FONTÄNBLADET

LUNDS FONTÄNHUS MEDLEMSTIDNING LJUSET ÅTERVÄNDER NR 1 2019 50 KR

SVETTAS MER
METOO-ANDA
VIKTREPLIK
PANGPANIK
UTANFÖRSKAP
MUSIKMAGI
SPINDELVÄV

FILOSOFEN

REDAKTIONEN HAR ORDET:

Jag sitter här och skriver mellan resor. Jag har precis varit i Stockholm på en workshop i Projekt Fler Fontänhus, där vi bl a diskuterade en ”Norrlandsturné”. Nästa resa går till Göteborg och där ska jag delta i en retorikkurs. Det är både kul och intressant, men jag blir rätt trött också. Jag vet inte om det är min sjukdom eller min ålder som gör att jag inte orkar så mycket längre.

Denna tidning har vår klippa på Gröna Fingrar och köket, Markus, som huvudperson. Vi har också ett intressant gästspel från Malmös Fontänhus. Det är en som vill kalla sig ”Ushiri” som skriver om ett nytt koncept på Netflix, *Bandersnatcher*, där man som tittare kan interagera i en film, så man kan påverka handlingen på olika sätt. Lite *scary*, eller hur? Vi har också Maria O som skriver om att vi har olika förutsättningar i livet, beroende på vilken samhällsklass man är uppväxt i, var man är uppväxt, vilken social situation man växt upp i eller vilka val man gör i livet. Ja, vad som helst som kan påverka ens förutsättningar för att lyckas.

Jag är som vanligt ”Förbannad”, Lena skriver lite om ”Me Too”, och något om filmskräck. Cicky har sin hörna som vanligt. Marie K har skrivit om träning. Våren är på väg, tack och lov, det har Martina skrivit lite om. Plus en massa annat matnyttigt.

Som ni ser har vi ett fullspäckat nummer, som ni kan sätta tänderna i, eller rättare sagt ögonen på.

Tony

Redaktionen höjer på den gemensamma hatten för Martina, Marie K, Jonas, Lena H, Pär, Cicky, Göran, Malin, Johan, Sebastian, Anna, Maria O, Karin Stj, Lisbeth, Göran, Anna W, Tony, Ushiri, Peter samt omslagspojken Markus och alla ni andra som på olika sätt bidragit till produktionen av detta magasin som förhoppningsvis kan bidra till att minska fördomarna kring psykisk ohälsa.

Vi är alla värdefulla!

Börja träna lugnt……..……..3
Replik kring vikt……..3
Lena H funderar…..…..……..4
Cickys hörna……..6
Snälla, sluta smälla……..9
Om prat……9
Filmrecension……..10
Tränarnas tjat……..11
Utanförskap…….……..12
Vem är Åsa?.....13
Friskvård……14
Fritt fall……..15
Maria börjar träna.....15
Markus intervju……..16
En vacker dikt……..20
Film & bok mot ångest 21
Golf för alla?.....21
Det som format mig……..22
Pengar lika med lycka?……..22
Fler Fontänhus……..23
En vanlig fredag……..……23
Det händer i huset……..24
Upprörd sida……..25
Läskig sida……..……..……..26
Experimentfilm……..27
Idrott och klass……..……28
Älska dig själv……..30
Rättvis kärlek……..30
Vårtecken!.....31
Ny tecknare……..31
Sjung dig friskare……..……..32
Kontaktsidor……..……..34
Fakta & sponsorer……35
Cicky fotograferar……..36

Nr 45 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.

BÖRJA. MEN FÖRSIKTIGT!

Jag har haft gymkort på ett litet Actic vid Vikingahallen här i Lund sedan hösten 2012. Jag har tränat regelbundet genom åren med några kortare uppehåll. Längsta uppehållet hade jag under sex månader 2017-2018 efter en ganska stor operation. Men sedan i somras är jag i full gång igen och försöker träna cirka tre gånger i veckan.

En sak jag har observerat är att efter varje nyår, under januari och februari brukar det dyka upp ganska mycket nytt folk som tyvärr sedan ofta droppar av igen efter hand. Troligen är det många som har som nyårslöfte att de ska börja det nya året med en hälsosammare livsstil, till exempel genom att börja träna. Felet som de gör enligt vad jag tror är att de börjar för hårt och då blir det tungt efter hand. Det bästa man kan göra är att börja lugnt och försiktigt och strunta i om man har små eller till och med inga vikter alls i maskiner eller på stängerna. Då blir det lättare att få kontinuitet i sin träning och man kan känna sig nöjd med sig själv när man sedan gradvis kan höja sina vikter. Givetvis kan man också hålla kvar på en nivå där man känner sig bekväm. Det har jag gjort många gånger. Jag är väldigt glad för roddmaskinen också.

I övrigt är jag ute och promenerar väldigt mycket. Jag har under ganska lång tid nu varit ute och gått cirka en timme varje kväll. Det gäller bara att klä på sig rätt så klarar man de flesta väderlekar.

Marie Karlsson

EN LITE ANNAN SYNVINKEL PÅ PATRIARKATETS ROLL I VIKT-HETS

Vi har båda läst texten i förra numret av Fontänbladet om vikthets och om hur viktigt det är att bli älskad för den man är och hur dumt det är med den vikthets som råder i dagens samhälle. Vi tycker att artikeln är bra skriven och vi håller med i mångt och mycket. Men det vi inte håller med om är att vikthets skulle komma enbart från män.

Vi tror att vikthets är något som minst lika mycket kommer från kvinnor själva. Vi refererar bland annat till en stor undersökning som gjordes för några år sedan om mäns syn på den kvinnliga kroppen. Männen i snitt svarar att de faktiskt föredrar kvinnor med lite former än size zero-idealet.

Att sitta vid ett fikabord med kvinnor kan vara långt mer deprimerande än att sitta vid ett bord där män sitter. Kvinnor kan vara otroligt vassa i sina kommentarer som oftare avhandlar andra kvinnor, deras utseende, klädval etc etera. Vi upplever att kvinnor mer tydligt kan kasta ur sig kommentarer liknande: ”Åh, kolla ”Maggan”, den där korta kjolen hon har på sig är väl inte lämplig att ha på detta ställe”. Eller: ”Kolla, är inte den kjolen ett par nummer för liten för hennes kropp?” och så kan det fortsätta. Det är sällan man hör män avsätta hela lunchen till att avhandla jobbets/föreningens kvinnors kroppar, utseende eller klädstil. Det blir till sist en negativ spiral som går ut på att trycka ner, prata illa om och jämföra varandra.

Oavsett vilket leder det till att samhälleliga strukturer fortsätter att leva kvar oaktat att de eftersträvansvärda idealen skiftar över tid. Frågan är ju förstås var strukturerna kommer ifrån. Är det från kvinnor eller män? Är det patriarkala strukturer eller är det något annat?

Martina och Marie K

Lena funderar

kring MeToo-rörelsen och varför den behövs också på Fontänhuset

MeToo-rörelsen som startade för drygt ett år sedan är fortfarande mycket viktig. Det finns så oerhört mycket kvar att göra innan alla patriarkala strukturer kan krossas. Det finns så många berättelser kvar att berätta om övergrepp, trakasserier, tafsanden, verbala angrepp mm. Från så många platser i samhället.

Tyvärr är ju inte Lunds Fontänhus fredat från allt detta.

Här finns också många historier som behöver berättas. För att i MeToo-andan visa att vi inte är ensamma om det vi utsätts för. För att lyfta bort skamkänslor och lägga tillbaka ansvaret för övergrepp till den som utför handlingen. Det är så viktigt att dessa berättelser kommer upp till ytan, upp i ljuset.

***

”Vi satt bredvid varandra i soffan. Plötsligt kände jag en hand på mitt lår. Den låg kvar en stund. Jag blev så chockad att jag inte sa något just då. Det kändes jättesvårt. Jag kände mig smutsig långt efteråt. Jag tog upp det med en handledare och kunde till slut säga det till den som gjorde det. Han tyckte inte att han gjort något fel. Jag förstod att han tyckte jag var överkänslig. Att detta var en skitsak.”

***

”Jag skulle prata om min enhet med en person i huset. Vi möttes i hallen och innan jag hann värja mig kramade han om mig och pussade mig på huvudet. För honom var detta agerande inget konstigt. Det var självklart för honom att detta var ok. Vågade inte säga något då han ses som mycket respekterad person på huset. En person som alla tycker om och talar väl om. Kände mig äcklad. Skämdes.”

***

”Jag satt i kaféet och talade med en annan medlem. Plötsligt känner jag två händer grabba tag i mig bakifrån. Personen som gör detta står kvar en stund och trycker hårt på mina axlar. Det känns som om jag sitter i ett skruvstäd. Talar inte med någon om detta. Känns som att det är mitt fel eftersom jag inte sa ifrån direkt.”

Tyvärr finns det fler berättelser som dessa.
Som är så viktiga att vi inte tystar ner bara för att vi är rädda och obekväma att prata om sådana här saker. Och det handlar inte enkom om fysiska övergrepp utan också om hur vi talar med varandra. Om det förekommer sexistisk jargong t ex.

Vi måste våga prata. Och ju fler vi är som trotsar rädslan och faktiskt ställer oss upp och vågar berätta vad vi blivit utsatta för och ju fler av oss som lyssnar och agerar utifrån vad som berättas, ju närmare kommer vi ett Fontänhus där vi kvinnor inte behöver utstå tafsanden, pussar, sexjargong mm. Där ansvaret och skulden läggs på förövarna. Där de hör hemma.

För det är *inte* ok att röra en annan människas kropp. Det är aldrig OK. Varje människa bestämmer helt vem och när och om alls någon ska få röra vid ens kropp. Detta gäller all form av kontakt.

Så självklart för så många. Men inte självklart för alla och därför måste vi prata om detta. Om och om igen. Vi måste alla samverka till ett så öppet klimat som möjligt, att såväl handledare som medlemmar ska kunna prata fritt om detta.
Och till dig som blivit utsatt; detta är inte ditt fel. Du behöver inte skämmas. Det är inte ditt fel.
Det är aldrig ditt fel.

Med kärlek från Lena H.

