. När vi inte längre står tysta och tar emot skit utan faktiskt sätter ner foten och säger NEJ. DETTA ÄR INTE OK!! Som i t ex Me too-rörelsen.

Då hukar sig patriarkatet i rädsla för all den kraft som väller fram.

Då blir vi fria. Då lyfter vi varandra.

Då kan vi leva på riktigt.

Lena H

BUSSEN SOM SKREEEK

Satt på bussen mot Lund, den stannade vid GasteLyckan Västra. Plötsligt kändes en vibrationen mot bussen.

"Skraaaaap" lät det. Folk skrek. Det var en lastbil som hade kommit för nära bussen. Chauffören, som var från Frankrike, skrek "-DIABLE!", som betyder "satan" på franska. Han startade bussen och började köra väldigt fort. Han stannade inte vid buss-hållplatser, ej heller vid trafik-ljus. Det blev en färd på liv och



död. Folk skrek och tumlade runt i bussen. Speciellt de som stod råkade illa ut. Så fick Amélie en idé. Hon gick fram till chauffören och tilltalade honom på franska. Hon lyckades att lugna honom. Han stannade bussen och folk gick av. "-Ring inte bolaget", bönade han. Amelie stannade kvar på bussen och fortsatte att prata med chauffören. När han sa sitt namn George blev Amelie vit i ansiktet. "- Herregud!", utropade hon. "Du är ju min pappa!"

Cicky

Luras med kärlek.

Om du får en kontaktförfrågan från en man du inte känner var uppmärksam på följande:

1. Är han snygg? (nog inte han på bilden.
2. Har han militäruniform (inte nödvändigtvis)?
3. Han kan säga att han är änkeman (för att träffa dig i hjärtat).
4. Han har inte sällan barn (en pappa kan verka tryggare).
5. Han kommer ofta från ett annat land.
6. Han är väldigt uppvaktande!!!
7. Han låtsas vilja dig väl.

Det här hände mig och jag vill inte att det ska hända andra.

Han ville att jag skulle ta hand om 600 000 dollar (4 miljoner kronor) åt honom och han ville att jag skulle flytta till USA och där skulle vi gifta oss. Jag känner mig så lurad så att jag vill varna alla jag känner för det här.

Ett tips: Om han finns på Facebook, så kolla upp hans vänner. Oftast saknar han vänner.

Vid pennan Lisbeth Andersson

JUST VAD JAG EFTERSÖKER

Tankar om min första tid på Fontänhuset. Första introduktion var lättsam där man allmänt berättade om vilka aktiviteter som bedrivs. Bilden jag fick var att det finns ett stort och brett kunnande och 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, trädgård, måla kunde bli en del av mina fritidsaktiviteter vilket jag såg fram emot.

Friheten att själv kunna sätta om 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 utveckl-

ingen. 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 dem 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 ledarna. Dem har varit bra på att fördela arbetet och allmänt få en och trivas. Det finns tid för korta personliga samtal vilket blir som små utvecklingssamtal.

Martin I

Drabbad av psykisk ohälsa? Vill du få hjälp med studier eller att hitta jobb, lära dig göra poddradio, jobba på en tidningsredaktion, arbeta i trädgården, lära dig laga mat och baka eller bara träffa andra människor i en trivsamt miljö? Välkommen att titta in hos oss!

VARFÖR FONTÄNHUSET?

Det är tisdagsmorgon, jag har legat vaken i flera timmar. Ångest. Känner mig ensam, har inget speciellt att göra. Hur hanterar jag den här dagen? Fontänhuset finns alltid, dit cyklar jag! Jag banar min väg bland ytterskorna. Redan i hallen möts jag av ett bekant ansikte. "Hej, roligt att se dig" - Jag känner med en gång värmen som finns i rummet. Jag sätter mej ner i caféet. Mycket är redan givet - Vi har alla likartad livserfarenhet. Man kan slappna av och vara sig själv. Samtalet blir meningsfullt. Atmosfären är tillåtande, men det ligger en trygghet i att veta att man alltid har koll på gränserna. Det finns en tolerant och respektfull bärande anda.

Utanför Fontänhuset möter jag krav och förväntningar som jag inte kan leva upp till. Men på Fontänhuset - och det är viktigt - är alltid det jag gör, eller inte gör gott nog! Man känner sig sedd och bekräftad - utan bekräftelse finns jag inte.

Karin (skrivet under min första tid i Lunds Fontänhus)

VÄLKOMMEN TILL CICKYS HÖRNA



Tisdagen den 24 juli var jag och min kontaktperson på Johanna-museet i Skurup.

Det visade sig att det var ett museum helt i min smak. Där fanns bl. a bilar från 40-talet, husgeråd från 50-talet, gamla cyklar och annat från förr. Det bästa av allt var..... flipperspel. Oh wow! Man fick spela på några av dem. Så klart att jag blev fast där en bra stund. Hade inte spelat på många år och det märktes. Efter ett tag kom jag in i det och lyckades få ganska höga poäng. Spelade väl 40 minuter. Noterade att det fanns en jukebox vid utgången. Spelade That's amore med Dean Martin. Det var sedan dags att dra vidare. Vi skulle till Svaneholms slott också. Passade på att äta där.

När det gäller min frånvaro från F-huset var det för att ladda mina batterier. Att få ro och energi till att kunna grovstäda och sortera ut saker jag inte längre behöver. Detta donerar jag till Erikshjälpen. Har dessutom möblerat om i två rum för att frigöra positiva energier. Rensa ut och gå vidare. Jag mår bra i min ensamhet.

Den 3 augusti är jag åter på väg till Jensens Böhof. Denna gång på egen hand. De gör sina egna burgare. Inte alls som McDonalds. Usch! Denna sommar är så ljus och jag mår så bra. Trots detta kämpar jag mot smärre missöden. Har utnyttjat jojokortet till fullo denna sommar.

Måndagen den 6 augusti var jag på Malmö museum. Skulle kolla in en klädställning från 30-talet. Det visade sig att det var en miniatyrbild. När jag ändå var där kollade jag in annat. De hade byggt en konstgjord grotta som man kunde uppleva en jord-

bävning i. Hela golvet vibrerade. Jag har börjat göra saker utan min kontaktperson som träning. Sånt jag kunde innan jag blev dålig.

Tisdagen den 7 augusti. Var på väg till Simrishamn med buss. Det var till automuseet jag skulle. I Simrishamn bytte jag till buss 507. Skulle av på Fabriksgatan. Automuseet låg på ett fabriksområde. Inträdet gick på 110 kronor. Lite dyrt. Det var värt pengarna. Där fanns så många häftiga bilar. Där fanns bl.a en Rolls Royce och en Lamborghini.

Den 8 augusti var det samåkning från Lunds Fontänhus till Bara. Det skulle vara livemusik med bandet Sicked Allå i Killerhuset. Låten "Var kommer du ifrån" är min favvo. Mycket uppskattat och jag känner ju dem också.

Fredagen den 10 augusti blev det riktigt ruggigt mot natten. Jag skulle precis lägga mig då det plötsligt började åska. Det blixtrade i stort sett hela tiden. Det avtog efter ca en timme. Jag kom till ro efter ett tag.

Lördagen den 11 augusti var jag på Malmöfestivalen med min kontaktperson. Det var ett mindre



**Den här skönheten ville jag helst sno.
Och dra ut på de skånska vägarna.**



Jeff Lynne på scenen. Och mina tårar rinner.

event i år mot vad det brukar. Dessutom hade de höjt säkerheten som om de förväntade sig ett attentat.

Den 11 augusti mindes jag Robin Williams med att kolla filmen Flubber på Netflix. Grät en skvätt också.

Måndagen den 13 augusti firade jag Fame Catadors födelsedag, den dag han kom till mig. Det gick lite vilt till. Hö Hö! Det serverades tonfiskfile.

Onsdagen den 15 augusti drog jag till Helsingborg och tog sedan buss 202 till Höganäs. Gjorde en mellanlandning vid Fortet Viken. Där fanns en strand av sten. Oboy! Jag kollade efter fina stenar. Fann massor. Satte mig sedan och lyssnade till havets brus. Det luktade så gott från vattnet. Satt en lång stund och mediterade. Så lyckat att de högre makterna sade åt mig att åka till Höganäs. Jag fortsatte sedan mot Höganäs. Det blev en kortare visit. Åkte tillbaka till Helsingborg och hade svårt att hitta till tågen. Fann slutligen rätt perrong och åkte till Lund.

Fredagen den 31 augusti till F-huset för att medverka på invigningen av RSMHs nya lokaler. Det var mycket folk som kom. Fullt hus. Det bjöds på smörgåstårter och kaffe. Jag åt med god aptit. Gillar som bekant smask. När det gäller umgänge har jag svårt att känna mig hemma hos de flesta. Jag känner mig så ensam bland folk. Gråter, men ingen ser mig.

Torsdag den 6 september var en bra dag att åka med Naturbussen 159 till Lund. Det är en tur på en timme genom vackert landskap. En stor rovfågel satt på fältet och när bussen kom lyfte den och flög iväg.

Söndagen den 9 september åkte jag in till F-huset igen för att äta brunch innan jag drog vidare till Mejeriet. Skulle repa musik igen. Allt gick smärtfritt. Att hålla på med musik är min grej.

Tisdagen den 11 september var jag på väg till Kristianstad. Skulle möta upp min väninna Sanna där. Vi skulle vidare till Stockholm. I Ljungby stannade vi till för att gå på toa på Dollar store. Det blev en paus på två timmar. Hupp. Vi fortsatte färden och kom till Gränna och där var vi tvungna att köpa polkagrisar. Cirkel K hette stället. Han vi handlade av var väldigt trevlig. Vi fortsatte den 60 mil långa bilresan. Stannade till när det behövdes. När vi slutligen kom fram till Stockholm var det en timmes lång kö. Vi hade hamnat i rusningstrafiken och dessutom var här tullar och annat som tog tid. Vi kom så småningom ut från centrum och for vidare mot Vaxholm. Fortsatte sedan till ett ställe lite utanför. Där hade Sanna fixat sovplats till oss. Det var hennes syster vi skulle bo hos. Vi skulle ju vara där uppe i fyra dagar. Det visade sig att vi inte behövde bekymra oss för maten heller. Sannas syster bjöd oss på frukost, lunch och kvällsmat. Det var rena lyxlivet där i närheten av Vaxholm.

