



JULSPECIAL

FONTANBLADET

LUNDS FONTÄNHUS MEDLEMSTIDNING JULEN 2018

50 KR

UNDER LUVAN

RÄKNA RUSSIN
ÖVERLEVA JULEN
JULTANKAR
CICKYS DRÖMJUL
VANEILDNING
MORFÖRÄLDRAJUL
KACKEL
FRÅN ALLA OSS...

DU HÅLLER EN VÄRLDSPREMIÄR I HANDEN!

Vår första julspecialtidning. Den handlar om julen, bara julen och ingenting annat än julen. Kanske lite nyår också förresten.

I detta specialnummer har vi bland annat, en massa julberättelser, både roliga och lite mindre roliga, någon önskejul och lite juldikter. Vi har också samlat lite julfakta, en intervju med en av julens huvudpersoner och rent allmänt lite tankar om julen. Vi hoppas ni får en trevlig läsning.

Jag, Tony, har samlat ett par juldikter som jag vill bjuda på:

*Nu tindrar stjärnor i det blå
i hus och fönster likaså
och alla röda tomtar gå
med vita skägg och luvor på.*

*Ge oss musik, fiolen stäm
och sjung om julen och Betlehem!
Låt Staffan vattna fålar fem
och god havre fodra dem.*

*Låt friden komma till envar
sen Kalle Anka tystnat har
sen klapputdelningen är klar
och bara sömnigheten är kvar.*

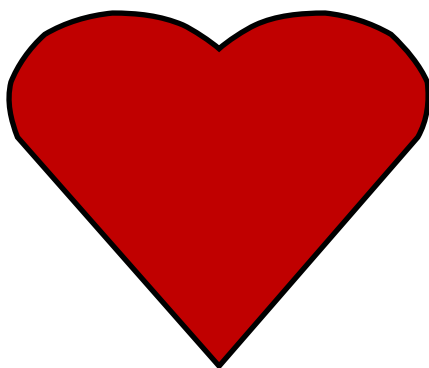
*Vi stiger tidigt opp
och bjuder saffransdopp
med ljus i håret på Lucia.
Sen rustas i vart kök
och överallt är stök,
från kungens slott till grisens stia.*

*Och allesammans ska
så många klappar ha,
och därför har vi ryslig brådska,
för nu är det jul igen,
ja nu är det jul igen,
och julen varar ända till påska.*

Elsa Beskow

Lennart Hellsing

FRÅN OSS ALLA TILL ER ALLA EN RIKTIGT GOD JUL



FONTÄNBLADET Nr 44 årgång 6

Upplaga 300ex

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 självhjälpssperspektiv. 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 engagemang hos Fontänhusets sponsorer, stödmedlemmar, medlemmar, handledare och volontärer.

Mer information om verksamheten finns på vår hemsida

www.lundsfontanhus.se

Du kan även gilla oss på Facebook

www.facebook.com/lundsfontanhus

OMSLAGET

Tomten såklart



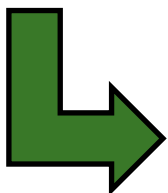
HUR MÅNGA RUSSIN FINNS I KAKAN?



Gissa rätt och vinn
drömgod choklad
vid Lunds Fontänhus
julaftonsfest!



-Jag tror det är många. Minst hundra eller tusen.



OBS!

Fyll i ditt namn i listan på Fontänhusets reception. Skulle flera gissa rätt, så får ni dela på vinsten: en mumsig pralinlåda!

Gunilla håller i tävlingen på julafton.



VÄLKOMMEN & LYCKA TILL!

HUR ÖVERLEVER MAN JULEN?

God Jul, glögg, pepparkakor, mys, familj och vänner eller....?

Om du, liksom jag tillhör de människor som inte ingår i någon familj eller vänkrets, så kanske du också har upplevt hur ensamt det kan vara när människor runtomkring (om det finns några där överhuvudtaget) säger "God Jul och vi ses efter helgerna!" För att sedan försvinna in i familjens och vännernas ofta väl stängda borgar, där vanligtvis ingen främmande är välkommen.

Kanske har du liksom jag börjat att bäva inför julen flera månader innan den infaller? Kanske att ångesten smyger sig på och till och

med stegras till panik emellanåt, inför vetskapen om att julen och nyår och trettonhelgen kommer med oändliga dagar, timmar och minuter av ensamhet, isolering och kanske ångest och depression p g a av detta.

Jag vet människor som säger sig älska att vara ensamma, men jag tillhör inte dem. När jag är ensam bryts jag långsamt (ibland snabbt) sönder, så ensamhet och isolering är för mig en fråga som handlar om liv och död, om överlevnad, hur ska jag klara den här julen? Hur ska jag klara de här helgerna?

Från tidigare perioder i mitt liv då jag haft människor omkring mig, vet jag att julen och helgerna även i detta fall kan vara svår. Kanske sitter man där inspärrade tillsammans och låtsas att allt är bra medan klumpen i magen och ångesten växer. Eller så exploderar det i bråk. Då kan man också känna sig väldigt ensam. Omgiven av människor, men ensam ändå, kanske känna sig fast i en situation man inte så lätt tar sig ur.