VÄLKOMMEN TILL CICKYS HÖRNA

Tisdag den 13 november sov jag väldigt dåligt. Jag hade lagt mig vid 23.00 tiden kvällen innan. Var så slut. Trots detta sov jag inte många timmar. Somnade till lite på morgonen. Då drömde jag mardrömmar. Mobilen ringde 09.00. Jag drog iväg till F-huset i väldigt dåligt skick. Jag vet vad som orsakar detta för mig. Har inte haft dessa problem innan. Orsaken är benzodiazepin-abstinens. Så mycket elände det ställer till för mig. En evig kamp som nu hållit på i sex år och tre månader. Det är det centrala nervsystemet som sätts ur spel. Hjärnan sänder ut fel signaler till kroppen. Då man drabbas av ont i ögonen, ont i huvudet, ont i ryggen, ont i magen, ont i fingrar, ont i tår. Ja och dessutom är magen i så dåligt skick att jag inte hinner på toa. Det händer ofta då jag är på väg till centrum att jag blir bajsnödig. Hinner inte till toan i centrum utan det kommer i byxan. Jag får då snabba på och gå in på toan. Torka mig grundligt. Torka ur byxan och lägga toapapper med tvål så att lukten inte skall märkas. Dessutom har jag av och till även fått problem med att hålla mig när jag är kissnödig. Så när detta är som värst har jag på mig en inkontinensblöja. Denna blöja funkar inte för mitt största problem. Detta har jag aldrig berättat för någon. För det är så nedvärderande. Jag mår så dåligt vissa dagar att jag önskar att livet var slut. Så har vi dessa dagar då energin är på topp och jag inte har någon som helst smärta. Har sovit bra. Magen är ok. Allt annat också. Denna kamp mot Benzo demonen är rena berg och dal banan. Jag är med i en benzogrupp på fejan och det är tack vare medlemmarna där som jag vet vad det handlar om. Ett stort tack till dem för dessa går också igenom ett helvete. Läkarna i Sverige vet inte ens vad benzo -yndrom är för något. De tror inte ens på mig när jag berättar om mitt helvete. En sade till mig: - Du kan väl inte ha biverkningar efter så lång tid. Det är ju som sagt abstinens jag lider av och allt det ställer till med i min kropp och hjärna. Så nu vet ni lite mer om mitt helvete och varför jag också även uppvisar aggression i vilken också är en av de många abstinenssymptom man får då man slutar ta benzo preparat.

*

Onsdag den 14 november var det Nyfiken På med Mattias Wellander Löfgren. Han gjorde filmen om St. Lars, där satt ju dårarna. Jag såg filmen på F-huset. En bra film som beskrev vad som föregick där. Rekommenderar att ni ser den. Samma eftermiddag som jag gick till Malmborgs för att handla sprang två brandmän in där, men de sprang snabbt ut igen. Jaha? När jag handlat klart drog jag till bussen och vem stod där om inte fler brandmän och dessutom flera brandbilar. De stod

där ett bra tag, men varför? Det var ju ingen brand. Ingen buss som brann eller stationsbyggnaden. Det kan ha varit ett blufflarm? De drog vidare och bussen hem till mitt anlände.

Torsdag den 15 november. När jag satt på redaktionen på F-huset kom det fyra stycken läkarbilar med utryckningsljusen på. De kanske körde mot Baravägen? Tumult på psyket?

*

Fredag den 16 november. När bussen kom till fältet vid Sjötorpsgård satt en stor rovfågel där. Kollade upp att det varen kärrhök. Väldigt mäktig och så vacker. När jag kom hem senare på eftermiddagen stod dörren till trapphuset öppen. En katt hade kommit in. Det hemska var att den satt sig på ett dumt ställe i trapphuset. Katten hade kilat fast sig vid trappräcket högst upp. Den var rädd och jag och en granne fick försiktigt lyfta den därifrån. Jag fick tag på katten och släppte ut den samtidigt som jag stängde dörren till trapphuset.

*

Tisdag den 20 november. När jag gick hemifrån på morgonen var det något inom mig som sade att jag skulle vända mig om, Ovanför huset syntes en klar regnbåge. Blev förvånad då det inte regnade, men det kan ju ha regnat någon annanstans. När jag kom närmare busstorget satt det sidensvansar i träden. Har inte sett sådana på många år.

*

Lördag den 24 november rep på Mejeriet.

*

Söndag den 25 november var det rep på Mejeriet inför vernissagen. När jag var på väg till busstorget gick jag först och kastade sopor. Det hoppade in en skata där. Jag stod stilla för att inte skrämma den. Den hoppade runt ett tag där inne. Efter ett tag flög den ut. Jag gick mot busstorget. Åkte till Lund för att äta brunch på F-huset. Hängde där ett tag sedan var jag tvungen att dra vidare. I närheten av det gamla sjukhemmet stod en ung tjej med en hund som hade rastaflätor. Jag fick klappa denna hund. När jag kom bort till Stadsparken stod en tjej med en hund. En blandras av pudel och labrador. En labradoodle. Så söt alltså. Denna hund fick jag också klappa. Lyckans dag.

*

Måndag den 26 november var det vernissage på Arbetscentrum i Lund. Det var musik med Wonderous Minds. Jag på sång, Jonas på sång och bas, Nicklas på synt och Filip på gitarr. Vi körde fyra låtar. Texterna skrivna av mig och musiken av Jonas. Helkul som alltid, Synd att det är så sällan bara. Denna dag var det faktiskt även avslappat att mingla. Jag skojade och pratade faktiskt.

*

Den 1 december. Skyltsöndag i Lund enligt tradition. Sitter med pappa och delar av Pingstförsam-

lingen på ett hamburger ställe vid Botulfsplatsen. De dricker kaffe och jag sitter med för pappa ville det. Vi ska sedan vidare till Pingstkyrkan. Jag skall vara med på deras Gudstjänst. Deras predikan är inte alls den samma som den i vanliga kyrkan. Efter predikan gick pappa och jag upp till övervåningen och drack kaffe och åt kaka. Satt en stund där. Sedan gick vi till Saluhallen för att äta mat. Vi hamnade på den franska restaurangen som har de fina lamporna som ser ut som hattar. Vi beställde in lax med hovmästarsås och potatis. Tilltugg bröd med salt på. Allt var väldigt gott men vi blev inte alls mätta. När vi ändå var på Saluhallen passade jag på att gå till Ahlgrens konfektyr och handla smask. De har en skylt där som det står att choklad frågar inte dumma frågor, choklad förstår. Visst är det sant! Choklad är en bra medicin mot ett brustet hjärta. Jag följde sedan pappa till sin buss. Vinkade av honom och drog vidare till Flying Tiger som ligger över gatan. Jag köpte rosa julgranskulor. Ja. ROSA. Sedan gick jag till Mårtenstorget. Blev lätt chockad. Nästan inga stånd. Knappast några människor ute. Jag gick vidare till Centralen och tog bussen hem.

*

Onsdagen den 5 december. Är på väg till Göteborg med Tony. Vi ska vara med på en retorikkurs. Vi reser i Fontänhusets regi. Vi åker med X 2000. Det går snabbt. I mörkret ser jag att många julpyntat i fönster och på balkonger. Ljus i regnbågens färger. När vi anländer till Göteborgs Central börjar jag fota som en turist. Tar foto på det jag tycker är fint. Så BLIR jag lycklig! Lycklig som ett barn. ALLTID som ett barn. Jag gillar de små sakerna som de flesta missar. Så tog vi en spårvagn mot vandrarhemmet som har adress Stigbergsliden. När jag ser att det står Hostel på skylten blir jag kall i kroppen. Har nämligen sett skräckfilmer som handlar om ungdomar som tar in på vandrarhem som kallas Hostel. Dessa ungdomar blir utsatta för otäcka saker. Så nu skall jag och Tony sova här i två dagar. Rysligt värre.

VAD HÄNDER NU????

Jo, Cickys spännande äventyr i almanackans värld fortsätter i nästa nummer.
Håll ut! Misströsta icke!!

PANGPANIK

Då är det nytt år igen och det nya året heter 2019. Detta år ser jag fram emot med tillförsikt. Det finns inte en chans att det kan bli sämre än förra året som för mig var ett år fyllt med grov ångest och oupphörliga panikattacker.

Under nyårskvällen valde jag att stanna hemma med min katt. Katten som heter Liam hatar smällare och raketer och är livrädd för dessa. Han brukar lägga sig allra längst in i ett hörn under sängen. Jag ser till att alla lampor och tv:n står på för att maskera ljuden utifrån lite. Den första januari drar både jag och katten en lättnadens suck för då finns det inte så mycket kvar att smälla av utan det brukar mest vara lite enstaka knallar här och där.

Marie K

Marie med sin vackra pojkkatt Liam.
Fyra klara ögon på en rät linje.

”SPREAUK Å DIALÄCKT”

Jag är uppväxt på en liten ort i norra Skåne där man pratar ganska mycket dialekt.

Ingen av mina föräldrar kommer dock därifrån ursprungligen, så jag har aldrig riktigt tillgodogjort mig den dialekten. När man befinner sig mitt i centrum av en dialekt i många år märker man inte av den så mycket. Det blir norm och jag kan inte säga så mycket om vad jag tyckte om den när jag fortfarande bodde kvar. Jag tyckte säkert inte att det lät på något speciellt sätt.

1996 tog jag dock mitt pick och pack och flyttade ner till Lund för att plugga. Härnere bor människor från rikets alla hörn i och med att Lund är en stor studentstad och därmed talas det många dialekter på stan. Nu har jag bott härnere under många års tid och är van vid stadens dialekt också. När jag åker upp till min mamma som bor kvar på min födelseort slås jag varje gång av hur mycket dialekt man pratar där och hur annorlunda det låter jämfört med härnere.

Under senare år har det såsom överallt i Sverige skett en stor inflyttning av folk från utomeuropeiska länder på den lilla orten. Kanske betyder det att också dialekten kommer att förändras längre fram. Förr har varken utflyttningen eller inflyttningen varit lika hög som nu.

Det återstår att se vad som kommer att ske med rikets dialekter i framtiden. Idag påverkas vi ännu mer av förändringar än tidigare generationer har gjort. De olika tv-medierna är större än någonsin och man anställer gärna programledare och hallåor som pratar på ”rikssvenska”.

Marie K

BIRD BOX
– en filmrecension

Regissör Susanne Bier

Manus Eric Heisserer

Släpptes på Netflix i november 2018

Filmen låter oss se en värld som går under. På de mest förskräckliga sätt.