Den 12 september åkte jag och min vän in till Stockholm för att handla på Röda korset. Min jacka hade börjat flagna. Jag hade turen att finna en Gunilla Pontén designerkappa. Den var som gjord för mig.

Sanna och jag åkte till ett ställe och åt. Senare samma kväll var det dags för konserten med Jeff Lynne ELO.

Det var fullsatt på Globen. Innan Jeff var det ett förband med en snubbe som hette Billy Lockett.

Inte någon favvo. Har inte ens hört talas om människan. Men 20.45 var det äntligen dags för höjdpunkten för kvällen. Jeff Lynnes ELO. När de kom igång med Standin' in the rain rann mina tårar. De spelade bla Evil woman, Mr Blue Sky, I can't get it out of my head och när låten Turn to stone kom ställde jag mig upp och skrek. Började även dansa.

Jag och min väninna stod sedan upp och dansade hela konserten. ELO avslutade som sedvanligt med låten Roll over Beethoven. Allt var häftigt. Ljudet, lasershowen och Jeff Lynne. Det var min bästa konsertupplevelse någonsin. Efter konserten köpte jag en ELO T-shirt som minne plus att jag sparade biljetten. En av dagarna drog vi in till stan för att möta upp Sannas vänner. Vi var på en tacobar. Satt där ett tag. Det var trevligt att träffa Sannas vänner. När vi kom tillbaka till Vaxholm och åkte upp för backen gick det en vildsvinsfamilj över vägen. Så stora de var. Det var underbara dagar där uppe i Stockholm. Katterna hade fått passning av Jonas Bredford. En tid av återhämtning från resan behövdes.

Tisdagen den 2 oktober såg jag fyra stycken storkar på fältet vid Dalbyvägen i närheten av Sjöbogård. Så fina och stolta de var. Har aldrig sett storkar förut. Detta inträffade då jag var på väg till Lund med buss.

Lördagen den 6 oktober var jag på Royal Albert Hall i London. Det var på Frosta arenan på Klostersgården. Konserten var upplagd på samma vis som originalet från London. Jag sjöng för full hals i låtarna Rule Britannia med flera.



Gunilla Pontén utanpå och artikelförfattaren inuti.

Söndagen den 7 oktober var det dags för Running for Mental Health. På mammas och min namnsdag. Jag uppträdde på eventet med två låtar. I tjugo år har jag drömt om att få uppträda på den vita scenen i Stadsparken eftersom den påminner mig om Hollywood Bowl.

Tisdagen den 11 oktober 2018 var jag programledare i podden som hade premiär denna dag. Askul. Jag förberedde programinslagen dagen innan och innan det var dags att sända inslagen. Dessutom var det min mammas födelsedag. Hon skulle ha blivit 98 år. Senare samma kväll var det musikrep på Mejeriet inför eventet på Baravägen. Jag hade fått dåligt med sömn också, var helt slut i själen. Det är sådant man får tåla.

Fredagen den 12 oktober var det alltså musik på Baravägen med mig och många andra. Det var ett event med blickfånget på Mental ohälsa. Senare samma kväll gjorde jag iordning hemma.

Måndagen den 15 oktober kom pappa hem till mig och firade sin 85-årsdag. Han hade fixat maten. Det var trevligt att pappa kom hem. Det tyckte faktiskt Fame Catador också. Han lät pappa klappa honom. Tårarna rann upp i mina ögon. Blev så rörd.

Tisdagen den 30 oktober tog jag mig till F-huset för att delta i ett event som kallades Kulturdaten. Skratt, ångest och het choklad var ämnet. Det blev het choklad och ångest men inte så mycket skratt. Inte för mig.

Onsdagen den 31 oktober då det var riktiga Halloween var det fest på Fontänhuset. Det serverades död torsk till lunch. R.I.P. Vid 5-tiden serverades det tacos med tillbehör. Senare på kvällen blev det disco. Det är nyttigt att röra på fläsket efter maten. Det blev ganska sent. Jag var hemma 23.00. Kom till sängs vid 01.00. Torsdagen den 1 november var det poddsändning igen på huset. Det var åter jag som höll i programmet. Det är lite jobbigt med förplanering inför podden. Att skriva manus och så. Mer om podden i nästa Cickys hörna. Tjabba!



”EN FAST PUNKT”

Hur kom det sig att du kom till Fontänhuset?

-Jag hade börjat på Malmö Fontänhus ett par år tidigare och så hörde jag att det fanns i Lund, att det var lite variation där. När jag kom dit märkte jag att det var fin stämning och bra folk som var där. Sen lärde jag känna Lasse från Malmö Fontänhus som sedan blev chef på Lunds Fontänhus.

Hur hade du det på Malmö Fontänhus respektive Lunds Fontänhus?

-Malmö är ett bra fontänhus, men jag lärde inte känna dem så bra som här i Lund. Jag trivs på Lunds Fontänhus. Här är bra gemenskap och jag har dessutom vuxit upp i Lund.

Vad har du för arbetsuppgifter på Fontänhuset?

-Inga särskilda. Jag är här för den sociala biten, att snacka med folk.

Vad har Fontänhuset betytt för dig?

-Det har betytt att jag har kunnat bryta isoleringen. Istället för att sitta hemma, träffar jag nya vänner. Jag har fått mer självförtroende och känner mig gladare. Det som betyder mest är att jag har en fast punkt. När jag kommer hit känns det som om jag har en fast punkt i livet.

Skulle du rekommendera Fontänhuset till andra?

-Jag skulle rekommendera Fontänhuset som en plattform, en mellanstation för de som vill komma

ut i arbetslivet eller för dem som vill bryta tristessen.

Vad har du för tips till dem som drabbas av psykisk ohälsa?

-Alla är vi olika, men av egen erfarenhet vet jag att isoleringen, att sitta hemma, bara spär på den psykiska ohälsan. Därför skulle jag vilja säga –Försök aktivera dig och hitta vägar ut så att den mentala biten blir helare.

Vad har du jobbat med tidigare?

-Jag började jobba på Saab 86, innan dess gjorde jag militärtjänsten.

Vad är ditt framtidsmål?

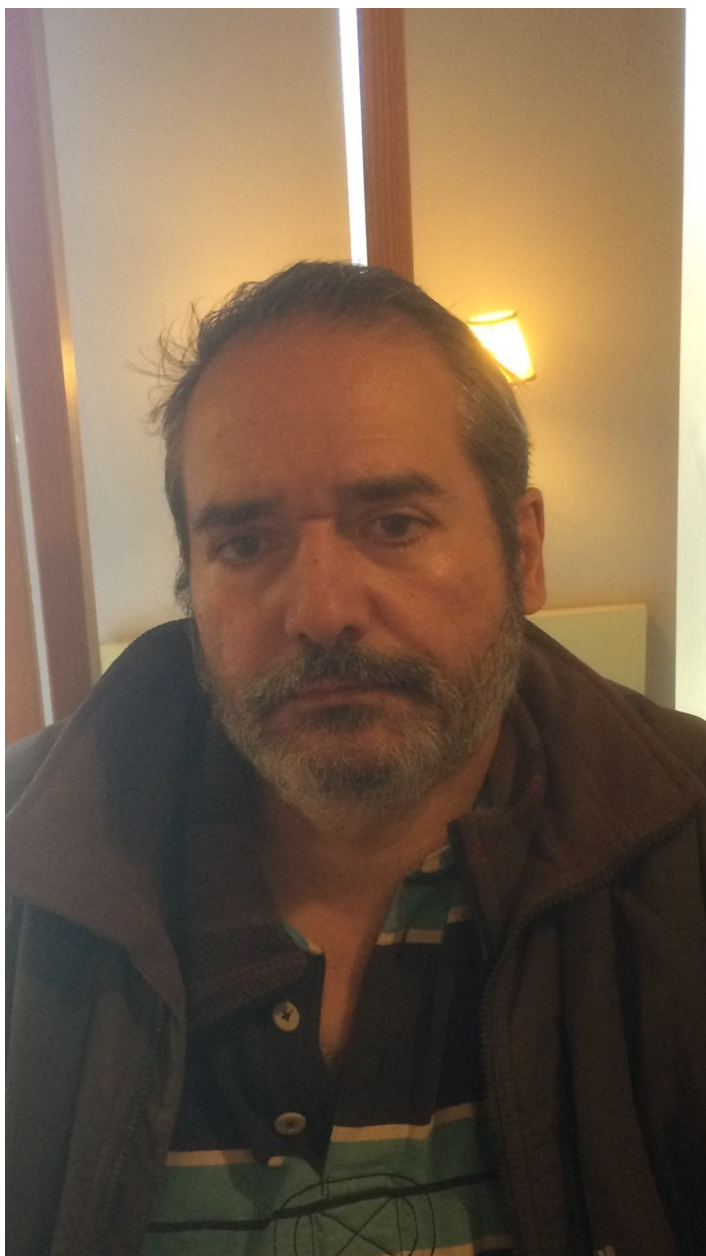
-Mitt framtidsmål är nått redan nu. De senaste tio år har jag mått bra tack vare egen kraft och rätt

Micke landar ofta på redaktionen för att snacka om livet i allmänhet och Bond-filmer i synnerhet. medicinering.

Vad har du för intressen?

-Mitt intresse är att läsa böcker, det är ett stort intresse, se på filmer och lyssna på musik.

Micke blev intervjuad av Martina



VI & DOM

PRONOMEN SOM SPELAR ROLL

Hela sommaren gick jag och funderade på hur det skulle bli.

Att komma till Fontänhuset i Lund som socionompraktikant. Placeringen fick jag tilldelad mig i maj, universitetet matchade mig som student med en möjlig praktikplats. Jag tackade ja. Och min handledare på Fontänhuset tackade också ja. Det blev som en Tindermatchning – fast utan det romantiska pirret i magen. Det var en annan slags pirr. Sen kom den långa och varma sommaren. Och väntan.