Jag beslöt mig för att bege mig ut i Fontänhusets myller av människor och fråga om andra har

några tankar och kanske tips om detta: *hur överlever man julen?*

Några röster ur Fontänhusets vimmel:

Sebastian: Påtvingad ensamhet är alltid värre, så jag brukar alltid se på min ensamhet som självvald. Jag försöker att inte ha några förväntningar, så det som händer blir något bra. Om man är ensam över jul och nyår kan det vara bra att i förväg planera in att gå på några offentliga aktiviteter, tex att gå på Fontänhuset eller RSMH. Jag försöker då tänka att jag är inbjuden till de sakerna, men jag måste inte gå, och då blir det självvald

ensamhet om jag inte går. Mitt tips är

att försöka planera sin ensamhet; Vad vill jag göra de här dagarna? Ett annat tips är att ge sig ut och omge sig med mycket "stimuli" först så blir det skönt att vara själv sedan. Om du känner dig blyg eller osäker gå ut till olika offentliga händelser, tex en julmarknad, låtsas att du

är social och prata med människor som står där och säljer. "Fake it til you make it" Det viktiga är inte vad man säger, utan att vara i en kommunikation, att ha kontakt. Ett annat tips är att bryta ner tiden i småbitar. Om det är jobbigt tänk att "nu tar jag den här halvtimmen, eller nu tar jag de här två minuterna... Det viktiga är att tänka att det går över, ångesten eller depressionen kommer att släppa, det kommer att kännas bättre.

Mattias; Jul är en blandad upplevelse. Jag firar alltid med min familj. Det brukar vara bra. Bättre nu än förr. När jag var yngre kunde jag känna mig lite utanför. Nu brukar jag se fram emot julen. Vi köper våra julklappar och äter tillsammans. Om man kommer i en situation som inte känns bra så kan man försöka dra sig ur. Det kan tex vara om man är lite tystlåten som jag, då kan det vara lite jobbigt att sitta vid bordet länge, Då brukar jag

...oändliga dagar,
timmar och minuter
av ensamhet...

dra mig undan. En annan sak som är viktig är att man behöver inte hålla fast vid traditioner som man inte mår bra av.

Martina: Mitt tips inför julen är att ta det lugnt och njuta av att vara ledig. Jag brukar tycka att det är skönt. Jag försöker att inte stressa upp mig och att njuta av familjens sällskap. Om det är jobbigt kan man alltid gå till Fontänhuset så man firar jul någon annanstans. Mina tips är att försöka förbereda tex att handla julklappar relativt tidigt, att försöka planera matlagningen innan så det inte blir stressigt i sista minuten.

Niklas: Jag brukar träffa familjen och det är bra. Om man känner sig ensam är det bra att försöka ha någonstans att gå på dagarna, särskilt om man är arbetslös. Det är viktigt att man lära känna fler människor. Ensamhet beror på mängden, det kan vara skönt att vara ensam några timmar men det kan bli för mycket. Det är lättare att vara ensam om man vet att man har någonstans att gå. Mitt tips är att fylla ensamhet med att lyssna på musik och radio. Att ha intressen är ett bra sätt att fylla ensamheten med något bra. Det är oftast det man glömmer att man har när man är ensam, att man har intressen. Jag tycker intressen är viktiga för man hittar tillbaka till sig själv genom intressen. Det är viktigt att veta att om man sitter ensam att man är inte ensam om att sitta ensam. Om man inte har jobb kan föreningslivet vara en bra väg att börja. Det betyder mycket att kunna gå hit till Fontänhuset. Det är bra att fortsätta det man tycker är kul och inte fokusera så mycket på att det är jul.

Mymlan: Jag har försökt överleva julen på olika mer eller mindre panikartade sätt. Några

år sparade jag allt jag kunde för att kunna åka bort några dagar över julen, jag åkte t o m på retreat för att inte behöva vara ensam trots att jag inte mådde bra av att vara i tystnad och stillhet. Jag har varit på kloster fast jag inte är religiös. Tillslut orkade jag inte fly. Då började jag "knarka" böcker, när helgen närmade sig rusade

jag till biblioteket innan de stängde och rafsade ihop två jättestora kassar med böcker för att klara mig över helgen. Eftersom jag inte hade några människor omkring mig eller något eget liv flydde jag in i böckernas värld, fyllda med andra människors liv. En annan överlevnadslina för mig har varit att lyssna på radio. I årtal följde jag en bemannad radiokanal där det nästa hela dygnet sitter en människa och annonserar musiken. Det gör jag fortfarande när jag behöver. Att höra en annan levande människas röst



hjälper mig att känna att jag inte är ensam i universum, det hjälper mig att hålla kvar känslan av att finnas så jag inte försvinner helt. Jag har också, som många andra, haft jular och storhelger när jag varit inlagd på psyket eftersom jag brutit samman. Det kanske låter konstigt, men det har varit bra jular även om jag mått jättedåligt. Det viktigaste tycker jag är att våga söka hjälp om man mår dåligt. Tveka inte att ringa ett hjälpnummer som Nationella hjälplinjen eller Mind eller jourhavande medmänniska eller präst (man behöver inte vara religiös), blir det för mycket ångest och svarta tankar så vänta inte utan ta telefonen och ring. De finns där för dig och för mig och för alla som behöver.