Men den här filmen skiljer sig markant från de normativa föregångarna inom dystopi/post-apokalyps/katastrof-film. Ifråga om så mycket.
Handlingen är långt borta från de gamla ”jordenhargåttunder”-filmer som oftast sätter en man i huvudrollen som världens räddare. Här får vi se ett helt annorlunda grepp som förhoppningsvis är här för att stanna i alla film-och seriemanus. Flera starka kvinnoroller och mansdito som visar på andra känslor än de som vanligtvis porträtteras i mainstream-film. Egentligen är det ju anmärkningsvärt att det fortfarande, år 2019, är regel att starka män aldrig gråter.

De drivande, starka rollkaraktärerna i filmen är kvinnor. I olika åldrar, etnisk identitet samt i olika kroppsformer. Alltid normbrytande i förhållande till hur (den amerikanska) mainstream-filmen väljer att porträttera kvinnor.

Männens rollkaraktärer har tillgång till alla sina känslor och det blir så mycket mer intressant när rollerna porträtteras på detta nya, moderna sätt. Och det är verkligen på tiden.

Följande är det jag vill lyfta fram ur filmen.

De lysande barnskådespelarna.

Inte en endaste sekund tror jag annat än att barnen verkligen känner det de känner. Att de inte agerar utan att de faktiskt är på riktigt och det gör ont att se. Oerhört ont.

Härligt manus

Härligt att se de olika karaktärerna; hur de agerar oberoende av kön eller ålder.

Bra rollbesättning.

Fantastiska rollprestationer ända ut på statistnivå. Jag tycker personligen att det tyder på ett gediget arbete med casting/rollbesättning när också statistrollerna ses som viktiga i handlingen. Statisten är då inte någon form av dekor utan är viktig för själva handlingen. Och smårollerna här visar på stora skådespelartalanger. Tillika kända dito. Som t ex John Malkovich som är en personlig favorit. Och Sarah Paulson från serien AHS (American Horror Story)

Se nästa sida →

Slutligen filmens huvudrollsinnehavare;

Sandra Bullock.

En helt fantastisk rollprestation. Hennes karaktär är totala motsatsen till den typ av roller som mer eller mindre blivit hennes signum. ”The girl next door”- rollen. Ofta förekommande i tama förutsägbara romantiska komedier.

Men här är det annorlunda. Radikalt.

Sandra Bullock använder ett helt annat register; hon är hård, maxat handlingskraftig, självständig.
Ljusår från det sentimentala som vi tyvärr matas av när en kvinna och barn är inblandade.
Och jag jublar.
För det är så uppfriskande med denna typ av rolltolkning/handling/manus.
Och Sandra Bullock visar här att hon kan spela allt.
Att hon verkligen äger.
Och det är en fröjd att se.

Lena H.

BREDD & ELIT

Inom idrott finns både bredd och elit. Ibland sägs det att bredd föder elit och att elit föder bredd. Båda delarna behövs och jag har erfarenheter från båda, om än bara elit på ungdomsnivå.

Jag spelade ishockey i Malmö Redhawks. Under säsongen innebar det tre isträningar i veckan, med fysträning, styrketräning och löpning i anslutning till träningarna. Och matcher på helgerna. Det tog väldigt mycket tid, i synnerhet då jag behövde pendla från Svedala till Malmö hela tiden. Under somrarna hade vi 4 fysträningar i veckan, i form av löpning, intervaller och styrketräning. Det är vad sommarloven kretsade kring.

Vad är det som får en att lägga så mycket tid på något? Det var kul att spela ishockey, särskilt matchspel, och det andra var nödvändigt ont för att få den belöningen. Det var stimulerande att spela i Malmö Redhawks, kul att dra på sig tröjan och vinna alla matcher. Dessutom var chansen att kunna bli proffs ett investeringsvärde.

Men även om jag i det stora hela är nöjd med min sejour i MIF som tog slut vid 16 års ålder, är det kanske just ”proffsfokuset” som var mest tröttsamt. Tränarnas tjat om TV-pucken, om hur viktigt det var att komma med, hur varje ispass och varje armhävning gjorde dig till en bättre hockeyspelare. Här känner jag nu i efterhand att man föll lite för mycket för det snacket. Det blev överdrivet och tjatigt, helt enkelt.

Fotboll spelade jag i min lokala förening Svedala IF. Det var en breddförening där det viktigaste var sammanhållningen och att ha roligt – men man kunde vinna ändå. Som junior spelade vi först i division 2 och kunde dominera matcherna och vinna komfortabelt. Jag gjorde många mål, antingen som anfallare eller offensiv mittfältare. Jag trivdes i båda positionerna.

Träningar och övningsgenomgångar var inte lika seriösa som i MIF. Vi hade inte alls samma fokus. Men även om vi inte hade elitmentaliteten i snack och ambitionsnivå, slutade det med att vi ändå kvalade till juniorallsvenskan.

Så vad föredrar jag? Att vara aktiv som ungdom på elit- eller breddnivå? Någonting mittemellan Svedala IF och Malmö Redhawks skulle jag säga. Om träningskulturen hade varit ett snäpp bättre och vi mentalt var än mer fokuserade på att vinna, hade Svedala IF varit perfekt.

Nu var det bara nästan perfekt.

Peter

UTANFÖRSKAP

Varje dag genom livet har varit präglad av en längtan efter tillhörighet och gemenskap. Världen runt mig har varit oförklarlig och full av regler jag aldrig förstått. Utanförskapet växte med tiden samtidigt som jag utåt blev bättre och bättre på att passa in. Jag tog till mig det som förväntades av mig på bekostnad av mig själv. Jag blev vilse, visste inte vem jag var och jag drog mig undan. För att skydda mig själv och orka stängde jag av och slutade känna och förvänta något annat än en tom ensamhet.

Med mig genom livet har jag haft ord och berättelser som ständigt formats i mitt huvud. När oron och ångesten växte blev orden istället för min tillflyktsort min inre fiende vilken berättade för mig hur oduglig jag var. Orden mobbarna från skoltiden tryckt i mig blev mina egna, ord som inte släppte taget. Jag slutade försöka förklara och slöt mig inom mig själv. Utåt var jag pratsam och jag försökte så gott jag kunde vara social och passa in.

Att ständigt kompensera vad jag upplevde som brister hos mig själv blev mitt normalläge och jag märkte inte hur mycket energi det tog. Även om jag märkte att de runt mig lättare klarade av situationer som för mig krävde att jag gav det allt mitt fokus så utgick jag ifrån att alla hade det som jag men att jag inte var bra nog för att klara av det. Jag längtade efter sammanhang, men klarade inte av att stanna. Jag kände mig aldrig delaktig i gemenskapen och jag gick vid sidan av, hudlös och genomskinlig. Allt jag gjorde var för mig otillräckligt och jag gav upp. Jag behövde överprestera i livet för att orka med alla sociala krav jag upplevde från min omgivning. Samtidigt vågade jag inte utmana mig själv och utsätta mig för osäkerhet. Jag gjorde saker halvdant och all form av ansvar gav ångest. Jag var inte bra nog.

Först när jag började skriva kunde jag få användning av alla ord som ständigt rör sig i mig till min fördel. Trots att jag pratar mycket har jag tidigare aldrig upplevt att jag nått fram och blivit förstådd.

Nu blev orden plötsligt något att gå in i och jag kunde beskriva det som rör sig i mig i lugn och ro opåverkat av stimmet runt mig. Genom det skrivna ordet kan jag nå ut till de som vill höra när de har tid på bådas villkor. Samtidigt vet jag att det jag skriver tolkas av den som läser utifrån deras egna erfarenheter. Erfarenheter som sällan är samma som mina. Ändå får jag höra att de fyller en mening och hjälper andra att inte bara förstå min, utan även sin egen situation.

Genom orden har jag nu börjat bygga upp en egen tillhörighet och en plats där jag får vara jag.

Karin Stj

MITT MANISKA JAG

Småsaker betyder så mycket när jag är (hypo) manisk och inlagd. Jag ”snöar” in på detaljer. En nalle som jag fick av mitt äldsta barnbarn Nicole, som dessutom har mitt personnummer runt halsen (haha). En kastanj från mitt yngsta barnbarn

”De tilltufsade är välkomna”

Nellie, samt ett batteridrivet ljus i form av ett hjärta som står tänt hela natten här på Baravägen. Ett långtidslån av min syster Susanne. Hur ska jag kunna koncentrera mig på en bok?! Men hon är snäll min kära syster… Trygg, lugn och logisk. Vilka kontraster jämfört med mig! Fast när jag är manisk brukar jag våga lite extra. Inte sådär ängslig som jag kan vara annars. Nåja… vi får se hur det går med boken. Fortsättning följer… Själv har jag unnat mig en halskedja med texten ”tro, hopp och kärlek”. Vill dock tillägga att det sistnämnda var innan jag blev för mycket.

”Här sitter vi, två kantstötta riddare”

På vykortet från kiosken ”Möllevångens livs” står det ”Livet leker”, för det gör så, trots att min hjärna inte riktigt orkar med. Jag ringer också runt eller messar att folk gärna får hälsa på. Komplimangerna från mig haglar, även till de jag inte känner. ”God parfym, fina örhängen m.m.

”Viss har egon som inte ryms i ett rum”

Från musikrummets fönster sprudlar energin när jag gör gymnastik utan musik. Jag tittar ut mot ett vackert träd och en förskolegård. Detta var på S:t Lars-tiden då jag hade min första mani.

Ibland undrar jag… vem är den riktiga Åsa? Tråkiga, halvsega, neutrala, roliga eller överroliga Åsa? Den överroliga Åsa blir som besatt av detaljer, såsom smycken, prydnadsaker och kläder, vilket den tråkiga Åsa gärna avstår.

Jag kan ibland bli lite irriterad på de i min närhet som säger: ”Ha nu så tråkigt”eller ”Lägg inte upp en massa på facebook”. Nej! Behandla mig inte som ett barn!

”Ha nu så tråkigt!”

Tänk vilka livsöden som finns samlat under ett tak här på Baravägen. I ”rökeriet” får man höra kan du tro! Undrar hur dålig jag hade varit utan min sockersöta barndom? Och tack gode gud för de kemikalier jag får.