Hur skulle det bli? Hur är dom, dom där som är på Fontänhuset? Och kommer jag att passa in? Kommer jag att tycka om att vara där? Och kommer dom att tycka om mig? Dom. Och jag.

Äntligen kom så den där första dagen i september, då själva praktiken startade. Jag skulle möta dom för första gången. Som en Tinder dejt, fast ändå inte alls. Första veckan var omvälvande och intensiv. Många nya möten med många nya människor. Det var dom. Dom som jag skulle förhålla mig till och vara med. Dom som jag var nyfiken på. Men



Det här är jag. Eller snarare en del av oss.

redan efter ett par dagar hände något.

Dom förvandlades, förädlades, förtrollades. Till ett vi. I mitt inre och i samtal med människor både innanför och utanför Fontänhuset använde jag inte längre ordet dom. Jag använde plötsligt vi. *"så här tänker vi", "hos oss arbetar vi så här" "Vi på Fontänhuset ..."*

Vilken magisk känsla det är. Att få bli en del av ett sammanhang och att inte ens behöva kämpa för att komma in. Att bli accepterad och välkommen rakt av, utan prestation eller spel. Förflyttningen från "dom" till "vi" gick snabbt och utan kamp. Det är precis sånt som spelar roll. Att nästan på direkten bli en del av viet. Att tillhöra. Att byta pronomen. Från "dom" till "vi". Per automatik innebär det en förskjutning från deras till mitt. Alltså är Fontänhuset redan mitt. Det blev en Tinderrelation, fast ändå inte i närheten. Mycket finare skulle jag säga.

Det är jag mycket tacksam för.

Stina, lundabo, praktikant, människa, mamma

HÖST

Gummistövlar. Regn. Blåst. Varm choklad. Mörker. Orange. Röd. Gul. Halsduk. Bär. Nyponsoppa. Filt. Kastanjer. Mössa. Brasa. Tända ljus. Mys. Pumpa. Paraply. Raggsockar. Halloween. Färgstarkt. Molnigt. September. Skörda. Dimma. Svampplockning. Dagg. Ljuslyktor. Disigt. Eld. Äppelpaj. Räfsa Löv. Äppelmos. Oktober. Dofter. Färgexplosion. November.

Martina

VALET 2016 ENGAGEMANG FÖR DE UTSATTA



När Lone Mogensen märkte att det blev allt fler som tiggade på gatorna i Lund kände hon ett behov att göra något. Årsdag driver hon en liten systriga för några av kvinnorna.

Tiggeriet kom och skavde

De senaste fem åren har människor som tigger blivit en naturlig del av Lunds stadsbild. Plötsligt fanns fattigdomen vid ett snabbt ärende på Ica, på hundpromenaden förbi bilar som blivit boenden. Hur har det påverkat Lund och dess invånare?

Juli 2016. Det är högsommartid i Lund. Italiensk glass på Stortorget, sommarens affärer och spelväggar i gatorna. Som vanligt har majoriteten av studenterna lämnat av stadens tiggare. Skolledet i Rumäniens städer i chass till försäljning. Men alla har inte haft råd att resa. Utanför en av Lunds matbutiker sitter Alexandru. Egentligen heter han något annat, men det synas i tidsningen är han inte intresserad av.

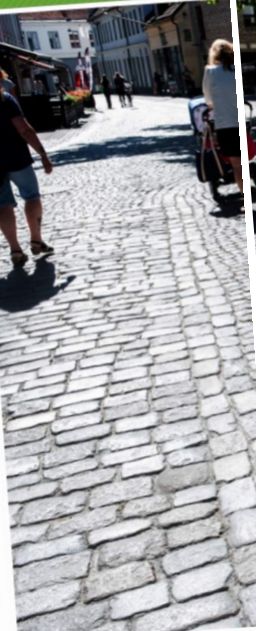
– Det känns pinsamt. Det räcker väl att sitta här, hela världen behöver väl inte se att jag sitter och tigger.

De flesta som passerar honom på väg in till butiken gör det med ett blick, men då han har återkommit till samma plats i flera månader har han blivit lite mer bekant. Som har gjort honom, och hans (tuglappen till en vana.

– Men jag fick mer pengar för, idag är det värre, säger Alexandru. Det var också en av lästestylens slutsatser när jag rapporterade om utsatta lägersrapport om utsatta EU-medborgare i Skåne. Omgivningens generositet har minskat, något som resulterat i att färre tigger.

2014 var det anordnande. Petra Stegle märkte hur Lund gradvis började fyllas med människor som tigger. De sa överallt. Jag började undra varför de är här och tänkte att det inte kunde vara bra. Hon kände sig till till mode när hon promenerade genom centrum.

– Jag tyckte det var så fruktansvärt hemskt att se människor sitta och be om pengar. Jag brukade tänka att det kunde varit jag. Nyligen hade hon fått sjukersättning, men ville tugglappen till en vana.



Petra Stegle har under flera år varit en av de mest engagerade till rumänska. Sedan har jag repeterat in dem. När det varit dags att släcka för natten har hon tagit bussen hem till Nöbb.

– Jag har skrivit så fantastiskt bra. Alla känner jag mig inte speciellt trötta när jag läser dem, utan snarare lite uppvädd.

Men alla reagerade inte på samma sätt. En av de drivande krafterna bakom föreningen Hjälp Tiggare i Lund fick under sommaren 2015 ett anonymt meddelande där avskedades att någon skulle "gå en buskallt i skåll" på honom och att han var "sjuk i huvudet" som sålde med skattepengar på illegala skräpmarknader.

De olika reaktionerna på människor som tigger är något som kommer igen i den avhandling som Erik Hansson, doktorand i kulturgeografi vid Uppsala universitet, just nu arbetar med. I sin forskning undersöker han hur det svenska samhället reagerar på närvaron av EU-migranter under 2014–2016.

– Den tidigare gesten aktiverar ofrånkomliga känslor som empatiska känslor. Den här empatin kan antingen leda till sympati eller en antipati, säger han.

För att kunna förstå varför vi känner som vi gör i det här mötet söker vi meningsskapande berättelser. – Antingen bygger man upp en bild av att människor som tigger är amorösa och farliga, eller så ser vi personen som ett offer som är hemslut och förtvålade av hjälp. I båda fallen prejerar man samma känsla, och sedan kan ju jag tycka att en projektering är bättre än en annan i ett medmänniskligt samhälle.

Härnärget vid Smålands nation var Skåne enda återvändshärbärge för utsatta EU-medborgare. Men alla fick inte plats, och människor som inte ville stanna i Lund – något som skapade både politisk debatt och gjorde företagare frustrerade. Sommaren 2015 hotade Hjälp Tiggare i Lund då Flextrus att lämna Lund då de inte kunde utnyttja den parkeringsplats som de hade blivit beviljade för EU-migranter.

Frågan kring vad som är rätt och fel är också något som enligt Erik Hansson bi-



”Jag tyckte det var så fruktansvärt hemskt att se människor sitta och be om pengar. Jag brukade tänka att det kunde varit jag.”

En bit därifrån, i köket hos Krummen, sitter Lone Mogensen. Hennes systus är fortfarande igång, men i mindre skala. Just nu är det sommaruppehåll.

– De alla flesta har äkt hem över sommaren, och jag behöver återhämta mig, säger hon.

Andra människor som de kan vara tungt att bära. – Samtidigt är jag så glad att jag vet att världen ser ut så här. Hade jag inte gjort någonting hade jag mistat dåligt och blivit på något annat.

För Lone Mogensen stämmer inte bilden av att engagemang krymper. Hon vet fortfarande många som är lika engagerade.

– Jag skulle säga att det har normaliserats att engagera sig för den här gruppen, som vilken fridningsgrupp som helst. Det finns många olika stödgrupper som hjälper både här och på plats i Rumänien.

Men att pengarna i Alexandrus lilla pappersmugg utgör matbudgeten i Lund blivit färre är ett faktum. Titlar man till opinionen kan han ha en utvecklad hand om också bli en kriminell handling.

Erik Hansson tror att en stor del av förklaringen ligger i tidens tand och vnas vanor.

– Många har nog kommit till insikten att det här inte bara är ett stort problem, utan ett strukturerat. Men ingen är beredd på att katastrofkomma den förändring som krävs för att få det att upphöra. Vad som blir kvar är då en förbud, så slipper vi förhålla oss till det.

TEXT: ANNIKA SKOGAR
FOTO: DIANMAR D JOSTVEN

Nedan intervjuar Martina huvudpersonen i artikeln ovan: Petra

I artikeln ovan berättar du att du känner mycket för dem som tigger. Hur kommer det sig att du tycker så?

– Under 2014 såg jag en EU-migrant utanför varje affär och tänkte "vad är detta?" Jag förstod ingenting. Så läste jag en artikel i Sydsvenskan om en EU-migrant som skrivit en hel artikel. Jag började prata med henne och kände snabbt empati för henne.

Hur blev du volontär?

Jag läste en artikel i lokaltidningen om att dom

sökte volontärer och då gick jag på ett möte och blev intresserad.

Vad är medmännisklighet för dig?

– Medmännisklighet är att hjälpa varandra.

Har du erfarenhet från något liknande volontärbete tidigare?

– Jag har tidigare arbetat på Erikshjälpen, men det är inte samma sak som att arbeta med detta. Här träffar man nya vänner och lär sig ett nytt språk.

Tack, Petra, för pratstunden/ Martina

DEN NYFUNNNA DRÖMMEN

I de yngre tonåren drömde jag om att bli sport-journalist. Jag skrev egna texter om favoritlaget MIF hemma och som 14-åring fick jag praktik på Sydsvenskan. Där fick jag göra en intervju med hockeystjärnan Jesper Mattsson och hamnade på "ettan" bredvid honom på en stor bild. Det kändes ganska stort för mig där och då. Intervjun blev publicerad som ett "idolmöte" under sektionen "Sportis" som fanns på den tiden.