JULÖVERLEVANDETIPS:

- Gå till Fontänhuset eller RSMH
- Gå ut med hunden även om du inte har någon
- Kom ihåg att äta och sova
- Sök kontakt med andra i bra sammanhang, live eller via sociala medier, tex Facebook
- Lyssna på radio eller ha TV:n på
- Lyssna på musik
- Ägna dig åt dina intressen
-

Om du är i en jobbig, social situation:

- "Escape to the toilet" – gå på toa antingen du behöver eller ej – Väl där; Andas
- Säg att du tar lite luft – gå runt kvarteret
- Gå undan om det blir för mycket
- Minimera tiden om du kan, gå/åk hem tidigare
- Sätt dig i en stol och dröm dig bort
- Befinner du dig i en hotande situation psykiskt eller fysiskt – lämna den direkt

Ge inte upp. Om du inte orkar mer; sök hjälp

- Ring någon att prata med – KRISRUTAN;
- MIND tel. 90101 öppet varje dag kl 06-24
- Mind.se
- Jourhavande medmänniska: tel. 08-7021680 öppet varje dag kl 21-06
- Hjälp linjen tel. 0771-220060 öppet varje dag kl 13-22
- Jourhavande präst (du behöver inte vara religiös) öppet varje dag klockan 21-06 ring 112 och fråga efter jourhavande präst
- Vården, öppet dygnet runt, tel. 1177

112 – Akutnumret. När livet står på spel precis i detta nu kan du få hjälp här.

TANKAR INFÖR JULEN

Snön har dalat ner från skyn och nere i stan har julbelysningen satts upp.

Jag har tagit på mig min varma höstkappa och är på väg ner mot stan för att handla julklappar, nere bland affärsgatorna trängs/skyndar folk med kassar under armarna, en del stressigare än andra.

Det fick mig att tänka på hur stressade folk blir över julen, man ska hinna laga mat, handla den läckraste julbelysningen och granen och helst pynta huset i fina röda och vita nyanser.

Och det fick mig att tänka på hur mycket vi egentligen offrar för att julen ska bli så perfekt utåt sett

som möjligt. Borde vi inte fokusera på att njuta av varandras gemenskap?

Julen kan bli perfekt ändå, fast vi drar ner på tempot några hack. Att fira en lugn och mysig jul tillsammans med dina nära och kära kan vara helt fantastiskt. Men är det någonting vi borde göra, så är det att planera väl och inte vara ute i sista sekunden.

För om vi gör det, kan julen bli alldeles, alldeles underbar.



Martina



BARA NÅGRA JULKLAPPSTIPS!

Då var det dags igen och klura ut vad man ska ge bort i julklapp. Tyvärr kan det för en del av oss vara en källa till ångest (eller mer ångest). För andra kan det istället vara en rolig utmaning. Oavsett vilken kategori du tillhör så är det i alla fall kul att få genomtänkta julklappar.

Min erfarenhet är att folk, i alla fall vuxna, mest uppskattar julklappar som kan beskrivas som en form av upplevelse. Här tänker jag i första hand på någon form av aktivitet eller saker som går att äta. Ett säkert kort vad gäller aktiviteter som de flesta kan uppskatta, är ett presentkort på bio eller t.ex. ett presentkort till chokladprovning. Det kan dock vara presenter som inte ryms i julklappsbudgeten när inkomsten består av sjuk-

penning eller sjukersättning. Ett budgetalternativ i den här genren kan då var att ge bort en egen måltid i julklapp. Man kan t ex ge bort en middag där man själv står som kock och bjuder hem personen eller personer till sitt eget hem. Andra budgetalternativ kan vara att baka lussekatter och ge bort en påse med lussekatter i julklapp (kan lätt upprepas för många olika julklappsmottagare). Ifall personen, som du vill ge julklapp till, har en trädgård så kan man ge några timmars trädgårdsarbete.

Det är bara fantasin som kan sätta gränser på vad man kan hitta på under det här temat av julklappar.

Gunnar S

JULEFRID



Julen är en härlig tid.

Människor är ofta glada och trevliga när julen väl är kommen. Julafton och nyårsafton var bra dagar att jobba under de åren jag var anställd i butik. Kunderna var så förväntansfulla inför dagens senare trevligheter. Det är också roligt att få dela ut pepparkakor och godis till folk.

Jag tycker även om att köpa julklappar. Att köpa presenter är för mig faktiskt ännu roligare än att få. Det är så roligt att tänka ut och planera vad man ska inhandla. Speciellt till barn. Deras ögon tindrar så mycket när de öppnar sina paket och upptäcker vad som finns innanför allt papper och alla presentsnören.