En del får nog sår i öronen när jag är överglad, liksom berusad fast nykter. T o m hänga tvätt går som en dans. En medpatient, 29 år, sa: ”Vissa har egon som inte ryms i ett rum”. (Hoppas att jag inte är sån.) Han och en annan patient sitter i rökkuren och säger: ”Här sitter vi, två kantstötta riddare.” Men även vi kantstötta har rätt

”…vem är den riktiga Åsa?”

att finnas till och ta plats. Eller som en vän uttryckte sig att också ”de tilltufsade är välkomna”.

Avslutningsvis måste jag erkänna att boken inte blev läst… Detta påminner mig om ett ordspråk. Okoncentrerad? Nej, bara välkoncentrerad på något annat.

Vid pennan Åsa T

FRISKVÅRD OCH SPRING FÖR LIVET MED LUNDS FONTÄNHUS

Måndag

11.30 Mindfulness på Föreningarnas Hus

15.30 Badminton

Tisdag

06.30 Morgonträning Stadsparken/ Actic

09.30-12.00 Naturpromenad på olika platser.

14.00-15.30 Gemensam träning på Actic Högevall

Onsdag

11.00 Yoga och Tai Chi

12.30 Lunchpromenad

Torsdag

06.30 Morgonträning Stadsparken/ Actic

14.00-15.30 Gemensam träning på Actic Högevall

Fredag

15.00 Jogga i “ur och skur”

Fler aktiviteter är på gång och kom gärna med egna förslag!

I samarbete med:

NÄR HISSEN FALLER HANDLÖST OCH BOTTEN HAR GÅTT UR

För en vecka sedan blev jag suicidal igen.
På morgonen gick jag till Fontänhuset för första gången på länge, jag kände att jag måste måste måste bara ut, jag visste inte vart, jag gick till Fontänhuset.

Det gick inte så bra. Jag kom in och läste om projekt EXAKT trots att jag är gammal som gatan tog jag mitt sista mod till mig och frågade någon och fick en racerpratstund med en initierad. Sedan gick jag till redaktionen, någon sa nog hej, men jag hörde inte. Jag klarade nästan att sätta mig i en fåtölj, helt osynlig kände jag mig. Sen satt jag där och hörde om andra som återhämtat sig. Jag blev bara mer och mer knäckt, till slut orkade jag inte mer. Jag reste mig och gick, utan att säga något, utan att någon märkte något. Jag gick och träffade min terapeut dom fattade direkt. Hon ringde psykakuten, hon satte mig i en taxi raka vägen till psykakuten och jag blev inlagd på studs, inlåst. Sedan brakade helvetet löst på riktigt.

Hissen hade lossnat igen och kraschat rakt ner i det bottenlösa hålet. Ingen förstår hur det kan gå så fort som det gör och ingen ser. De flesta människorna blir lika förvånade varje gång. Va??? Vad hände? Här satt jag i stolen och såg helt normal ut och två timmar senare är hon inlåst på psyket. Så kan det vara att leva i en hiss utan knappar som pendlar mellan 100 våningar varje dag och lever sitt eget liv.

Rätt vad det är faller jag handlöst i fritt fall och ingen ser.

Anna W

FYSISK TRÄNING, VAD OCH VARFÖR?

Jag har under mitt ganska långa liv provat på ganska många olika träningsformer. Friskis & Svettis gympa, gått på olika gym, simmat en hel del och tagit många promenader. Det som oftast varit mitt problem är uthållighet, d v s att fortsätta träna trots att det ibland känns motigt och tar emot.

När jag skriver detta så går jag med vänsterbenet i gips. Bröt vadbenet strax före jul. Nästa vecka ska de ta bort gipset och jag ska få träffa en sjukgymnast. Tänker mig att jag då får ett antal olika övningar som jag kan utföra hemma för att stärka upp min vadmuskel.

Tänkte att jag även skulle bygga på med lite situps och kanske även någon mer övning när jag ändå håller igång.

I höstas började jag gå på cirkelträning på Actic, Högevall. Det var väldigt jobbigt men kändes både varierande och gjorde susen för både kroppen och knoppen. Två ggr i veckan gick jag dit och tänkte börja igen så fort mitt ben är starkt nog.

En sak som jag lärt mig är att inte tänka så mycket före varje pass utan bara gå dit utan möjlighet till att ödsla tid på någon inre dialog kring hur jobbigt det är osv.

Vad vill jag då med min träning? Jag vill komma i god form och stärka mig såväl fysiskt som psykiskt. Det är ju helt klarlagt att vi människor blir starkare inte bara i kroppen utan även mentalt. Med tanke på mina återkommande och oregelbundna depressioner så behöver jag verkligen göra vad jag kan för att, om möjligt, slippa dessa urjobbiga och ganska utdragna svackor.

Skulle vara roligt om någon mer från Fontänhuset ville hänga med på cirkelträning. Kontakta mig i så fall!

Maria O

KUNGEN I KÖKET

Var är du född och uppväxt? Jag är född och uppväxt i Lund.

Du har bott i Norge. Hur kommer det sig?
Jag bodde där i ett halvår, i en liten håla. Flyttade dit för att det verkade spännande och för att min pappa bodde där. Jag försökte hitta ett jobb där, men det gick inte så bra så jag flyttade hem ett halvår senare.

Vad tyckte du om att bo i Norge?
Jag tyckte väldigt mycket om Norge, förutom att det var svårt att hitta jobb.

Har du någon favoritmat?
Pizza och hamburgare, fast jag läser till kock.

En väldigt ung Markus nersjunken i tankar

Liten födelsedagsparvel packar upp presenter

Hur kommer det sig att du pluggar till kock?
Jag har alltid var intresserad av att laga mat och prova mig fram till saker. Jag tycker om när det händer saker. Mat är en stor del av livet. Det är dessutom ett bra framtidsyrke med en god arbetsmarknad.

Vilka jobb har du haft?
Jag har jobbat som telefonförsäljare, medlemsvärvare och haft praktik på olika affärer, som Citygross och Willys. Jag har också arbetat på Gröna fingrar på Fontänhuset och träffat många människor. Där är inga dagar den andra lik och det trivs jag väldigt bra med.

Hur skulle du beskriva dig själv med tre ord?
Kreativ, lätt för att samarbeta, snäll, tänkande och fundersam.

Vad gör du på fritiden?
Jag läser till kock, tittar på film och serier, försöker träna, tar det lugnt, lyssnar på musik och spelar tv-spel. Sedan läser jag olika fakta och historieböcker.

Har du några specialintressen?
Film, gamla som nya.

Hur länge har du varit medlem i Fontänhuset?
Sedan maj 2015.

Vad gör dig arg?
Oärliga människor, CSN och myndigheter.

Vad gör dig glad?
Mina vänner, en bra film och djur.

Har du husdjur?
Ja, jag har två katter. Jag älskar djur. Dem är så lätta att ha att göra med. Dem kräver ingenting.

Har du några syskon?
Ja, jag har en äldre bror.

Vad drömde du om när du var ung?
Jag drömde om att bli filmregissör.

Vad betyder Fontänhuset för dig?
Mycket, jag har träffat vänner som jag umgås med på fritiden, jag har blivit en mer social person sen jag kom hit.

Spelar du något instrument?
Nej, men jag skulle vilja lära mig spela gitarr.

Markus i polkagrisrandig tröja verkar måttligt intresserad av byggnaderna i bakgrunden.

Stolt Markus i studentmössa sitter och öppnar examenspresenter.

Var har du varit utomlands?

Thailand, Tyskland, Österrike, Frankrike, London. London är favoritplatsen. Där finns både kultur, historia och uteliv. Jag var där själv sist och bodde på vandrarhem och träffade många människor.

Vad skulle du göra om du vann 10 miljoner?
Jag skulle flytta från Sverige, ge till vänner och folk som behöver.

Tack, Markus, för pratstunden.

Intervjun är gjord av Martina

Gå och Träna?
Bli Kock?
Se en Film?

Åka till London?
Spela Gitarr?
Träffa en Kompis?
Fundera Vidare?
Markus

Bild: peda.net

Det blommar med vitsippor och vintergäck och krokus.
Bäcken porlar och fåglarna sjunger
Det är härligt att vandra bland kullarna och himlen är blå.
Vi går hand i hand.
Du har varit och åkt slalom i alperna. Ramsau och Schladming.
Vi har ätit mycket bakelser och apfelstrudel uppe i glaciärerna.
Min favorit är gulaschsoppa och öl.
När vi åkte upp för backen kom det tävlingsåkare.
De skulle också upp på glaciären och där fick vi friskt vatten ur
Källan.
Det är roligt att åka i liften och träffa på olika människor.
Det är härligt att plocka snäckor vid havet.
Vågorna sköljer på i havet och upp för stranden
Vi har provat att åka buggibord och fångat upp vågorna.
Jag höll dig i armarna och höll dig upp och ner i vågorna.
Det är härligt att höra er berätta om resan ni hade när ni åkte skidor.
Barnen har lärt sig åka mycket.

Maria Brycke

THRILLER BÄTTRE ÄN PILLER?

Det finns flera sätt att bota ångest på.

Ett kan vara att se en film, ett annat kan vara att läsa en bok. Vilken berättarstil du än väljer, så skapar dessa härliga intryck och en historia. När du ser en film möts du av flera intryck både i ljud, ljus och bild, medan om du läser en bok möts du av text.

När du läser en bok är direkta intryck inte lika många, men du får utrymme att skapa en hel del bilder i huvudet. När du läser en bok kan du få en hel del känslor beskrivna också. Det ger utrymme att fantisera mer, men också att komma närmare huvudpersonerna.

Jag gillar att läsa, men jag kan tycka att det är mysigare att försvinna in i en film, eftersom det är fler intryck då. Jag har inte läst och sett så många filmer/böcker med samma titel, men de jag gjort det med har jag hamnat i en fantastisk upplevelse. Därför tycker jag att fler borde läsa boken om de sett filmen, och vice versa.

Oavsett vilket, så är film och böcker en bra ångestdämpare.

Martina H

GOLF– STIGMA ELLER INTE?

Endast rikemanssport? Bra för hälsan? Friskvård på recept? Stigma? Inget jag egentligen funderat på, utan jag har bara försökt bli bättre och sänka mitt handicap. Möjligtvis så kan det komma på tal som skapar en diskussion kring rikemanssport. Som jag ser det är golf en sport som alla andra sporter. Ett gymkort kostar tex 2500kr/år som ett exempel. I golf brukar finnas olika typer av medlemskap beroende på hur mycket man planerar att spela. Och det behöver inte vara dyrare än ett gymkort…som jag ser det.