Mycket har hänt sedan dess och mina journalistdrömmar grusades lite grann, även om jag hade det som individuellt val på gymnasiet. Istället för att plugga journalistik blev det en magisterexamen i Idrottsvetenskap på Malmö Högskola. Därefter jobbade jag utomlands inom spelbranschen i olika positioner på olika platser – Stoke, London, Gibraltar och Malta – under 8 år.

Efter att ha drabbats av psykisk ohälsa har jag försökt få en nystart i livet i Sverige och ungdomsdrömmen om att bli journalist har återuppstått. Inte nödvändigtvis inom sportjournalistik, utan jag är kanske mer intresserad av samhällsjournalistik.

Min psykiska ohälsa har gett mig nya perspektiv på livet och hur jag värdesätter olika saker. Sömnen, som jag aldrig tidigare haft problem med, tar jag inte längre för given. En bra natts sömn, eller flera natters bra sömn i rad, värdesätter jag oerhört högt.

Att komma in på journalistutbildningen i Lund hade tidigare kanske inte känts lika speciellt, utan mer som ett bra val av många. Nu kän-

des det emellertid såväl stort och viktigt som spännande och roligt. Det känns verkligen som en nystart i livet. Nu har det blivit en dröm att bli journalist igen – precis som det var i tidiga tonåren. Delvis på grund av att jag känt på hur det är att må dåligt, hamna utanför arbetsmarknaden och i slutändan bli sjukskriven. Den här spännande yrkesutbildningen kan förhoppningsvis hjälpa mig att hitta ett jobb jag trivs med och allt vad det innebär.

Första terminen är avklarad, men samtidigt

kämpar jag med psykisk ohälsa och sömnsvårigheter som tyvärr tvingat mig till ett studieuppehåll. I januari 2019 siktar jag på att börja termin två av tre och ta fler steg närmare drömmen.

Det har verkligen varit en lång och krokig väg från

tonårsdrömmen till att plötsligt närma mig att förverkliga den. Nästa kurs är "Redaktionellt arbete" och redan då får man känna på att göra en egen tidning på daglig basis. Vi kommer att skriva artiklar, göra intervjuer och redigera. Prova på att göra TV-inslag, podcast och mobilvideos.

Jag är naturligtvis glad över förmånen att få skriva i Fontänbladet också.

Det som känns skönt är att jag har ett bra stöd för att genomföra detta. Fontänhuset och deras enhet "En Väg Framåt" kommer att fungera som ett viktigt stöd, liksom samtalsterapi inom psykiatri.

Tillsammans ska vi se till att jag når min dröm!

Peter



MINA FRAMTIDSTANKAR OCH VISIONER

Jag har under alla år som sjukskriven haft gott om tid att fundera över mig själv, min situation och framtiden. I denna artikel tänkte jag dela med mig av mina tankar kring hur jag skulle vilja och önska att den närmaste tiden och kommande år skulle se ut.

Väldigt mycket tack vare att jag är aktiv på Fontänhuset så har jag, år efter år, kommit att bli starkare och starkare, rent psykiskt. Jag har även mig själv att tacka för att jag, numera och sedan lång tid, skaffat fasta rutiner, såsom regelbunden sömn och även måltider på fasta tider.

Förr sov jag hela eller halva dagar, men numera lägger jag mig oftast före tio på kvällen och vaknar ca klockan 7 utan att ha ställt något larm.

Det känns så lugnt och naturligt att vakna på det sättet.

Nu till mina tankar om framtiden. En sak är säker; jag kommer alltid att vilja ha en fot kvar på Fontänhuset. Det har blivit som mitt andra hem. En stor trygghet där jag kan vara mig själv och får arbeta med uppgifter som jag klarar av och som får mig att växa som människa.

Vad gäller Fontänhuset så önskar jag att jag får möjlighet att arbeta mer med uppsökande verksamhet och chans att berätta om huset på olika vårdinrättningar, skolor och liknande ställen. Önskar också få chansen att dela min egen historia i olika sammanhang och gärna på utbild-

ningar där man arbetar med människor. Även ungdomar skulle jag gärna dela min historia med och allt detta i en önskan att minska stigmatiseringen och skammen i att ha en psykisk sjukdom/psykisk ohälsa.

Jag skulle också dela med mig av hur det kan vara att växa upp med en mamma som var alkoholist. Är rätt säker på att min kaotiska uppväxt, med stor otrygghet, starkt bidragit till att jag fick depressioner redan som mycket ung och som senare blev Bipolär sjukdom.

Något helt annat som jag funderat över är att jag, längre fram, skulle vilja prova på att arbeta som resursperson till barn och ungdomar och/eller äldre. Tänker mig att det finns många

ensamma människor i skilda åldrar som skulle behöva någon som har tid att lyssna och även följa med på olika aktiviteter. Finns även något som kallas ledsagare och det skulle jag också kunna tänka mig att arbeta som. Som jag skrev tidigare så handlar det om att arbeta ca max 25 % och att även ha tid att arbeta på Fontänhuset. Det är jätteviktigt för mig.

Min allra största förhoppning är att jag skulle kunna kombinera allt det jag räknat upp, så att det blev en blandning av Fontänhusarbete, dela min historia utanför Fontänhuset och att arbeta som resursperson/ledsagare.

Vid datorn ; Maria O



...KUNDE BARA SITTA



Vem är du?

-Jag heter Karin och är mamma till två väldigt fina, vuxna barn, Olof och Hanna. Jag lever nu tillsammans med Jonas B. Jag är läkare och har arbetat många år som barn- och ungdomspsykiater. På grund av upprepade depressioner och svår ångest, blev jag så små-

ningom sjukpensionerad. Jag har varit medlem i Fontänhuset i fyra år och det är åren på Fontänhuset som gett mig livet tillbaka. Just nu verkar jag för att synliggöra och förändra synen på psykisk ohälsa. Detta är för mig väldigt meningsfullt.

Var är du född och uppvuxen?

Jag är född i Umeå och uppvuxen i Jönköping.

Har du någon favoritfärg?

Cerise. Jag tycker om färgen som sådan, den är vacker.

Har du någon favoritmat?

Jag tycker om grillat, speciellt oxfilé.

Vilka arbeten har du haft?

Jag har som sagt arbetat som barn- och ungdomspsykiater, men också som ledare på barnkoloni, sjukvårdsbiträde, undersköterska och på ett hem för alkoholister.

Vad gör du nu?

Just nu verkar jag som sagt för att synliggöra psykisk ohälsa, att ge den ett ansikte, att få människor att prata om ämnet och att förändra attityder. Det har blivit ett sätt för mig att vända något svårt och smärtsamt till något positivt och konstruktivt. Just nu medverkar jag i filmen *"Sankt Lars Sjukhus - Där satt ju dårarna"*. Den är ett dokument över Sankt Lars, som framförallt lyfter fram unika berättelser från fem personer som tidigare vårdats på sjukhuset. Mattias, regissör, Jonas B och jag är ofta med på visningarna, presenterar filmen och svarar på frågor. Filmen har väckt stort intresse och visats i många olika sammanhang. Just nu har den till exempel visats elva gånger på Kino.



Jag är medlemsrepresentant i Fontänhusets styrelse och är även med i RSMH:s styrelse. Där brukar jag vara med och hålla öppet varannan lördag.

Har du några specialintressen?

Jag älskar att sjunga, ställer mig ofta i trapphuset där jag bor och sjunger (helst *"Summertime"*), där är fantastisk akustik. Jag gillar att lyssna på live-musik. Genom Jonas får jag möjlighet att "befinna mig mitt i musiken", ofta är jag nere på Mejeriet i replokalen och lyssnar på både band och solister. Jag ser alltid fram emot sångcirkeln på Fontänhuset, alltid skön musik och skön stämning.

Jag skriver också dikter, speciellt om kärlek. Jag har tidigare även målat tavlor, främst i akryl.

Vad gör dig riktigt arg?

Jag blir riktig, riktigt arg när jag märker att jag blir utnyttjad av andra människor.

Vad gör dig riktigt glad?

När jag sjunger!!

Något speciellt minne du vill berätta om?

De starkaste minnena jag har är när jag födde mina båda barn.

Vem skulle du ta med dig till en öde ö?

Jonas.

Har du syskon?

Jag har tre yngre syskon; Eva, Sten och Maria, De senare är tvillingar. Min yngsta syster Mia har kommit att bli mitt allra största stöd.

Vad drömde du om när du var ung?

Under skoltiden hade jag planer på att arbeta som biståndsarbetare i ett u-land.

Vilka böcker har du läst nyligen?

"Sinnessjuk i Folkhemmet" red. Eva Andersson och *"Undangömd på Beckomberga"* av Ylva Olofsdotter Andersson. Bägge böckerna sträckläste jag.

Vad betyder Fontänhuset för dig?

Fontänhuset har haft livsavgörande betydelse för mig och hjälpt mig att bli frisk. Verksamheten är genial. Jag har varit medlem här i fyra år. Kom hit när jag fortfarande var deprimerad. I början

RAKT UPP OCH NER...

kunde jag bara sitta rakt upp och ner i en fåtölj på redaktionen. Efter hand blev jag mera levande. På Fontänhuset finns en anda att det du gör, eller inte gör, alltid är gott nog. Det viktigaste är den ständiga bekräftelsen man får. Dessutom har jag här kunnat möta människor jag inte skulle träffat annars. Här har jag fått möjlighet att flytta perspektiven och förändra mina värderingar.

Spelar du något instrument?

Under skoltiden spelade jag tre instrument; piano, gitarr och altblockflöjt. Tänker faktiskt köpa ett piano, för att börja spela igen.

Har du rest mycket utomlands?

Jag har rest en hel del. Jag reste själv till England, Tyskland, Frankrike och Italien för att läsa språk. Reste med barnen till Kalifornien, där vi bilade på Highway One, från södra Kalifornien till längst upp i norr. Vi har också rest till olika grekiska öar.

Vad skulle du göra om du vann en miljon?

Först ge barnen pengar, sedan sätta in på banken för att ha som buffert.