Dessutom är det så vackert överallt utomhus. Över citygatorna hänger julbelysning. Butikerna pyntar så fint i sina skyltfönster. Folk har ljusstakar uppe och belysning i trädgårdar och på

balkonger. Man får packa upp sitt eget julpynt och dekorera hemma. Hemmet ser lite annorlunda ut från hur man har det under resten av året. Det blir mer ombonat och ganska hemtrevligt.

Det brukar också vara så fantastiskt god mat under julen, till exempel sill, köttbullar, prinskorv, ägg och potatis. Jag älskar ris a'la Malta med jordgubbssylt. Sen brukar jag passa på och åka till mina hemtrakter och hälsa på min mamma. Under nyår har jag ofta firat med vänner. Har dock suttit själv under både jul och nyår ett par gånger också. Så länge det är självvalt är det inga problem för mig. Jag har inget behov av att alltid vara särskilt social. Jag tycker om att vara ensam så länge det inte är varje dag, hela tiden. Ensamhet för mig är inte nödvändigtvis av ondo. Jag är en HSP-personlighet och har ofta behov av ensamhet för att klara av att sortera alla intryck. För ett par år sedan hade jag en väldigt lång period där jag aldrig var ensam *någonstans*, inte ens fem minuter. Jag minns att det kändes ganska stressande när jag aldrig fick varva ner någonstans, varken hemma, på bussen eller på jobbet. Det fanns inte tid till det heller. När jag kom hem väntade alltid en gigantisk disk, tvätt, undanplockning, matlagning, handling med mera, puh.

Nåväl, åter till julen. I år vet jag faktiskt inte hur den kommer att se ut. Jag väljer att leva dag för dag och kommer inte att planera längre än så. Hoppas att det blir bra och rofyllt oavsett vad som händer. Jag kommer i alla fall att glädja mig åt hur fint det är nere på stan och insupa atmosfären där jag är ute och promenerar.

Marie K

UNDER LUVAN PÅ EN TOMTE

- Hej, Tomten!

- Hoho!

- Var bor du?

- Jag bor ju högt uppe i norra Finland, Rovaniemi, vet du väl!

- Ja, förlåt, så tanklöst av mig.

- Ja, verkligen, Hoho!

- Men, är det inte ensamt där uppe?

- Aldrig i livet, där är det lugnt och skönt. Och så har jag ju mina kolleger där också!

- Ja, ni brukar ju ha konferens där uppe på sommaren?

- Jajamän, Hoho!

- Men nu stundar väl jobbigare tider?

- Jo, det förstås. Men å andra sidan får jag ju träffa alla nissarna igen. Jag har hyrt in extra många nissar i år.

- Jaså, tomten väntar sig att det är fler paket som ska levereras i år, då?

- Ja, det blir fler och fler för varje år!

- Hur lång tid tar det att tillverka alla lekakerna?

- Vi kör extra långa arbetsdagar från mitten av november.

- Men, blir inte nissarna trötta då?

- Nej då. De orkar nästan hur länge som helst. Det har du väl sett i dokumentären på julafton.

- Ja, de ser ju väldigt utvilade och glada ut.

- Jo, jag har halvautomatiserat verkstaden. Annars hinner vi aldrig bli klara i tid. Du ser ju hur effektivt vi arbetar!

- Måste man verkligen ha ätit upp sin spenat för att få sin julklapp?

- Int' vet jag. Fråga han som säger det. De håller

en jåkla ordning på de små barnen!

- Hur många människor besöker du varje julafton?

- Ojoj, det kan jag inte svara på, men många blir det.

- Hur många renar har du?

- Tolv stycken. De jobbar i skift fyra och fyra.

- Hur mycket lav går det åt en julafton?

- Ockockock! Vilka frågor du ställer. Hur ska jag kunna hålla reda på det? De ska ju äta minst fyra gånger under julafton.

- Hur många paket delar du ut på julafton?

Men kära du, hur ska jag kunna veta det? Hoho

- Hur hittar du hem till alla? Har du GPS?

- Vaddåförnåt sa du???

- Ja, en sådan där..... äh, glöm det!

- En VVS? Vad fasen är det? Nej, jag har kört

samma tur så länge jag kan minnas, så nog hittar jag!

- Har du en adresslista, då?

- Haha, nu skojar du väl med mig, Hoho!

- Du har många som hjälper dig i verkstaden. Var har du fått tag på alla?

- Jomen, det är samma år från år, verkligen snälla och hjälpsamma nissar!

- Men kan tomten verkligen flyga iväg sådär som man ser på TV?

- Jamen, nu blir jag nästan trött på dina dumma frågor. Lägg inte näsan i blöt här inte.

- En sista fråga bara. Hur gammal är tomten?

- Nä, nu har jag inte tid med dig längre. Nu ska renarna ha mat. HOHO!



Glada tomtar härjar på konferens i Härjedalen

MÄRKLIGA JULFAKTA

En konstgjord spindel med nät förekommer ofta i ukrainska julgransdekorationer. Ett spindelnät som hittas på julaftons morgon tros bringa lycka.

Julgranar är ätbara. Många delar av granar och tallar kan ätas. Barren innehåller mycket C-vitamin. Kottar innehåller också mycket näring.