Utrustning då? Finns olika möjligheter här också, beroende på vilken nivå du vill lägga spelet på. Du kan säkert lägga 10-15 tusen om du är kräsen. Mitt egna golfset kostade 3500kr + driver och putter för ytterligare 1500kr -> 5000kr och detta håller i säkert mer än 10 år…och säkert 10 år till. Beror ju lite på hur mycket eller lite man spelar. Så en årskostnad på 500kr i slitage. Lägg till bollar, peggar, handske och keps. Och golfskor förstås. Greenfee är kostnaden som betalas när man spelar som gäst på en annan bana än den man är medlem på. Så det krävs en uppstartsumma. Och den summan är ju lite högre jämfört med andra sporter.

Varför började jag med golf? När jag var 11 år, dvs 1990, så tyckte morsan att det var dags att göra något, så min bror och jag följde med morsan till Emmaboda Golfklubb och vi 3 gick en golfutbildning under den sommaren. Vi tyckte efteråt att detta var ju faktiskt riktigt kul så vi fortsatte att spela, och nu har det gått 29 säsonger…dvs jag har spelat golf i 29 år!

Vad ger detta mig? Jag gillar att utmana mig inom denna sport, sporras av att bli bättre. Med handicap-systemet blir det tydligt hur duktig man är. Det ger energi, man längtar ut till golfbanan och det blir alltid lite eftersnack hur det gick, vad var bra och vad gick mindre bra.

Mattias B

HAR ALLA SAMMA CHANS?

Vaddå samma chans? Kanske du undrar?

Jag ställde tidigare samma fråga till mig själv och efter studier plus livserfarenhet så är mitt svar ett bestämt nej.

Till att börja med så väljer vi inte våra föräldrar. Vi väljer heller inte *var* vi föds, t ex miljö, vilket land, ekonomi, kultur osv. Inte heller har vi samma begåvningar eller talanger.

Jag själv föddes in i en stor familj med fyra syskon och mycket begränsad ekonomi. Helt klart med arbetarbakgrund och ingen större studietradition. Vi fick ganska tidigt klara oss själva. Klä oss, göra iordning frukost, packa skolväskan mm. Säkert också bra på sitt sätt, men det fanns i princip ingen trygghet, uppmuntran eller stöttning. Redan som 7-åring förstod jag att min nyskilda mamma hade problem med alkoholen. Pappa flyttade ganska snart över 100 mil bort så av honom fanns inte mycket till stöd. Hälsade på honom 1-2 gånger per år.

Det slutade med att jag blev mamma till min mamma.

Vad gäller utbildning och arbete så kan jag se att alla vi syskon mest fått klara detta själva. Själv har jag provat på flera olika arbeten och utbildningsformer. Grundskolan, Folkhögskola, Komvux och Högskola. Jag har arbetat som vårdbiträde, hotellreceptionist, undersköterska och som SYV (studie-och yrkesvägledare).

Jag kan se att alla vi syskon har starka drivkrafter inom oss själva. Är så tacksam för detta. Det kunde lika gärna ha tagit en hel annan vändning för en eller flera av oss. Tänker då på droger, kriminalitet och arbetslöshet.

Förvisso har jag och min syster drabbats av psykisk ohälsa och det, kan jag konstatera, finns också i släkten. Liksom så mycket annat. Positivt som negativt.

Hade alltså inte mycket till förebilder kan man ju tycka, men min mamma är faktiskt min främsta förebild då hon samtidigt var väldigt stark, hade underbara värderingar och ett härligt sätt att vara på. Saknar henne mycket då hon avled alldeles för tidigt 1994, endast 58 år gammal.

Allt det jag nu räknat upp har naturligtvis format mig till den jag är idag.

Maria O

MONEY MAKES THE WORLD GO AROUND…

Nja, jag är inte så säker på det.

Pengar kan ge trygghet och frihet det tycker jag absolut. Däremot så tror jag inte att pengar automatiskt kan ge lycka.

Jag är helt säker på att det finns många rika människor som är allt annat än lyckliga eller tillfreds med sitt liv.

Själv har jag en ganska låg inkomst och det kan ibland vara både tärande och oroande men det som gör att jag mår bra och känner tacksamhet och glädje är det faktum att jag har flera riktigt goda vänner plus att jag har två älskade barn, en stor familj och inte minst min hund.

Jag är tacksam över att jag har ett hem som jag trivs i och att jag har mitt kära Fontänhus att gå till.

Visst skulle jag gärna ha någon tusenlapp extra i månaden som jag då t ex kunde spara till nya möbler och till att resa för, absolut, men det är ändå inte det som är det viktigaste för mig.

Maria O

PROJEKT FLER FONTÄNHUS

Jag och Marie har varit delaktiga i ett projekt som ska hjälpa andra städer att starta nya Fontänhus.

Marie har varit delaktig genom att vara vår fantastiska designer. Hon har designat en broschyr och infobroschyrer m.m. Det har känts bra att ha ett proffs på det som man själv inte har så mycket koll på.

Jag har bidragit med att föreläsa om våra riktlinjer och som en idéspruta. Det har gått mycket bra och varit kul att göra.

Vi har haft en utbildning i Stockholm, där det kom folk från Falun, Linköping, Varberg och Ystad som ville lära sig lite om hur man startar upp ett Fontänhus. Av dom så har Falun startat och Linköping har en interimsstyrelse. Ystad har fått ett kommunalt beslut på att ett Fontänhus ska startas i samarbete med 4 andra kommuner på Österlen. Varberg har inte kommit så långt än men det finns ett gäng eldsjälar som jobbar på det.

Bild från utbildningen i Stockholm.

Jag och Cicky har varit i Göteborg på en retorikkurs och det kommer en del 2 i slutet på februari. I första delen var det mest lite historia och teori om att hålla ett föredrag på bästa sätt. Nu i del 2 ska vi mer praktiskt öva på att prata inför varandra. Det ska bli kul.

Jag och Marie ska upp till Stockholm på en Workshop där vi ska diskutera lite om hur vi ska gå vidare under 2019. Bland annat ska vi kanske åka till Norrland i sommar på en liten turné och föreläsa om Fontänhus-idén för lite olika kommunfolk och andra eventuella sponsorer. Där skulle jag vilja hänga med, men vi får se vilka det blir som åker.

Det är ett spännande projekt som är jättekul att jobba med. Vårt mål är att hjälpa till att starta minst 2 hus om året. Vi tycker det är viktigt att vi sprider Fontänhus-idén över hela landet, för det behövs. Psykiska hälsan är ju inte så bra i vårt avlånga land.

Nu kan det bara bli bättre!

Tony

EN HELT VANLIG FREDAG PÅ FONTÄNHUSET

För att beskriva hur en dag ser ut på Fontänhuset kollar vi schemat en helt vanlig fredag i februari.

Kl 9 öppnar vi huset, sätter på kaffe och te samt dukar fram frukost. En kvart senare har vi enhetsmöte, där vi pratar ihop oss om vad vi ska sysselsätta oss med under dagen.

Aktiviteterna varierar ofta från dag till dag och vecka till vecka. Just denna dag kring kl 9.30 lagar vi fredagsgott med Gröna Fingrar i källarköket. Inte sällan bakas det tårtor för att fira de som fyllt år under den gångna veckan.

Mellan kl 9.45 och 11 möts introduktionsgruppen som arbetar med att utveckla vårt mottagande av studiebesök, Samtidigt, mellan kl 10-12 träffas en arbetsgrupp på ovanvåningen för att jobba med ”Nyttig kokbok”.

Sedan är det lunch kl 12-13. Viktigt att du anmält dig att äta senast kl 10.30 för att köket ska laga mat så det räcker till alla.

Kl 13 har vi återigen ett samlande möte på de olika enheterna. Musikgruppen träffas på Studiefrämjandet för att spela i band och det håller på fram till kl 16.

Kl 14 blir det någon timmes After Work. Då har vi det trevligt tillsammans och firar födelsedagsgrisarna. Ett riktigt mysigt avslut på veckan.

Kl 14.30 finns det möjlighet att utöva en halvtimmas Yoga eller Tai Chi i huset.

Känner du för att jogga i ur och skur kan du hänga med ett gäng som springer mellan kl 15 och 15.40.

Ett annat alternativ denna fredag är att prova på klättring. Vi lämnar huset kl 15 och aktiviteten pågår fram till kl 16.

Fredagarna är våra lugnaste dagar. Kolla gärna schemat på vår hemsida Du är sääå välkommen. Och bestämmer förstås själv precis hur mycket du vill eller orkar delta.

VAD HÄNDER JUST NU?

STÄNDIGT SLÅR KÖKSENHETEN VÅRA MAGAR MED HÄPNAD

I slutet av 2018 har köket stått för fantastiska julbord, julaftonsfirande, nyårsaftonsfest och nu senast ett härligt alla hjärtansdag-party. Detta tackar vi sééé mycket för!

Nu har vi dock kommit en bra bit in på det nya året 2019 och köksenheten planerar lite nyheter. Bland annat kommer man att satsa mer på både miljön och nyttigare måltider på matsedeln. Det ska serveras fler vegetariska alternativ och mer bastanta sallader. Kött kommer alltmer att bytas ut mot fisk och kyckling. Fettet i maten kommer också att ersättas av mer hälsosamma alternativ, till exempel kokosmjölk. Planer finns även på mer rawfood till caféverksamheten.

Vår köksansvariga handledare Malin planlägger matsedeln i samarbete med medlemmar och detta gör de fyra till fem veckor i förväg. Att det blir nyttiga och välsmakande rätter på menyn är vi helt övertygade om!