Karin intervjuades av Maria O och Bengt



Ovan till vänster: Karin med sina två små telningar. **Ovan i mitten:** Karin med föräldrar och syskon. **Ovan till höger:** Stolt Karin med sin förstfödde stjärngosse Olof. **Nedan till vänster:** Jonas B som grabb. **Nedan i mitten:** De tre systrarna Mia, Ewa och Karin. **Nedan till höger:** Karin med Hanna på dopdagen.

*Jag måste ju tro
att Du finns, Gud
Hur ska jag annars förstå
att jag mött Dig
Du är kärleken,
allt det goda*

*Du är min spegelbild
allt jag är
finns också i Dig
Du är mitt hopp
med Dig kan jag skratta
Visst är det så
att livets yttersta mening
är att älska*

Karin

VÄRLDSPREMIÄR FÖR PODDEN!

Torsdagen den 11 oktober var det äntligen världspremiär på husets egen poddradio

"Fontänbubbel - dina röster i vardagen". Stämningen var på topp inför detta. Vi hade jobbat stenhårt med alla inslag. Inför detta event hade vi också fått öva hur det känns att stå framför en mikrofon och få höra sin egen röst inspelad. Det låter väldigt konstigt, men man vänjer sig väl så småningom!

Vi började rigga upp mikrofoner och mixerbord mm redan innan lunch. Klockan 13.00 var det sedan programmöte. Då gick vi igenom manus och allt.



Denna första gång var Cicky ensam programledare, och gjorde en strålande insats!

Ingen av oss hade någonsin gjort något liknande, så det var första gången för alla. Två personer hade fått uppgiften att välja musik. Vi ska turas om att välja, och det är bra, för då får man höra andras musikstilar också.

Vem som helst är välkommen att skriva material till podden, så titta in på redaktionen så spelar vi in!

Bengt

Cicky uppträdde som en fullfjädrad programledare vid vår världspremiär!

FÖRSTA DAGEN PÅ LUNDS FONTÄNHUS

För två veckor sedan, fick jag frågan av min sjuksköterska *"Du vill inte gå på Fontänhuset här i Lund?"* Jag blev helt med taggarna ut, inte kunde väl jag gå där. Jag har mycket svårt att börja med nya saker och kände direkt att jag inte ville. Ångesten steg och jag fick panikkänslor. Men så frågade sjuksköterskan *"Kan vi inte gå dit tillsammans på studiebesök?"* Jag tackade ja till erbjudandet, och förra veckan var vi här tillsammans. Jag var väldigt rädd och nervös när vi gick hit. När vi kom hit så blev vi varmt välkomnade. Jag fick gå runt på de olika grupperna och titta och lyssna på vad som hände där. Så vi bestämde att jag skulle komma som idag.

Igår kväll var jag så rädd och ångestfylld att jag knappt kunde somna. Men mamma erbjöd sig att följa med på bussen, så jag kom iväg. Jag var väldigt rädd och nervös idag, när jag satt på bussen. När jag kom hit idag, släppte allt och jag kände att jag blev varmt mottagen. Jag kände mej lite illa till mods, för jag visste inte riktigt vad jag skulle göra. Sen frågade personalen vad jag ville vara i för grupp. Jag kände att jag ville prova redaktionen.



Redaktionen var något jag gått och tänkt på sen studiebesöket. Jag fick olika idéer, inför att jag skulle komma, just för tidningen. Nu när jag varit här en timme, känner jag mej glad och positiv till detta. Jag fick i uppgift att skriva om mina känslor, för idag på första riktiga besöket. Jag känner redan nu att jag vill komma hit igen, och då vara här på redaktionen.

Och andra dagen

Jag har nu varit här två gånger, andra dagen jag var här satt jag i receptionen/caféet. Det var jättekul att sitta där och ta emot samtal och sälja saker. Lite stressigt var det emellanåt, men jag fick som tur hjälp av en annan medlem som också besöker Fontänhuset. Dagen gick snabbt, och tiden gick så fort. Jag är så himla glad att jag börja här. Både mamma och de på psykiatrin har länge frågat om jag inte vill gå på Fontänhuset här i Lund. Mitt svar har alltid varit *"Nej, jag vill inte"*. Nu ångrar jag så att jag inte gick hit tidigare.

En sak är säker, jag kommer att gå hit varje dag framöver.

Eva R

Frågor och
synpunkter

?

Frågestund!

Ingen fråga
är för dum!

Frågor, men
inga svar

Är det sant att en fjärils vingslag kan skapa en tornado på andra sidan jorden? Vad kan då en fläkt orsaka?

Har vi nått punkten där det har dött lika många som vi är på jorden? När var det? Eller när sker det?

När beräknar vi ha förbrukat jordens resurser? Och vad gör vi då? Och klarar vi oss dit utan att klanta till det innan?

Med tanke på att vi blir fler och fler som drabbas av psykisk ohälsa, vad gör vi när alla har gått i väggen? Går vi då ifrån att tänka vad som ger mest vinst till att tänka vad som ger bäst hälsa för människor?

Varför är människan så krigisk av sig? Minsta lilla meningsskiljaktighet så ska vi slåss, skilja oss, gå i krig eller på annat sätt straffa den andra parten. Är det något primitivt i oss som orsakar detta? Kan vi inte utvecklas mer än vi har gjort?

Kan tiden ta slut? Och vad händer i så fall? Imploderar allt till en liten punkt som sen exploderar i en ny Big Bang och skapar ett nytt Universum?

Hur lång tid dröjer det tills vi är helt jämställda, tror ni? Blir vi det någonsin? Vad är det som gör att kvinnors arbete anses mindre värt?

Kan män någonsin sluta trakassera kvinnor sexuellt, fysiskt och psykiskt? Har män lärt sig något av #metoo-kampanjerna?

Vädret styrs av något som heter KAOS-teorin. Betyder det att min hjärna styr vädret?

Kärlek. Är det ett sjukdomstillstånd?

Är det möjligt att resa bakåt i tiden? Ja, det är möjligt. Om du reser mot New York t.ex. och avgången är klockan 12 lokal tid, och resan tar 3 tim så är du framme kl 9 lokal tid. Alltså 3 tim innan du reste.

Varför är det så svårt att hitta en papperskorg i Lund? Papperskorgarna i Lund står ofta mitt emellan där folk rör sig. Är det för att kommunen tycker det är bra, för då behöver de inte tömma de så ofta?

Är Lund den staden i världen med flest grävskopor per invånare?

Är det så att en lång människa är först att märka när det regnar? Och märker en kort människa först av en jordbävning?

Är det lättare att gå vilse i en lövskog? Man ser inte ett barr och inte en kotte att fråga.

**Det är inte frågorna som
är svåra, det är svaren.**

**Undrar
Tony**

SOM ETT VARMT VATTEN

Möts av en mysig stenvilla med texten "Välkommen" ovanför porten. Texten signalerar kreativitet. Lyckas knipa en plats till bilen (det har redan blivit en liten stressfaktor som jag upptäckt).

I huset strömmar det in människor, många hälsar och morsar och det känns välkomnande. Kaffet är gratis – wao vad bra! Och ännu mer välkomnande. Hakar på syrran Maria på redaktionsmöte. Det småpratas om ditt och datt runt bordet, sedan kommer själva tidningsmötet igång. Det bubblar av planering, strukturering och idéer. Alla känns engagerade, involverade och handledarna alerta och positiva. Artikelinnehåll vrids och vänds, ord som kreativitet och humor dyker upp – Flitens lampa glöder.

Tar en fika uti samlingssalen, hamnar i ett samtal runt ett bord i caféet. Vi talar om våra arbetslivssituationer, om oro, om förhoppningar. Känns ärligt, öppet.

Fler strömmar in, det är många människor på liten yta. Mycket sorl. Sedan ger jag mig av efter lunch.

På kvällen då smälter alla intrycken slås jag av kraften som finns i att tillsammans arbeta, mötas utifrån gemensamma erfarenheter, samma mål. Häftigt.

Så passande med fontänhuset som namn, ett vatten i ständig rörelse av människor, auktoritet och idéer. Ett varmt vatten.

Annika S

JAG VÄXTE UPP MED GENESIS



Gruppens tolfte studioalbum, släppt 3 oktober 1983

Gruppen Genesis med Peter Gabriel, Tony Banks, Phil Collins (Genesis) bildades 1968 av Peter Gabriel. De har gjort ett 20-tal album tillsammans och de flesta låtarna är skrivna av Peter Gabriel och Phil Collins.

Det sista albumet bandet spelade in så var inte vare sig Gabriel och Collins med på och det blev Genesis sista album med efter följande turné o Europa.

Jag själv har cirka 10-12 Lp, vinyl eller CD med detta stjärnstatus band som bilades av Peter Gabriel i Leeds 1968.

Phil Collins har gjort ett antal soloalbum och turnerat världen över som soloartist och producerat andra framgångsrika artister så som An-nifrid Lyngstad och Chicago, George Michael, Thomas Dolby, Frankies Goes to Hollywood, Eurythmics Annie Lennox och Dave Stewart.

Från amatörjournalisten Ronny Andersson

VAD HÄNDER JUST NU?

Köksenheten

Köket (Estelle och Malin) brukar börja dagen vid cirka 8.30-8.45. Det första de gör är att duka fram frukosten och förbereda nya lunchlistor inför morgondagen. Sedan blir det morgonmöte klockan 9.15 då det bestäms vem som vill vara vart under dagen. De som vill vara i köket följer med ut. Där bestäms vad alla vill hjälpa till med. Man kan till exempel skala potatis eller hacka lök inför lunchen. Arbetet blir varierat då det är så skiftande maträtter som lagas i huset. Sen kommer lunchen och några medlemmar brukar hjälpa till att servera. När det har varit ett möte tar efterarbetet vid. Då kan man hjälpa till att torka öppna ytor och städa golv, tömma sopor med mera. Att diska grytor och andra stora husgeråd görs för hand. Tallrikar, glas och bestick görs i diskmaskin.