1996 förbjöds julkörer (Christmas caroling) i två stora shoppingcenter i Florida efter att handlare och shoppare klagat på att julkörerna varit för högljudda och tagit för mycket plats.

I Storbritannien har man ätit julpajer sedan 1700-talet. Att äta en paj på var och en av julens 12 dagar sägs bringa lycka under kommande års 12 månader.

I Sverige och Finland var förr i tiden dubbla böter på alla brott under julfriden.

Det uppskattas att ungefär 400 000 människor varje år blir sjuka efter att ha ätit gammal julmat.

Det första julkortet skapades i England den 9 december 1842.

Den nordeuropeiska seden med ljus i granen härstammar från tron på att det skyddade skogsmarkens ande när andra träd tappade löven under vintern.

MIN DRÖMJUL

ATT FIRA JUL TILLSAMMAS MED NÅGON MAN TYCKER OM SKULLE VARA SÅ FINT. ATT HYRA EN STUGA I VÄRMLAND. DÄR VI HADE PYNTAT SOM MAN GÖR I USA. EN VARGFLOCK HADE YLAT I NATTEN MOT FULLMÅNEN. AH SUCK! MIN ÄLSKADE DET ÄR DU SOM ÄR HÄR. BRODER VARG. JAG KÄNNER IGEN DITT YLANDE. VI HAR MÖTT FÖRUT. FOTSPÅR I SNÖN EFTER TOMTEN. PAKET UNDER GRANEN.



DET SKULLE VARA SÅ MYSIGT ATT VARA DÄR ÖVER JULHELGEN. SÅ KLART HADE NÅGON JAG LITAR PÅ TAGIT HAND OM KATTERNA MEDANS JAG VAR BORTA. SÅ UNDERBART MIN ÄLSKADE ATT VARA SLUTEN I DIN FAMN OCH FÅ KÄNNA SIG SÅ TRYGG. GLAD JUL, GOD JUL.

CICKY



Julafton 24 december 2018

Midvinternattens köld är hård
Stjärnorna gnistra och glimma
Alla på Baravägen får sin vård
Och jag får min dikt att rimma

Fontänhuset firar jul hela dan
Regnet plaskar på fur och gran
Alla hjälps åt med maten
Samt med dukning av glas och faten

Fontänhuset sjuder av värme och iver
Jag gläds också när jag sitter här o skriver
Och lyckas sätta rimmen
I denna dikt om julmidnattstimmen

Lena H.



INSNÖAD?



Maria:

-Jag fick mest paket av alla. Ofta smög jag upp på andra våningen för att läsa Bamse för att slippa umgås med släkten.

Åsa:

-Massor. Vi bodde hos mormor och morfar och firade hos farmor och farfar samtidigt. Vi hade lunch klockan 1, därefter promenad, klockan 3 Kalle Anka, Klockan 4 Kaffe och Klockan 5 julklappar. Klockan 7 var det mat hos farmor och farfar, så det var ett späckat schema.



Victor:

-Vi hade en traditionell jul. Hela tjocka släkten kom och pappa brukade klä ut sig till tomte. Jag drog av skägget från tomten en gång, och såg att det var pappa. Så sedan dess slutade jag tro på tomten. Vi hade mycket julmat, gran och kollade på Kalle Anka.

Katarina:

-Jag firade med min familj och släkten. Min mamma bjöd hem mina fyra kusiner som är äldre. Sedan har det varit olika, någon gång med moster, någon gång med faster.



**VAD HAR DU
FÖR MINNEN
FRÅN JULEN
NÄR DU VAR
LITEN?**

VARNING! VANEbildande!



På skyltsöndagen är det tradition att gå in på Ahlgrens Konfektyr i Lund och handla gotter. Vill man ha ÄKTA chokladpraliner UTAN kemikalier så får man vara beredd på en lite högre kostnad. MEN! Det är värt vartenda slant. För smaken hos dessa ljuvligheter skickar dig rakt in i himmelriket. Tyvärr har jag inte råd att befinna mig i himlen mer än en gång i månaden. Detta eftersom pralinerna per hekto kostar mer än ett kexchoklad på Konsum.

Cicky



Värt ett besök även om det är stängt. Du kan ju se allt detta genom rutan på Fiskaregatan.



Vem behöver psykolog när choklad förstår utan att fråga? Hö! Hö!



Sedan när man kommit till sina sinners fulla bruk kan man dansa loss kalorierna. (Fast egentligen är det ju inte så mycket kalorier i choklad.) Hurra!



Hälsningar Pippi, Cickys alias

JUL HOS MORMOR OCH MORFAR

Minns med värme min barndoms jular hos min älskade mormor och morfar. När jag var liten på 60 – och 70 – talet så bodde jag och min familj på Frösön i Jämtland. Mormor och morfar bodde 10 mil norr om Frösön i en liten by som heter Strand. Flera jular firade vi hos dem i deras vedeldade hus med utedass. Väldigt omodernt men så mysigt ur barnperspektiv. Huset, som numera är rivet, bestod av två våningar och på gården fanns även en bakstuga och en snickarbod. En jordkäl-

lare fanns också och på dess plåttak brukade vi åka kana när det var vinter.