EN VÄG FRAMÅT ÄR VÅR ENHET SOM ERBJUDER STÖD TILL STUDENTER

Vi stack mikrofonen under hakan på Anna, som är handledare på enheten, och frågade henne hur verksamheten sett ut under det gånga året och vad som händer framöver:

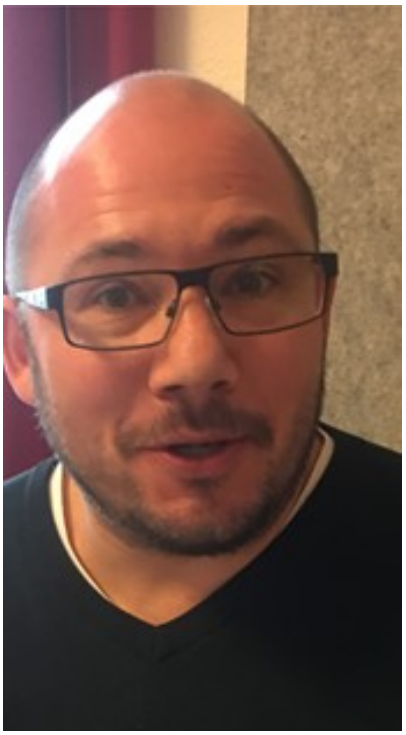
Anna, din vandringsvän på vägen

-Vi har ett utformat program som innehåller ett års planering med bland annat stöd genom studiegrupper. En stor nyhet från förra året är att vi flyttade till Föreningarnas hus. Vi har haft yoga och thai chi, aktiviteter som medlemmar hållit i.

Vad planerar ni för detta år?

-Vårterminen har dragit igång. Vi har haft en kickoff på Fulltofta naturcentrum tillsammans med projekt Exakt. Vi har färdigställt vårprogrammet och varit på hälsningsgillen och visat att vi finns, träffat nya studenter.

PROJEKT EXAKT, VÅR ARBETSFÖRBEREDANDE ENHET, SKA UTVECKLAS ÄNNU MER



Sebastian, vår meriterade handledare på Projekt Exakt

Vi frågade Sebastian, handledare på Projekt Exakt, huset arbetsförberedande enhet, hur verksamheten sett ut förra året?

-Projekten har pågått i lite mer än ett år och de uppsatta målen man satt har redan uppnåtts. Många har kommit ut i arbete, både i kommunen och i privata sektorn.

Vad planerar ni för detta år?

-Nu kan vi fokusera på att vara lite mer detaljstyrda där stödet gentemot arbetsgivare och medlemmar kommer ses över och förbättras.

GRÖNA FINGRAR HAR HÄNDERNA FULLA MED NYA KUL AKTIVITETER

Lisa är handledare på Fontänhusets trädgårdsenhet och svarade följande på frågan hur verksamheten sett ut förra året:

-Jo, Gröna Fingrars aktiviteter har varierat mycket under året. Vi har väldigt olika upplägg beroende på vad det är för säsong. Just nu har vi vinter/inomhussäsong som är lite lugnare än resten av året. För närvarande har vi ett vinterprogram med olika aktiviteter i veckan, som odlingskunskap, naturpromenader, vegetarisk matlagning med mera.

Vad planerar ni för detta år?

-Vi kommer satsa lite mer på promenader, mer vandringar i naturen. Vi har också börjat med fredagsgott. På fredagar gör vi marmelader, raw food och nyttigt godis.

Martina och Marie K

Nu är jag

Förbannad

igen

Jag är förbannad på alla som menar att regeringen ska lösa problemet med gängmord. Det är väl för f*n polisens uppgift att lösa brott. Problemet är att det är för få poliser på fältet, på grund av att de sitter och skriver rapporter med ungefär samma hastighet som jag skriver. Anställ civil personal så skriver de ut rapporterna på en bråkdel av tiden.

Jag är förbannad på att de lägger ner utredningen av kulturprofilen om skattebrott. Hade det varit jag som hade fuskat till mig ett par hundralappar, så hade de jagat mig till världens ände för att få in de pengarna.

Jag är förbannad på folk som vid olyckor ställer sig och fotograferar och till och med ger f*n i att ringa 112 och rapportera olyckan. Det handlar också om offrens personliga integritet. Hur i h*lv*te tänker dom.

Jag är också förbannad på trenden med att det ska vara valfrihet för samhällsfunktioner. Det är f*n ingen valfrihet, det är bara ett sätt för rika att välja att starta egna skolor, dagis, sjukhus eller vad det nu är. Som bara de rika har råd med. Vi fattiga har för f*n inget val. Vi får ta det som blir över, precis som vanligt.

Jag är också förbannad på att ingen verkar bry sig om att hela j*vla välfärden håller på att förintas. Ingen reaktion alls. Vi ska kanske lära oss av Frankrike.

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.

MED VÄNLIG HÄLSNING/TONY

SKRÄCKFILM

Funderar på om jag ska använda ordet ”älskar” eller ”fascineras av” eller något helt annat när jag nu ska berätta om min relation till skräckfilm. Eller ”bedårad”? Är det *det* jag är? Ja lite av allt är det nog. För det här är en av två favoriter jag har inom film. (Den andra är brittisk *crime*.)

Nåja jag kan bara konstatera att min kärlek till skräckfilmen är enorm. Jag tycker om att bli skrämd. Inte i verkliga livet förstås men skrämd av film.

Jag fokuserar och lever mig in i filmen så mycket att allt runt omkring mig blir blekare. Som t ex min huvudsakliga följeslagare i livet; ångesten, om jag vill bli av med den för en stund så är skräckfilm rätt medicin. Det finns en mycket liten risk att jag har känslor av ångest när jag ser på skräckfilm. Det finns liksom inte tillräckligt med utrymme för båda samtidigt.

Och det är bra. Bättre än Theralen.

Skräckfilmer finns ju indelade i flera underavdelningar. Några som jag tycker särskilt mycket om är zombie, postapokalyps samt dystopi.

Efter att ha sett otaliga mängder skräckfilm under årens lopp har jag upptäckt ett tema som ofta återkommer i mainstream skräckfilm.

Enligt följande;
en hetero-kärnfamilj, mamma, pappa med två mindre barn som i öppningsscenerna alltid anländer till ett nedgånget, obebott hus ute i ödebygden där de ska flytta in. Och det är något konstigt med huset. I 9,9 fall av 10 är det mamman i familjen som är den första att förstå att allt inte står rätt till. Och lika ofta tror inte mannen på henne utan minimerar allt hon säger med att hon är överkänslig eller tänker för mycket. Denna oförståelse från mannens sida brukar ofta resultera i att det händer något otäckt med just honom. Som han oftast fortfarande inte fattar, utan försöker förklara intellektuellt.

Så, där har ni den första halvtimmen i filmen. Mer får ni inte då jag inte vill spoila något för den som första gången ska se en mainstream-skräckfilm.

Men då det finns så många olika sorters skräckfilm så kan jag varmt rekommendera genren. Som ångestdämpare. Eller helt enkelt för att du vill bli skrämd en stund.

Lena H.

BANDERSNATCHER

En hyllning till rollspelen

Streamingkanalen Netflixs avsnitt Bandersnatcher är en gammal klassisk idé, men i ny tappning och ett nytt format. Idén kom långt, långt tidigare, men jag kom först i kontakt med fenomenet när jag tog mina första stapplande steg in i lättsamma fantasyrollspel när jag på Genarps ICA butik ” Sjögrens” på tidigt 80-tal såg en trave böcker med texten ” *Fighting Fantasy*” på framsidan. Jag köpte titlarna ”*De fördömdas skog*” och ” *Fasans labyrint*”.

Jag hade aldrig sett något liknande, själva grejen med böckerna är att man får olika alternativ konstant och väljer väg i boken där man slåss mot allehanda monster eller ska ta moraliska eller etiska beslut som påverkar fortsättningen. T ex : *Det sitter en gammal man på en stubbe och jämrar sig: Vill du fråga mannen hur det är fatt? Gå till nr.379 eller vill du knuffa ner honom från stubben och springa skrattandes därifrån? gå till nr.112.*

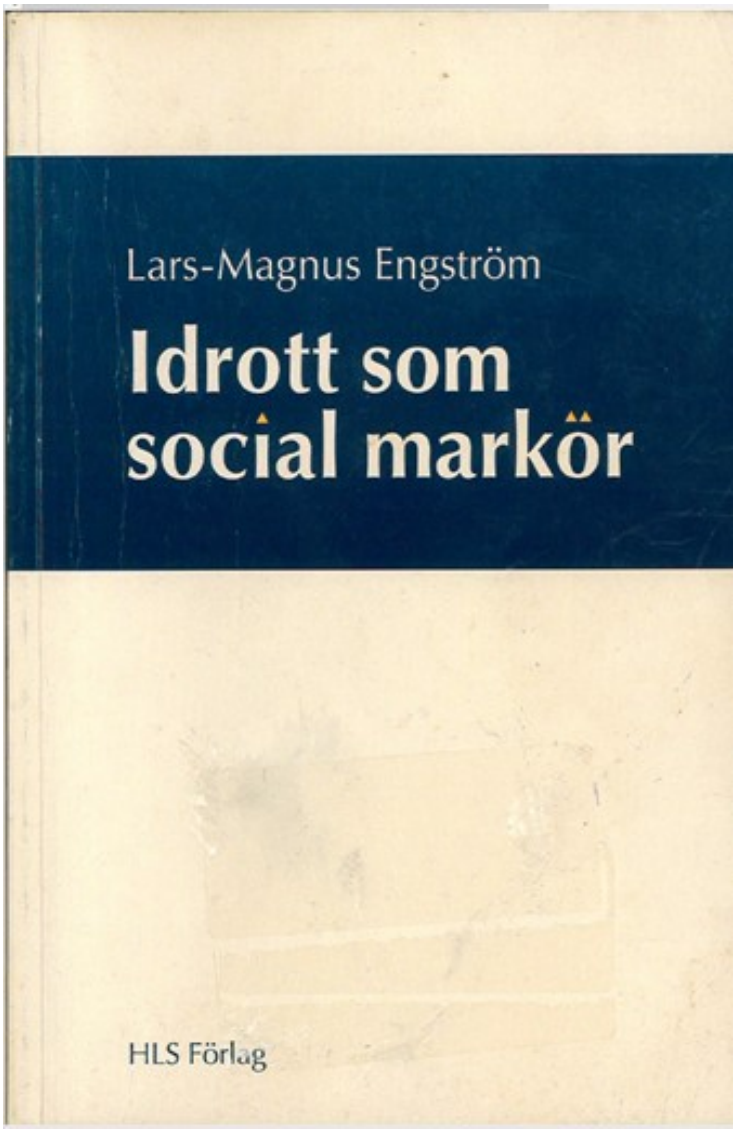
På samma sätt är det fantastiska Black mirror-avsnittet ”Bandersnatcher” utformat. Man börjar titta som på en vanlig film och en pojke väcks av sin faderliga fader, han kommer ut i köket med lite morgongrus i ögat och får då frågan ” *Vill du ha Frosties eller Cornflakes*?” och alternativen dyker då upp under bilden där undertext brukar stå med texten två alternativ ”*Frosties*” till vänster och ” *Cornflakes* ” till höger. Man väljer det ena eller andra med sin fjärrkontroll på sin smart-tv, med musen om man tittar på dator. Detta är början på en väldigt spännande experimentell etisk skräckthriller som man alltså själv kan utforma ödet för karaktärerna i filmen. Det finns ett flertal olika slut och filmen/äventyret kan vara allt från 45 minuter till 120 minuter beroende vad du väljer. Jag kan inte tillräckligt rekommendera er att se den.