Varje onsdag handlar Malin och en medlem inför kommande vecka. Estelle trivs bra i husets kök och café då det är socialt och man träffar många olika människor under dagen. Tyvärr slutar Estelle den 6 december (hon kommer att dyka in ändå) och hon kommer att vara saknad här i huset.

Huset som helhet har en väldigt fin sammanhållning.

Gröna fingrar

-Just nu är det lugnt, vi har grävt upp bäddarna och idag har vi satt vitlök. Nu på vintern har vi naturvandringar på tisdagar.

Varje tisdag går vi ut i naturen och går en promenad på en - en och en halv timme. På torsdagar lagar vi vegetarisk mat.

Projekt Exakt

-Under en längre period har vi försökt skapa samverkan, rätt person på rätt plats. Vi samarbetar med arbetsförmedlingen och psykiatri.



Estelle, vår senaste stjärna på kökshimlen

Tanken är att stödja medlemmar och arbetsgivare, så förhoppningsvis kommer det leda till fler arbetstillfällen.

En väg framåt

-Det vi gör just nu är att vi träffar många som är i studier som har någon form av psykisk ohälsa som kan behöva stöd och någon form av handledning. I eftermiddag har vi en nätverksträff som handlar om appar som kan hjälpa till i vardagen. Vi håller också på att flytta grejer till förningarnas hus där vi fått två fasta rum. Det är vi jättegglade för och kommer ha studieträffar där.

Martina och Marie frågade runt i Fontänhuset

RUN FOR MENTAL HEALTH

Söndagen den 7 oktober samlades vi ett gäng från Lunds Fontänhus för att tillsammans med andra brukarorganisationer genomföra årets upplaga av Run for mental health, som går av stapeln genom Lunds gator och torg. Vi från fontänhuset hade fått uppgiften att vara funktionärer, dvs att stå längs banan och visa de som sprang hur de skulle springa.

Run for mental health är ett lopp för att uppmärksamma det här med psykisk ohälsa, något som fortfarande är lite tabubelagt. Vädret var vackert, bortsett från en något kall nordanvind. Som väl var serverades det en varm, mustig kycklingsoppa och bröd för alla som ville ha.

Vid starten var alla funktionärerna på sina platser längs banan för att lotsa löparna rätt.

Var och en av löparna hade sin teknik. Någon som sprang på tid och hade bråttom, andra såg det nog mer som en trevlig söndagsutflykt i det vackra vädret. Hur som helst. Enligt arrangörer-

na deltog ungefär 250 personer i den 5 km långa rundan runt arenan och Klostergården, och med start och mål i Stadsparken.



Inför startskottet trampar Janoz igång inför loppet

Detta är lite av en folkfest i Lund, precis som Ångestloppet och Lundaloppet, som båda går på våren. Jag såg folk dra barnvagn, eller komma med ett spädbarn på magen. Många vinkade eller sa hej när de passerade mig. Det är alltid mycket folk ute, som deltar i loppet eller bara tittar på. Det är roligt att vara med på detta, dels för att uppmärksamma detta med psykisk ohälsa, dels för att slå ett slag för Fontänhuset, och den fantastiska verksam-

het vi har här. Den här veckan är det "Skåneveckan för psykisk hälsa". Vi på Fontänhuset skall stå för programmet imorgon, fredag, på vuxenpsykiatri på Baravägen. Det blir bl a musik,

diktläsning, och flera spännande seminarier. Det är öppet för alla intresserade att komma dit från klockan 10.

Bengt

jag kom till dig PSYKIATERN,
med min själ darrande och oskyddad

~~efter att ha varit i psykiatrien~~ vägen

och du sa "Så du kommer bara för att få TABLETTER!"

"KNARK" skrek du ut i röst

men det kan du glömma så du

du hade inte ens läst mina papper

ändå kunde du tydligen veta allt om mig

~~Det var en så otämlig och otämlig~~

~~det var så otämlig~~

det var så otämlig

fönstret på ~~den~~ toan på närliggande våningen, generöst klättaget

alldeles lagom stort ~~ett stort~~

"Stäng fönstret efter dig" stod det på lippen

i sista sekunder drog något ut mig därifrån

Det tog en timme innan jag slutade gråta

och gick aldrig tillbaka

men fönstret ropar ^{på mig} då och då i ~~ett~~ mörkret

Annas kille
om verkliga handlingar
skrivna sept 3/7 2018

HUSDJURENS BETYDELSE

Husdjur inger lugn och trygghet. De bryr sig inte heller om hur du ser ut. Du kan ha en dålig dag och de finns alltid där. Att ha någon som möter en i dörren eller sitter i fönstret och väntar på dig är guld värt. Min första katt sov under mina fötter i 13 år. Det var så



du har ett djur som väntar på dig där. Det spelar ingen roll om djuret är litet eller stort. Bara att det finns där inger trygghet. Djuret förlitar sig på dig. Du är dess fasta punkt i tillvaron. Du är dessutom aldrig ensam. Som jag ser det finns det inget negativt med

mysigt att ha honom där när man vaknade på natten. Det hände ett par gånger att jag sparkade till honom i sömnen och jag fick så hemskt dåligt samvete. Han var inte sen att slåss tillbaka i vanliga fall om han var missnöjd över något, men aldrig på natten.

Ett djur bedömer aldrig någon efter utseende, makt, pengar eller hälsa. Djuret behandlar dig efter hur du behandlar djuret. Hemmet blir så mycket mer inbjudande att komma hem till när

att ha husdjur förrän den dag de blir sjuka. Det kan vara riktigt jobbigt och sorgligt.

I mitt liv finns just nu en vit kattherre. Han är lika unik som mina tidigare husdjur. Han är stor, väldigt snäll och lugn. Dock är han lite mer rädd för främlingar än mina tidigare katter har varit. Han är mitt allt, min familj, likt de tidigare små djuren har varit.

Marie

DEN NYA JANTELAGEN

1. Du SKALL tro att du är något
2. Du SKALL tro att du är lika god som vi andra
3. Du SKALL tro att du är lika klok som vi andra
4. Du SKALL inbilla dig att du är lika bra som vi andra
5. Du SKALL tro att du vet lika mycket som vi andra
6. Du SKALL tro att minst lika fin som vi andra
7. Du SKALL tro att du duger till mycket
8. Du SKALL inte skratta åt oss, du SKALL skratta MED oss.
9. Du SKALL tro att någon bryr sig om dig
10. Du SKALL tro att vi lär oss av varandra

Bengt

A DREAM COME TRUE

Den 27 april 2006 fick jag chansen att uppfylla en dröm jag haft. Jag fick nämligen chansen att åka till Tokyo, Japan under fyra veckors tid. Mina flygbiljetter dit blev jättebilliga då jag fick lov att använda min exsambos SAS-flygpoäng så jag behövde bara betala flygskatt och boendet fick jag i hans lilla etta som han då hade i Shinjuku. (Helt galna hyror i Tokyo. Ettan gick på c:a 16000 kronor per månad vill jag minnas. Dock fanns det reception och personal i tjänst dygnet runt). Jag behövde alltså inte spendera en hel förmögenhet på denna resa och fick på många sätt och vis en annorlunda upplevelse jämfört med om man "bara" åker som turist. Sambon hade flyttat dit via jobb i oktober 2005 och hade dessutom pluggat japanska innan. Japanska är väldigt bra att kunna när man ska spendera tid i Tokyo, då folk där är väldigt dåliga på engelska språket. Själv fick jag flitigt använda mig av gester.

Jag minns att det var så mycket människor överallt. Unga tjejer i Tokyo var absolut fab. De var sååå snygga, smärta och många gick klädda i kjol och höga klackar. Till det ansikten som porslinsdockor. Tunnelbanesystemet är väldigt väl utbyggt och absolut det smidigaste sättet att ta sig fram på i Tokyo. Det är nästan som en stad under jord för en lantis som mig. Jag vill minnas att jag hade ett tunnelbanekort som täckte två av linjerna (har för mig att det fanns tre konkurrerande linjesystem) och kunde med det ta mig runt med de allra flesta tågen i staden. Jag flög dessutom ensam till Narita airport via Kastrup. Kanske ingen stor be-

drift för någon annan men en väldigt stor bedrift för mig som har lidit rejält av sociala fobier. Jag



Cosplay-Yoyogiparken



Rockabilly-Yoyogi-parken

kommer ihåg att jag satt på Kastrup c:a två timmar innan incheckningen ens började och att jag var den första framme vid luckan. Som tur var utspelade sig detta på den tid när man fortfarande kunde lita på Öresundstågen. Det var sällan några problem med dem då. Idag är väl taxi säkrare om man ska passa ett plan kan jag tänka mig. De anställda i incheckningen skrattade lite åt min uppenbara resovana, dock inte på ett elakt sätt utan alla var väldigt hjälpsamma. Det gällde även på planet sen då jag dessutom verkligen avskyr att flyga. Jag tror alltid att planet ska störta och uppstigningen är det värsta momentet.

Nåväl, jag kände mig lite snurrig med tanke på tidsomställningen men lyckades ändå följa med till karaokeklubb första kvällen. Man kunde hyra separata rum för att sjunga karaoke i.

Ex-sambon hade lyckats ta ut många semesterdagar under mitt besök så därför hade jag sällskap av honom på de flesta utflyktsmålen. Påföljande dagar hann vi med besök i både Ginza och Yoyogiparken. Yoyogi Park är väldigt spännande på söndagar då stora grupper av ungdomar träffas där och klär sig efter så kallade cosplay som kan vara både anime och lolitas till exempel. Ett ord som används mycket i Japan är "kawaii" vilket betyder söt och används även om lolitas, som i Japan hänsyftar till oskuldsfull i motsats till inom vår västerländska kultur. Även japanska killar och

män sprang omkring med en massa bling-bling på sina mobiler, ju mer desto bättre. Otroligt fascinerande och så väsensskilt från här hemma.

Under tiden i Japan blev det också besök på flertalet tempel. Jag älskar tempel och många japaner är praktiserande shintoister, ofta i kombination med den för oss mer kända buddhismen.