För att komma till Strand brukade vi åka rälsbuss

och sedan åka taxi den sista biten. Vi ägde sällan en bil. Vår familj bestod av mamma, pappa och så fem syskon.

Minns så väl hur mormor och morfar tog emot oss med sin alldeles speciella värme och vi kramade varandra och vi omslöts av den härliga stugvärmens som det blir när endast spisar och kaminer värmer upp en stuga. Vintrarna var alltid rika på snö och rejäl kyla. Detta gjorde att det alltid fanns massor av möjligheter till

lek, pulkaåkning, skidåkning och snöbollskastning. Kan inte minnas att vi hade långtråkigt eller var sysslolösa.

Mormor hade bakat massor med goda kakor och julgodis och allra godast var den sortens kaka som kallades rullrån. Det fanns även schackrutor, mandelmusslor, finska pinnar, chokladdoppad mandelmassa, knäck mm mm.

Någon utsågs till att vara tomte och julklapparna utdelades när vi alla satt

samlade i den lilla kammaren. Granen var så vacker med sina gammeldags julkulor i glas. Änglahår prydde julljus.

När vi barn skulle gå och lägga oss så tog vi sats och sprang upp för

trappan till övervåningen där sovrummen låg. Där stod våra sängar nybäddade med manglade lakan och riktigt tunga vinröda täcken.

Dessa jular på landet minns jag med värme och önskar ibland att jag kunde få uppleva bara en enda gång till.

Önskar alla en riktigt God Jul & Gott Nytt År!

Maria O



BARA LITE DUMMA FRÅGOR INNAN TOMTEN KOMMER

Måste brevbärare alltid stanna på sin post?

Kan en meteorolog stiga i graderna?

Får en meteorolog släppa väder?

Kan en trädgårdsarbetare bita i gräset?

Får en som köper glasögon en annan syn på tillva-
ron?

Kan en massör få kalla föt-
ter?

Kan en som metar få sina
fiskar varma?

Kan en meteorolog jobba för
högtryck?

Kan en järnvägsanställd
byta spår, eller skenar han
iväg?

Kan en poesiskrivande präst
byta stift?

Kan en elektriker ha kon-
taktsvårigheter?

Kan en snickare gå in i väg-
gen?

Kan en kirurg lösa kniviga
problem?

Får en toffelmakare sko sig
på andra?

Hänger det på håret om fri-
sören får någon lön?

Har du hört om snuskhummern som hade ett
skalbolag?

Blir man elektriker för spänningens skull?

Är lampfabrikanten ett ljushuvud?

Kan en korvgubbe hålla sig i skinnet?

Kan en korsordsmakare leva ett inrutat liv?

Lever en tax ett riktigt hundliv?

Har en brandman ett brinnande intresse för sitt
jobb?

Är brandmannen eld och lågor när det brinner?

Kan en älg ta en Djur Kand?

Kan en skribent drabbas av pennalism?

Kan en brandman gå i låg-
skor och prata slang?

Kan en elektriker vara
sladdbarn?

Är taltrasten en hejare på
matte?

Får de som arbetar på
smedjor ta sig ett järn?

Får växeltelefonister ta
sig en lur på arbetet?

Kan kockens matlagning
bli en enda soppa

Tar sig en simmare vatten
över huvudet?

Måste en musiker vara
med på noterna?

Kan en burktillverkare
lägga locket på?

Kan en verktygsmakare ta
en fil kand?

Kan man bota en fartdåre

med bromsmedicin?

Hur ska en CD-tillverkare kunna klara skivan?

Hör en gaffeltruck till begreppet bestick?

Vad har en gruvarbetare gjort eftersom han går
under jorden?



JUL PÅ VÅRA VILLKOR

Som liten var julen ständigt kantad av besvikelser. Förväntan inför julafton var alltid stor och när dagen väl kom var anspänningen så stor att inget kunde bli riktigt rätt. Det var korvande långstrumpor som kliade, obekväma skor och rosetter i håret.

Tidigt på förmiddagen packades bilen och där i den stora säcken fanns julklapparna, det hett efterlängtade leksakerna som jag så gärna ville ha. Väl framme vid resans destination bestod sedan julafton av ett ständigt väntande. Endast nyårsdagen var mer långtråkig. Det lagades mat, min pappa fick migrän och min morfar och min kusin filade på sina evighetslånga julklappsrim som

ändå ingen förstod. Själv gick jag runt och försökte få tiden att gå. Dessa julaftnar begav sig på den tiden då det i Sverige bara fanns två tv-kanaler och utbudet av program var skralt. Efter det att mina morföräldrar varit på julbön i kyrkan var det dags för jul-lunch bestående av ett digert julbord. Det var en sak som alltid var det samma och även om det bestod av att sitta still, inte prata för mycket, lyssna på de vuxna

och äta ordentligt så var det mysigt. Förväntan steg men innan det var dags för julklapparna var det dags för ännu mer förväntan och Kalle anka.