Förhoppningsvis kan detta vara en väg in i vanliga bordsrollspel som Dungeons & Dragons eller dator/tv-rollspel som t ex Detroit become human, Baldurs gate och Zork.

Ushiri 2019-02-04

IDROTT OCH KLASS

Idrott är en naturlig del av många människors vardag. Nio av tio barn och ungdomar är någon gång under uppväxten med i en idrottsförening. Hur ser representationen i idrott ut utifrån ett klassperspektiv och vilka motiv anses vara viktiga? Jag tittar också närmare på och jämför, på vetenskaplig grund, fotboll och golf. Vad är det de olika idrotterna representerar och står för?



I boken "*Idrott som social markör*" av Lars-Magnus Engström framgår att det redan 1953 fanns studier som visar att andelen kvinnor och män från högre socialgrupper i större utsträckning var med i idrottsföreningar än de från lägre.

Ett antal studier under senare delen av 1900-talet med jämna mellanrum bekräftar också att andelen motionsutövare är störst i de övre socialgrupperna och lägst i de lägre. Exempelvis framgår det i en LO-rapport 1991 att endast ungefär en fjärdedel av arbetarna, jämfört med en tredjedel av de högre tjänstemännen motionerade regelbundet två gånger i veckan.

Intresset för olika idrotter varierar också i olika skikt. De individuella grenarna befinner sig högre upp i socialgruppshierarkin än lagsporterna. Andelen flickor från lägre socialgrupp sjönk i följande idrotter: utförsåkning, ridning, tennis, segling, vattenskidåkning och jazzbalett. Samma mönster fanns bland pojkarna i segling, tennis och vattenskidåkning. I handboll fanns en överrepresentation av flickor från lägre socialgrupper och detsamma gällde pojkarna i fotboll. I en avhandling från 1985 framgår att det fanns en överrepresentation från de övre samhällsskikten i golf, segling, tennis och utförsåkning, och en underrepresentation i brottning, boxning och fotboll.

...man får lära sig att inte ge upp när det tar emot...

Olika motiv beroende på klass

Vidare framgår att motiven till idrottande skiljer sig åt beroende på utbildningsnivå. Högutbildade kvinnor och män prioriterade i högre utsträckning än lågutbildade motivkategorierna "*hälsa och fysisk kapacitet*" samt "*utseendet*". Högutbildade kvinnor och män ansåg det vara betydligt viktigare än lågutbildade att bli starkare och få bättre kondition, hålla sig sunda och friska, se attraktiva ut och kunna påverka utseendet. Högutbildade män ansåg också oftare än lågutbildade att det var viktigt att få avkoppling och anstränga sig fysiskt. Både lågutbildade kvinnor och män ansåg det viktigare än högutbildade att motion och idrott ger bra självdisciplin samt att man blir psykiskt uthållig, envis och

att man får lära sig att inte ge upp när det tar emot.

Fotboll jämfört med golf

Staffan Karp har i boken "*Barn föräldrar idrott*" gjort en intervjustudie om fostran inom fotboll och golf. Vilka skillnader finns mellan de olika sporterna när det gäller föräldrarnas uppfattade värden i idrotten?

Flera golfföräldrar värderar idrotten enbart som positiv ur investeringssynpunkt, såsom "*hälsa och fysisk status*" och "samhällelig anpassning". Fotbollsföräldrarna ser samma investeringsvärden, men samtidigt nämner flera av dem värden som faller inom egenvärdet och då handlar det mestadels om kamratskap, dvs ett socialt värde. Golfföräldrarna lyfter också fram värdet av investering i "*framgång*" medan det saknas hos fotbollsföräldrarna.

...varje enskilt barns behov...

När det gäller synen på tränare ser golfföräldrarna hen som ett redskap för att utveckla varje enskild spelare inom sin idrott. I individuella idrotter hamnar naturligtvis den enskilda individen i fokus på ett annat sätt än inom lagidrotterna. Således är det av vikt att tränaren är lyhörd och att varje enskilt barns behov och förutsättningar sätts i centrum. Tränaren blir ett medel för att den enskilda spelaren ska utvecklas optimalt. Då det handlar om att utveckla enskilda spelare finns det ingen rättviseaspekt i det hela.

Fotboll är en lagsport och då hamnar de enskilda individerna inte i fokus på samma sätt. Visserligen betonas också inom fotbollen att det är viktigt att tränaren ser alla barn, men här handlar det om en garanti för att en rättvis över- och underordning ska ske. Någon form av arbetsdelning för att kollektiva mål ska kunna uppnås. Tränaren blir här ett medel för att laget ska utvecklas, genom att enskilda spelare får en plats där de kan göra mesta kollektiva nytta.

När det gäller fostran vill både golf- och fotbollsföräldrarna att deras barn ska utvecklas till självständiga individer som kan fungera i sociala sammanhang. De anser också att idrottandet kan bidra till att barnen lyckas bättre i skolan och vuxenlivet. Att man utvecklar sin intellektuella förmåga, lär sig att koncentrera på uppgiften och sätta upp mål och arbeta långsiktigt.

Olika social kompetens värderas

Den sociala kompetensen lyfts också fram, men här skiljer det sig mellan golf- och fotbollsföräldrarna. I fotbollen handlar den sociala kompetensen om att barnen ska umgås med varandra så att de kan samarbeta och underställa sig kollektiva mål. I golfen handlar den sociala kompetensen om att barnen ska lära sig att hävda sin individualitet i sociala och kollektiva sammanhang.

För golfföräldrarna ger idrottandet en möjlighet att hålla samman familjen, medan det för fotbollsföräldrarna handlar om att deras barn ska kunna träffa kompisar. Skillnaden är intressant och det går att dra en parallell till Helen Brembecks forskning om uppfostrings mönster i familjer från olika sociala skikt.

För familjer i övre medelklassen är målet att de egna barnen ska var bland de bäst rustade i samhället som kännetecknas av konkurrens och kamp om utrymme. För att uppnå det sluter sig föräldrar och barn hårt inom familjen.

I den lägre medelklassens fostran måste de lära sig att fungera ihop för att fungera i denna värld. De måste lära sig att vara lyhörda, lyssnande och kunna sätta sig in i andra människors situationer.

Peter

ÄLSKA DIG SJÄLV

Alla hjärtans dag. Kärlekens dag. De flesta tänker nog då på sin make/maka/partner och det är väl bra att tänka på sina nära och kära.

Men jag tycker att man inte ska glömma bort sig själv. Det är något av det svårare som finns, att älska sig själv. Man har ofta en väldigt dålig syn på sig själv. Man uppskattar inte sina egna fördelar. Det är ju så att man är väldigt uppskattad av sin omgivning, men kan inte ta in det själv. Det är likadant med komplimanger. Det är ofta svårt att suga åt sig när någon berömmer dig eller uppskattar något du gjort.

Man ska inte heller glömma bort sina husdjur. De ger ju mycket kärlek, så de är värda all kärlek som man ge dem. Jag har en katt, Stella som ger mig mycket kärlek och hon får också mycket kärlek.

Kärleken till sina barn är för många den största kärleken och för mig är det så. Förhoppningsvis är den kärleken ömsesidig.

Man ska inte heller glömma bort kärleken till livet. Det är ju något som kan vara svårt, särskilt när man är djupt nere i en depression, som många här på Fontänhuset har erfarenhet av.

De små sakerna i livet kan ge mycket kärlek också. En vacker sommardag, en utslagen blomma, fåglarnas kvitter, ett blommande Magnoliaträd, en sommarmorgon på stranden, en solig vinterdag, en lugn promenad i skogen, gå barfota i gräset, en porlande fontän eller vad som helst som man uppskattar.

Men framförallt, glöm inte att älska dig själv.

Tony

ÄLSKA LIKA MYCKET

Jag tror att alla med mer än ett barn ibland funderat över hur rättvis man egentligen är eller bör vara med sina barn.

Av olika skäl har jag under lång tid tvingats till att prioritera ett av mina barn och verkligen finnas där för just honom. Det betyder inte att jag totalt negligerat min dotter under tiden. Fokus har helt klart legat på att finnas där för min son, men jag har även hört av mig till min dotter hela tiden.

Men hur har det varit under deras uppväxt? Jag minns så tydligt hur jag tänkte när jag var gravid med barn nummer två, min dotter. Hade dittills helt kunnat fokusera på att ge min son allt han behövde och hur skulle jag nu kunna räcka till för att ge det väntande syskonet detsamma?

Jag minns hur jag hamnade i en djup förtvivlan strax efter min dotters ankomst, hur otillräcklig jag kände mig. Jag grät i telefonen när jag berättade detta för mamma. Hon förstod och kom hon så fort hon kunde till oss som då bodde i Malmö. Jag landade till sist i känslan och ett lugnt konstaterande att de som syskon ger varandra väldigt mycket och detta är värdefullt. Det finns säkert många föräldrar som hamnar i självtvivel eller en känsla av otillräcklighet när de väntar barn två eller fler.

Jag har alltid haft mycket höga krav på mig själv och detta gäller förstås även hur jag är som mamma.

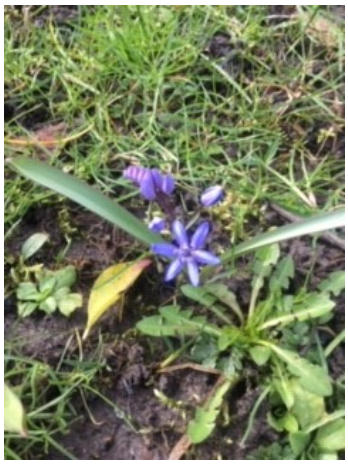
När jag nu tittar i backspegeln tror jag nog att jag varit så rättvis man kan begära med mina två barn. Någon millimeterrättvisa har jag aldrig trott på, men vad gäller kärlek, omtanke och dyra inköp är det nog viktigt att i alla fall försöka vara rättvis.