Tempel är otroligt fridfulla platser. Innan man går in i ett tempel är det väldigt viktigt att tvätta händerna och gärna även munnen. För japaner är renlighet mycket viktigt, inte endast fysiskt sett utan även andligt. Inom shintoismen är renlighet ett väldigt centralt begrepp.

Fick en glimt av kejsarpalatset under min första vecka i staden. Tråkigt nog såg man inte så mycket av det då de hade spärrat av väldigt mycket runt omkring. Jag minns att jag blev lite besviken. Desto större behållning hade jag av det världsberömda Shibuya crossing (en gigantisk korsning i Tokyo där cirka 2,4 miljoner människor passerar varje dag på väg till och från arbete och andra begivenheter). (<https://theculturetrip.com/asia/japan/articles/tokyos-most-iconic-attraction-shibuya-crossing/>). Vi passade på att besöka Shibuya 109, ett gigantiskt modecenter som ligger i korsningen, egentligen främst inriktat på mode för yngre kvinnor. Centrat består av över 100 butiker utspridda över 10 våningar.

Väldigt intressant att betrakta är också hor-
derna av japanska kostymklädda salarymän (affärsmän, lönearbetare) på väg till jobb på morgnarna och på väg hem på kvällarna. Det

finns roliga klipp på till exempel Youtube hur det kan se ut när myriader av japaner ska med tunnelbanan under rusningstid. Tursamt nog går tågen väldigt ofta. Japaner har väldigt långa arbetsdagar. Dock börjar de ofta senare på morgonen än vi gör och slutar då även senare.

Roppongi är den stadsdel där flest utlän-

ningar och västerlänningar håller till. Roppongi har mycket klubbar och ett intensivt nattliv. Vi besökte någon enstaka klubb, men jag var inte i Japan för nattlivets skull så det blev inte så mycket av detta för mig. Jag minns att man var tvungen att ha en dricka i handen så länge man var inne på klubbarna. Vet dock inte om det var så överallt. Väldigt roligt var det också när vi besökte en sushirestau-

rang där de olika rätterna rullades runt på ett band och man kunde plocka vilken tallrik man ville ha när den rullade förbi.

Tokyo är skyskrapornas stad (finns det inte

plats att bygga ut och expandera på så bygger man på höjden istället resonerar japanerna) och en dag tog vi hissen upp till 53:e våningen i en skyskrapa för att äta på en fin restaurang som låg däruppe. Dessa hissar är så snabbgående att man får lock för öronen när man åker i dem. Japaner äter väldigt nyttigt. Mycket skaldjur och fisk står på menyn. Tyvärr är de inte lika nyttiga när det gäller tobaksbruk. Jag minns att det röktes

överallt då. Kanske har de ändrat på detta då det faktiskt är 12 år sedan jag var där.

Vi tittade på Odawaraslottet, ett medeltida rekonstruerat slott cirka 1,5 timmars tågväg från



Tempel- handtvätt



Odawara-festival



Odawara-castle

Tokyo. Samma dag hölls en medeltidsfestival, också i Odawara, som var mycket intressant att titta på. Bland annat passerade beridna japanska män klädda i medeltida rustningar.

Under ett par dagars tid åkte vi till den fantastiskt vackra nationalparken Nikko som är belägen cirka 12 mil från Tokyo. I Nikko finns underbart utsmyckade tempel och det är även känt för mausoleet över shogun Tokugawa, Japans mäktigaste man under tidigt 1600-tal, som



Ryokan-rum

grundlade Tokugawa shogunatet. Nikko har varit center för buddhistisk och shintoistisk tro i hundratals år och ligger väldigt naturskönt. I Nikko passade vi även på att tillbringa natten på ett ryokan, vilket är namnet på ett traditionellt japanskt värdshus där man sover på futoner, en sorts madrasser, på golvet. Golven är täckta av tatamimattor, vilket också är ett traditionellt ja-

panskt golvmaterial. Tatamimaterialet är väldigt mjukt och varmt att gå på och är dessutom värmeisolerande. Den gamla damen som var föreståndare på värdshuset var så



Ryokan-Jag och oba-san

lycklig över att min ex-sambo var en västerlänning, gaijin, som kunde prata japanska. Vi fick verkligen en fantastisk service och rätterna på matbordet som jag sitter vid är för två!! personer.



Tokyo- Pachinkohall

I Tokyo finns mycket pachinkohallar där japaner, oftast japanska män kan tillbringa timme efter timme med att sitta och spela. Plingandet från spelmaskinerna är öronbedövande och hörs långt ut på gatorna. Närmast kan hallarna liknas vid en svensk spelarkad och pachinko liknar ett sorts flipperspel, men hallarna innehåller till exempel även automater där man kan fiska upp go-sedjur med mera. Japansk lag förbjuder vinster i rena pengar. Du spelar om saker istället. Dock finns det en gråzon här och du kan ofta byta vinsterna mot pengar på närbelägna ställen. Jag läste på nätet att pachinko numera håller på att förlora i popularitet bland annat för att många yngre tycker att det mest är äldre män som sitter där.

Eftersom jag var i Japan under fyra veckors tid hann jag med mycket mer, men detta var ändå kort om mina upplevelser och intryck av ett otroligt fascinerande land.

Marie K

FLER FONTÄNHUS I SVERIGE!

Hej, jag tänkte berätta om ett projekt jag är delaktig i.

1988 fick Fontänhuset i New York pengar för att starta fler hus. Både i USA och i världen. Då startade de ett program som hette "National Clubhouse Expansion Program" NECP och fick igång en massa nya Fontänhus.

Sveriges Fontänhus riksförbund fick i början av året en summa pengar att använda för samma sak: att starta fler Fontänhus i Sverige.

Då startades i maj ett projekt som heter "Fler Fontänhus". Det anställdes en projektledare. Sara Call heter hon och är precis en sådan eldsjäl man behöver ha i ett sådant här projekt.

Jag är med i det projektet som vi har delat upp i tre regioner, region syd (Båstad, Helsingborg och Lund), väst (Göteborg och Falkenberg) och öst (Stockholm, Sköndal, Örebro, Motala och Nyköping). Vi arbetar med att hjälpa människor

att starta Fontänhus på fler orter.

Nu ska jag till Stockholm och hålla i en utbildning för intresserade städer som vill starta nya Fontänhus. Det kommer folk från Falun, som redan har startat men inte har ett hus än. Linköping som har en interimsstyrelse och har lite mer arbete att göra, men det är på gång. Varberg och Ystad som inte riktigt har börjat arbetet, men är intresserade av att starta Fontänhus. Det kommer också folk från Stockholm, Sköndal, Göteborg och Motala. Riksförbundet kommer med vår ordförande Inger Blennow. Några internationella gäster har vi bjudit in också. Tre stycken från Norge och två från Clubhouse International.

Jag kommer att hålla ett föredrag om våra riktlinjer och visa en Power Point som jag har gjort för detta. Jag tycker det ska bli roligt och spännande att vara där. Det är också ett utmärkt tillfälle att knyta nya kontakter.

Tony

(en dag senare)

Sitter på tåget kl 20:15 och ser mig omkring, alla verkar lika trötta som jag. Det är ganska tyst i vagnen. Ett stillsamt lugn, trots att det är fredag kväll.

Känner mig rätt nöjd med mitt inslag i utbildningen jag nyss har deltagit på i Stockholm. Jag höll ett föredrag om Fontänhusets riktlinjer och jag fick mycket positiv respons på det. Det



En skara entusiastiska Fontänhusbyggare smider planer...

blir nog fler tillfällen att vara med på någon sådan utbildning. Det var också trevligt att träffa alla människor från olika delar av landet som vill

starta egna Fontänhus. Det var också trevligt att träffa de norska representanterna, som hade givande saker att berätta om hur de arbetade i Norge. Jag fick också möjlighet att träffa



...och här smörjer vi kråset efteråt.

Anita från Danmark. Hon representerade Clubhouse International Europa. Danmark ska också arrangera årets Europa-konferens i Aalborg på Jylland. Vi fick också tillfälle att prata med Jack Yates från Clubhouse International, som hade vänligheten att gå upp kl 04:00 för att vara med på länk från Hawaii. Vi hade ett trevligt mingel på Fountainhouse Stockholm på kvällen mellan de båda utbildningsdagarna med goda pajer, småpizzor, cheesesticks och hummus och en massa annat gott. Tyvärr var allt vegetariskt så jag tyckte inte det var helt perfekt. Ni vet ju vad jag tycker om vegetariskt. Jag tycker att det är räcker om djuret jag äter var vegetarian. Nu har jag till 23:30 på tåget innan jag är i Lund och ytterligare en halvtimme innan jag är hemma hos Stella. Hon kommer att hugga mig i hälsorna för att jag har varit borta så länge.

Tony igen

EN MÖJLIGHET ATT FÖRKORTA LÅNGA HANDLÄGGNINGSTIDER?

Har du någon gång drabbats av långa handläggningstider hos någon myndighet? Det kan t.ex. ha handlat om en ansökan om boendestöd eller om andra typer av stöd eller ersättningar. Den 1 juli i år började en ny förvaltningslag gälla. I denna finns nya regler för att motverka långsamma handläggningstider.

I den nya lagen finns två olika bestämmelser för att minska långa handläggningstider. Paragraf 11 säger att myndigheter är skyldiga att informera att ett ärende om t.ex. behandlingen av en ansökan kommer att bli väsentligt försenad och skälet till denna. Även om det i sig inte direkt påskyndar en handläggning är det alltid en fördel för den som ärendet avser att få ta del av informationen. Detta har nog potential att minska onödig irritation. Myndigheterna skulle också kunna tänkas välja att prioritera ärenden som har blivit försenade för att undvika extraarbetet med att informera om förseningen. Det framgår inte av lagtexten när ett ärende ska anses vara väsentligt förse-

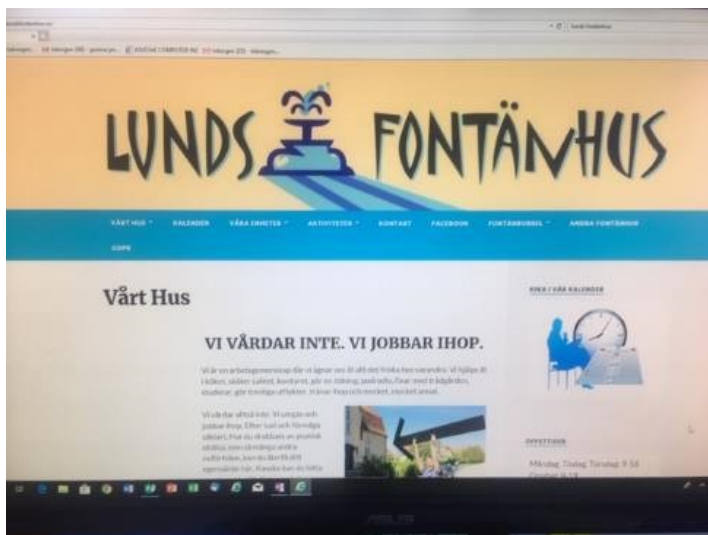
nat eller när myndigheten måste informera om denna försening.