När väl det var dags för julklappsutdelning blev det ett långt och segt antiklimax. Paketen delades ut ett i taget och på varje paket fanns det ett julklappsrim som skulle läsas och beundras. Vad kunde det vara? Håhå, så fyndigt. Tänka sig! Julklappshögen blev mindre och mindre och besvikelsen större och större. Längtan efter paketen gick hand i hand med längtan efter att bli sedd och hur det än blev så blev det alltid fel. Min ångest tog överhand och de vuxna stod som handfallna. Krångla nu inte, det är ju jul! Men, var det

inte en docka du ville ha? Jo, en Barbie, inte en Sindy. Varför fick jag inte det? Mina förnuftiga föräldrar såg inte skillnaden och de tyckte det räckte med en.

Med åren förändrades våra julfiranden. Vi provade andra former hos andra släktingar för att se om det gjorde någon skillnad. Sedan skildes mina föräldrar och inget blev som det skulle. Plötsligt introducerades nya människor och andras traditioner. Inget var rätt och om jag vetat då vad jag vet nu kanske jag hade varit mer tacksam. Det är kanske efterklokhet men julen när jag var sexton år blev den sista med min pappa. Det året bestod hans jul av mediciner och att dricka kon-

trastvätska inför röntgen. Mitt i detta introducerades ännu en ny familjemedlem som tog mer plats än jag orkade med.

Några månader senare dog min pappa och minnena av julen blev en konfliktfylld känsla av tomhet och längtan efter barndom. Julen efter det sålde min mamma en del av min morfars gamla samlingar så att vi skulle få pengar till att åka bort över jul. Vi be-

hövde verkligen semester. Vi började på ny kula och spenderade två veckor på Lantzarote. Till jul-lunch åt vi pizza med skinka och vi försökte ta hand om varandra så gott vi kunde när vi samlade kraft i solen. Det året började julen om på ny kula och sedan dess har jag sökt ett nytt och eget firande som passar mig. Efterhand som jag blivit vuxen och förälder har jag äntligen kunnat byta fokus från mig själv till barnen. Numer firar vi utan släktingar och vi förändrar julen varje år så den passar just oss. Barnens förväntningar är stora, men äntligen är julen inte förknippad med tårar, magknip och ångest. Nu är julen det vi gör den till på våra villkor och så får det vara.

Karin Stj

TOMTENS HISTORIA

Mannen med det stora vita skägget, klädd i vitt och rött – visst känner vi igen honom? Men det många kanske inte tänker på är att den jultomte vi är vana att se idag faktiskt inte är särskilt gammal. Faktum är att traditionen med jultomte inte är gammal alls!

Vi tar det från början. Den nuvarande jultomten är en slags blandning av figurer från traditionella berättelser, myter, verkliga personer, sagor och reklam. 1823 publicerade en amerikansk tidning en dikt av Clement Clarke Moores. Dikten hette "A Visit From St. Nicholas" och handlade om en rund liten man som åkte en släde dragen av åtta små renar.

Mannen var tjock och munter, och hade ett stort vitt skägg. Han klättrade ner i skorstenen och lämnade ett litet paket. Dikten spreds och jultomten var född. Idag ser tomten ut på lite olika sätt, och i olika länder har man olika historier om honom. I vissa länder tror man att han bor på Nordpolen, andra i Finland, Sverige eller på Grönland. Gemensamt är dock att han är en snäll man som kommer med julklappar till alla som har varit snälla under det gångna året.

Det amerikanska namnet på jultomten, Santa Claus, kommer från nederländska Sinterklaas, eller Sankt Nikolaus. Han var en biskop i Turkiet på 300-talet som blev helgonförklarad för sin kristliga givmildhet. Han avbildas ofta i röd biskopsdräkt med vita detaljer. Det är Sinterklaas som ligger till grund för den typiska jultomten vi ser idag.

En modern myt är att det var Coca-Cola på 1930-talet som helt och hållet skapade den röd-

klädde jultomten, men så är alltså inte fallet. Röd-klädda tomtar med vitt skägg hade funnits långt före Coca-Colas reklam. Svensk-ättlingen Haddon Sundblom (1899-1976) jobbade som reklamtecknare åt Coca-Cola, och hade ett finger med i spelet. Det var hans version av tomten som kom att standardisera bilden av jultomten som stor, glad och rödklädd med vitt skägg.

Den svenska tomten skapades av Jenny Nyström i slutet av 1800-talet. Hennes idylliska bilder av små gårdstomtar som förbereder för julen är än idag älskad av människor över hela världen. Det var hon som klädde tomten i gråblåa kläder, luva och skägg. Idag har den amerikaniserade jultomten tagit över, och vi har även börjat avbilda honom med släde och renar.

I Sverige är det inte jultomten som alltid varit paketlämnare, utan i början av 1800-talet, precis när det blivit populärt att ge bort presenter i juletid, var det julbocken som kom med gåvorna. Man vet inte så mycket om julbockens

Snäll tomte

ursprung, men en teori är att bocken symboliserade Sankt Nikolaus följeslagare, som var en slags djävulsliknande gestalt som hade till uppgift att bestraffa elaka barn. Bocken kan ha varit en rest från det katolska julfirandet.