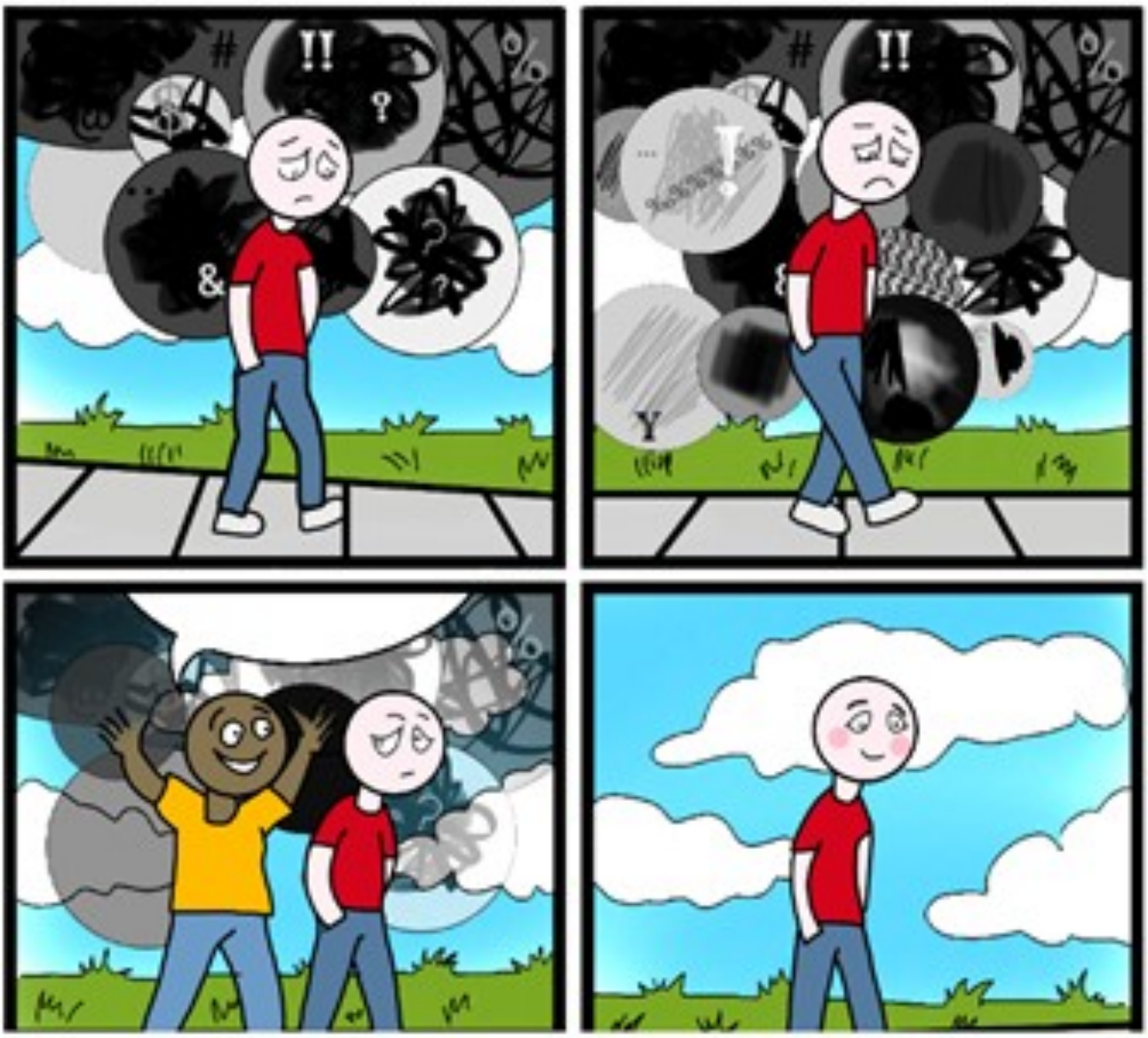
Vad gäller mina känslor så älskar jag dem både lika högt. Den saken är säker.

Maria O

JA, DET ÄR VÅREN!

I skrivande stund står våren och trampar otåligt utanför dörren till Fontänhuset. Visst är det fortfarande lite kallt därute, men solen skiner och stormvindarna från igår har mojnat. Och om vi tittar lite noga så hittar vi flera vårtecken:





Seriestrip av Helena

MUSIKENS MAGI

Vår begåvade sångfågel Cicky ackompanjeras av Jonas Bredford på scen.

Jag heter Jonas Bredford och är musiker och ordförande i RSMH (Riksförbundet för social och mental hälsa) i Lund.

Anno 2017 blev jag ombedd av min f d sambo Anna Cöster att hjälpa henne med en avhandling hon skulle skriva för Kungliga musikhögskolan i Stockholm. Avhandlingen, som till slut fick titeln "*Circle of songs-En studie i sångcirkelns effekter på välmåendet*", skulle, som framgår, bevisa att man med musikens hjälp kan få problemtyngda människor att må bättre.

Så Anna bad mig att spela bas och sjunga när hon ledde sina sångstunder på Fontänhuset, vilket jag mer än gärna gjorde. Eftersom Anna är utbildad yogalärarinna inleddes övningarna föga förvånande med enklare avslappningsövningar som t ex att ta djupa andetag och stående på golvet luta sig framåt och bakåt eller åt sidorna för, att känna kontakten med jorden och kroppen. Deltagarna fick också uppgiften att före och efter sångcirkeln med tre ord beskriva sitt sinnestillstånd, för att på så sätt utröna om musiken haft någon effekt.

Därefter vidtog själva sjungandet. Anna hade hämtat inspiration från yogaformen "Kirtan", som innebär korta texter, som upprepas om och om igen tills man inte behöver fokusera på att kunna texten, utan helt kan gå upp i musiken.

När sången tagit slut efter kanske sju-åtta minuter sluter deltagarna ögonen i två-tre minuters meditation, varefter man fortsätter med nästa sång och meditation osv. Efter ett antal träffar hade till slut Anna tillräckligt med underlag för att författa sin avhandling, vilket skedde, och den som är intresserad av att läsa den kan kontakta Iréne på Lunds Fontänhus.

Men historien slutar inte där. Deltagarna tyckte att det här hade varit så roligt att de efterfrågade en fortsättning. Men Anna fick efter sommaren återgå till sitt jobb som Lärarinna och hade inte tid med någon sådan. Så undertecknad bestämde sig för att ta saken i egna händer och driva cirkeln vidare. Men den fick en aning annorlunda form.

Jag är verkligen ingen yogalärare, även om ämnet intresserar mig kolossalt mycket, så det blev inte så mycket med avslappningsövningar och meditation. Däremot fann jag det lämpligt att uppmuntra till samtal och diskussioner mellan

låtarna, gärna i allmänmänskliga ämnen.

En sångstund är just ett ypperligt tillfälle att skapa gemenskap mellan människor, så det blir lätt lika delar musik och samtal. Redan de gamla grekerna förstod sambandet mellan musik och hälsa, så detta är inget nytt. Internationellt är det vi kallar musikterapi en stor företeelse, i Sverige går det lite trögare. Men vi har just nu fyra disputerande i ämnet och ytterligare sju som forskar.

Musikterapin är en process mellan patienten, terapeuten och musiken. Den delas upp i receptiv och expressiv, den förstnämnda handlar om att lyssna på musik, vilket kan följas av att patienten uttrycker eventuella bilder musiken givit upphov till genom att måla eller skriva ner upplevelserna. Den sistnämnda innebär att patienten spelar, sjunger eller improviserar. Nu är det intressant nog så, att det icke allena är patientens positiva upplevelse av musiken som har effekt, utan även vibrationerna från ett instrument eller den egna sångrösten lindrar sjukdomssymptom. Och vi som leder sångcirklar kan alla skriva under på detta.

Jonas visar upp ett stort och varmt leende efter ännu en terapeutisk sångstund med oss på Fontänhuset

Deltagarna kan ibland komma till träffen i ett mycket taskigt skick, såväl mentalt som fysiskt, men de lämnar alltid sammankomsten med ett leende på läpparna. Det finns färska forskningsrapporter på att, av alla sätt att förbättra den mentala hälsan (t ex medicinering, motion, samtalsterapi, ECT mm) så finns det ett som är effektivare än alla andra: just det, sång och musik!

Musicerande ökar också intelligensen, så det är föga förvånande vilken musikalisk kompetens det finns i universitetskretsar. För mig, som ordförande i en brukarförening, är det också välkänt vilken musik- och konstbegåvning som huserar i människor med mentala problem. Detta rimmar väl med ovannämnda slutsatser eftersom dessa människor oftast är mycket intelligentare än kreti och pleti. På Fontänhuset är det aldrig långt till sång och musik, t o m chefen själv Matilda kan brista ut i en aria när man minst anar det.

Vi är redan ett underbart gäng som träffas varje tisdag eftermiddag, men vi vill dela glädjen med fler. Så titta gärna in om du har lust, det är inte din vackra sångröst vi efterfrågar, det är den härliga gemenskapen!

Jonas B

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 trivsam miljö? Välkommen att titta in hos oss på Lunds Fontänhus på Kävlingevägen 15. Eller ring 046-12 01 95 och boka tid.

Lunds Fontänhus

Ordinarie öppettider: måndag, tisdag och torsdag 9-16, onsdag 9-19, fredag 9-15 och söndag 11-14. Lördag stängt.
Besöksadress: Kävlingevägen 15, 222 40 Lund **Tel:** 046-12 01 95
E-post: info@lundsfontanhus.se
Hemsida: www.lundsfontanhus.se **FB:** www.facebook.com/lundsfontanhus

Styrelseledamöter i Lunds Fontänhus

Bengt Axfors Karin 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

Stiftelsen De Lekande Barnens Fond

Malms Legat
Stiftelsen Lindhaga
Stiftelsen Lars Hiertas Minne
Anagram
Folke Ljungdahls Stiftelse
Finsam
Emmaus Lund
Carl Jönssons Understödsstiftelse

Samt våra fina stödprenumeranter
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, våra samarbetspartners 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

FOTO BAKSIDAN: CICKY