Ifall handläggningstiden uppgår till mer än sex månader kan man enligt paragraf 12, skriftligen begära att myndigheten avgör ärendet. Myndigheten är då skyldig att antingen fatta beslut i ärendet inom fyra veckor eller att i ett särskilt beslut avslå begäran. Ett sådant avslag kan sedan i sin tur överklagas.

Det återstår att se om informationsskyldigheten vid försening i handläggningen eller möjligheten att begära avslut i ett ärende inom fyra veckor efter sex månaders handläggningstid kommer att minska onödigt långa handläggningstider. Om du har en inlämnad ansökan till en myndighet och handläggningstiden överstiger sex månader kan det vara värt att skriftligen begära ett myndighetsbeslut. Om inte annat skulle det vara intressant att utmana myndigheten att tillämpa den nya lagen.

Gunnar S

HAR DU UPPTÄCKT VÅR FENOMENALA HEMSIDA?



Där hittar du all information du kan tänka dig.

Som till exempel hur vår verksamhet fungerar. Du kan se vad vi gör i våra olika enheter. Det finns en kalender där du får ett detaljerat schema över alla aktiviteter i huset de närmaste veckorna och alla events, utflykter, fester, små träffar, seminarier och föreläsningar. Du kan läsa vår fina veckomeny. Du hittar länk till vår Facebook-sida. Du kan läsa alla våra gamla Fontänblad-tidningar och lyssna på vår poddradio Fontänbubbel. Du hittar dessutom kontaktuppgifter och adresser till övriga Fontänhus i Sverige.

Inte illa va?

In och kolla direkt på www.lundsfontanhus.se

TOMT PÅ FONTÄNHUSET!?!?



Här finns inte längre någon jag kan prata trabanter med. Och ingen dyker upp, som gubben i lådan från ingenstans, för att fråga hur det är med "gojan".

Och ingen kommer mer att delta i något ångestlopp nere i centrala Lund iklädd endast långkalsonger och T-shirt, Lasse Jönsson, vår snälla och roliga och högst specielle chef har nämligen blivit pensionär och han tillbringar numer sina dagar med Katten och Katten Katt.

Eller var det Katten Katt och Katten Katt Katt...?

Malou

VÅRT STÖRSTA TACK TILL VÄRLDENS GALNASTE PENSIONÄR!

Älskade Lasse! Min vän, chef och kollega under, tja, ändå ganska många år. Min första dag på Fontänhuset var lika besynnerlig som alla kommande.

Det började med en dubbelbokning där jag och en annan sökande råkat bokas in på intervju samtidigt... bara skrattar så mycket inombords när jag tänker på denna första dag. Jag dök direkt in på ett enhetsmöte och fick prata med både handledare och medlemmar och visades runt, sen hade vi ett intressant samtal tillika intervju, tror faktiskt jag gillade dig direkt! I slutet av intervjun började vi visionera kring vad vi skulle kunna utveckla i verksamheten, så spännande och nytt. Innan jag skulle gå frågade jag om du vill se några papper? Typ CV, betyg (mina sjukt bra betyg)? Du var såklart helt ointresserad av detta. Tror ändå jag prackade på dig någon mapp.

Några veckor senare skulle jag precis iväg till ett annat arbete som jag var nyfiken på. Hade inte hört något från det där Fontänhuset, men tänkte att jag ändå skulle ringa och dubbelkolla. Sonja, som satt i styrelsen, svarade förvånat: "Åh, har Lasse inte ringt dig? Vi

vill att du kommer och börjar jobba hos oss!" Haha.

Kära underbara knäppa människa.

Vi har haft så otroligt mycket kul, du och jag och Iréne och alla fantastiska medlemmar och handledare. Från 5, till 30, till 60 till 350 medlemmar. Alla nya projekt, alla enastående människor, skrivande och nya idéer, mängder av studiebesök och rolig galenskap som byggt detta hus. Vi har också mött sorg både du och jag, och funnit både grubblerier och njutning i världens roligaste och svåraste jobb.

Jag värdesätter dig så otroligt mycket, all din värme, humor och människokärlek, allt ditt ljuvliga vanvett, men också all

din klokskap och alla goda samtal.

Du har alltid satt en standard som handlar om att prioritera människan först, att mötet är det viktiga! Att Fontänhuset hjärta handlar om gemenskap och vänskap. Allt det vill vi bära vidare. Du har lärt mig massvis och jag och så många med mig är så tacksamma för allt du har gett till Lunds Fontänhus.

Tack Lasse! Glöm inte att hälsa på oss ofta!

Matilda

EN SOCIAL EREMIT SOM JAG

För en social eremit som jag kan det verka rätt skrämmande att möta ett nytt ställe med nya människor. Jag boar gärna in mig och skapar en trygg bubbla där jag är. Då blir allt nytt och ovant något skrämmande som väcker oro. Utåt visar jag det inte gärna, utan istället försöker jag verka oberörd genom att småprata och skämta. Efter en höst full av sjukhusbesök, förändringar, byten av miljö och sammanhang där jag varit den sjuke, med svårigheter som jämförts mot manualer och diagnoser, var det skönt att komma till Lunds Fontänhus. Här är det okej att bara vara och att få vara bra istället för otillräcklig.

Första intrycket när jag klev in i huset var det av ett hemtrevligt kaos fullt med värme och saker. Kontrasten mot Baravägens avskalade korridorer var total och det tog mycket ork att ta in och smälta allt. Steget in från hallen klarade jag med hjälp av mitt sällskap och sedan följde en genomgång av vad som händer på Fontänhuset och

hur det fungerar här.

För mig som sover hela förmiddagarna är det en utmaning att ta mig hemifrån och att hålla mig vaken nog att ta in alla intryck. Stolt som en tupp klarade jag av att inte bara ta mig hit, utan även att gå till redaktionen och att finna mig till rätta. Intrycken skärmar jag bort med hjälp av musik i hörlurarna. Med hjälp av musiken kan jag förflytta mig till min egen värld där orden flödar och där jag inte begränsas av allt som känns svårt i världen utanför.

Även om jag vet att övergången från min enslighet och den avskalade miljö jag vant mig vid, till det sociala virrvarr som råder på Fontänhuset, kommer att vara en utmaning så är jag här nu och så får det vara just nu.

Hur det än visar sig att bli.

Karin S

MIN TID I DEN VIRTUELLA VÄRLDEN!

Lord of the Rings Online

Rubriken säger sig själv om vart jag befinner mig...Midgård som är en vacker miljö med Vattndal (Rivendell) och Lothlorien som igenkänningsplatser. Eller Fylke (The Shire). Jag började spela 2011 och jag spelar fortfarande med samma intresse. MMORPG är speltypen jag föredrar. Tiden jag lägger är begränsat till 30 minuter till max 3 timmar, de gånger jag spelar. Det får mig att stänga ute omvärlden på ett bra sätt. All fokus på det jag gör nu. Intresset för dessa spel kom med Diablo 2 i början av 2000-talet. Jag tycker det är väldigt kul att bygga karaktärer i



dess olika former. Öka styrkan med 1 poäng eller öka en stridsförmåga 1 poäng osv.

Varför spelar jag nuförtiden? Bra tidsfördriv, kul att bygga karaktärer, Belöning är "in-game

currency", eller virtuella pengar att köpa olika saker som förbättrar spelupplevelsen. Min level är 78 nu och jag är en "Human Guardian-karaktär", dvs jag spelar en ras som människa med egenskaper såsom starka försvarsförmågor. Max-level är cirka 120-130, så jag har några år framför mig att lira. Geografiskt befinner jag mig just nu i

"Rohan". /Mattias B.

LUNDS FONTÄNHUS



ÖPPET I JUL & NYÅR!

23/12 Stängt

24/12 Julafton 11-14

25-26/12 Stängt

27-28/12 Öppet

30/12 Stängt

31/12 Nyårsafton 11-15

1/1 Stängt

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

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

E-post: info@lundsfontanhus.se

Hemsida: www.lundsfontanhus.se

FB: www.facebook.com/lundsfontanhus

Styrelseledamöter i Lunds Fontänhus

Bengt Axfors Karin 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



Microsoft



Socialstyrelsen



LUNDS
UNIVERSITET



Crafoordska stiftelsen



SPARBANKSSTIFTELSEN
ÖRESUND



Stiftelsen De Lekande Barnens Fond



Rotary



Malms Legat

Stiftelsen Lindhaga

Stiftelsen Lars Hiertas Minne

Anagram

Folke Ljungdahls Stiftelse

Finsam

Emmaus Lund

Carl Jönssons Understöds-
stiftelse

Samt våra fina stödprenumeranter

Cecilia Larsson Glowacki,

Siw Hult, Gunnel Börjesson, Ann-

Christine Engdahl Olesen, Anita Ar-

noldi, Eva von Boer Lindskog m fl

Ett särskilt tack till våra hedersmedlemmar:

Ebba Fischer
Caroline Sverdrup
Pia Althin

samt till Lunds Fontänhus styrelse, våra samarbets-
partners och till dig som vi kanske glömt i farten...

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

KONSTNÄR BAKSIDAN: LENA