När jultomten introducerades i Sverige i slutet av 1800-talet, glömdes julbocken bort och idag är den enda resten efter honom de halmbockar som vi gärna pyntar våra hem med. Traditionen är att jultomten knackar på ytterdörren och frågar "Finns det några snälla barn?" varpå barnen svarar och han kommer in för att lämna paketen.



ETT JÄKLA KACKEL

Det var en gång en solkatt som satt på verandan och tog sig en kaffegök, samtidigt som hon beundrade sina nya myggjagare, även om de gav henne renskav. Plötsligt kom två kompisar, en mittbena och en fåntrast. Vad ska jag bjuda på, tänkte solkatten när hon gick in i köket.

Jag ger dem en geting, bestämde hon sig för. Men det kom fler. En kattöga kom springande och jagade en dammråtta. En nattuggla vaknade av allt oväsen. Hon fick syn på en datamus, och gjorde sig färdig för attack. Dock kom en smörgås och förstörde alltihop.

Åh nej, sa alla, nu kommer den där smilfinken igen. Han är odräglig. Strax bakom stod en kåltrast, som var vegetarian och slog en drill. På åkern stod en tjurskalle och drack ägglikör. Lite längre bort stod en plugghäst som var en riktig bokmal. Mallgrodan körde med rent rävspel, efter att ha dansat fågeldansen med hönsmamman och lipsillen.



Badankan guppade på vågorna tillsammans med tidningsankan. Lysmasken gick omkring med en ficklampa, fast det var mitt på dagen. En tonfisk och en tonåring sjöng upp sig. Sångsvanen fick en tupp i halsen. En näsborre hade svårt att hålla truten! En rädd liten gynnare kom smygande. Det var en riktig mes! Latmasken tog det lugnt i det fina vädret.

Solstrålen spred värme omkring sig.

Bengt



VÄLDIGT ENSAMT PÅ JULAFTON

Mina jular var ok då mamma levde. Hon gjorde maten, pyntade och fixade julklappar. Det var även mamma som ringde och väckte mig på julafton. Vi åt av den goda julmaten. Sedan kollade vi på Kalle Anka. Paketen öppnades. Då mamma gick bort 2001 blev mina jular annorlunda. Pappa som är pingstvän firar inte jul. De uppmärksammar påsken då Jesus dör. Det har nu blivit väldigt ensamt på julafton.

Cicky

EN UTLANDSFÖDD FIRAR SVENSK JUL

För tre år sedan åkte jag och min dåvarande flickvän, och numera hustru, till Sverige, för att träffa hennes familj och fira en kristen jul. Som en bara delvis troende jude, så var jag inte så väl insatt i jultraditioner. och jag var dessutom ovetande om svenska sedvanor och kultur. Så jag var förberedd på överraskningar.

Framför allt var jag inte förberedd på detta: Varje år på julafton, klockan tre på eftermiddagen, sätter sig hälften av den svenska befolkningen framför tv:n för att tillsammans titta på en Walt Disneyspecial från 1958: "Från oss alla, till er alla". Eller som den är känd som i Sverige: "Kalle Anka och hans vänner önskar God Jul".

Kalle Anka, kortfattat, har sänts vid samma tid på julafton, utan att bli avbruten för reklam, på svenska public-servicekanalen, TV1, när svenskarna vanligen firar julen, sedan 1959. I programmet presenteras ett dussintal av Disneys tecknade serier, från 1930-talet till och med 1960-talet. Bara ett fåtal av dem har med julen att göra. Där finns korta "Silly Symfonies"-inslag, och inslag från Askungen, Snövit och de sju dvärgarna och Djungelboken. Programmet är i stort sett likadant varje år, bortsett från den direktsända inledningen från värden för programmet, som spelar den roll Walt Disney hade från början.

Varje år finns också ett kort inslag från den nya Disneyfilmen som just kommit, och som TV1 enligt kontraktet med Walt Disney Produktion måste visa.

Kalle Anka är, typiskt nog, en av de tre mest

populära programmen under året, då mellan 40 och 50 procent rättar sig efter klockan och bänkar sig framför TV:n. År 2008 hade programmet sin lägsta tittarprocent på mer än 15 år, men trots det tittade faktiskt 36 procent på programmet, ungefär 3 213 000 personer. Korta dialoger från programmet har blivit en del av svenskt språkbruk.

Nordiska Museet i Stockholm har en display till programmets ära, som heter "Traditioner". "Varje gång som svensk television har velat sluta sända Kalle Anka, eller åldersbestämma den, har den svenska publiken satt upp ett ramaskri.

Kalle Anka fick sitt namn från stjärnan i den andra tecknade kortfilmen som hette "Djungeln clown", där Kalle plågas av den dementa aracuan under en misslyckad ornitologisk expedition. Inslaget är typiskt för det slumpmässiga våld, som finns i många tidiga Disneyfilmer. Den sadistiska aracuan, ofta sammanblandad med svenska Hacke Hackspett, sprejar Kalle med seltersvatten, slår honom i huvudet med en klubba, försöker

spränga honom med en exploderande cigarr. När han sedan hotar med att ta livet av sig med repet om halsen och en pistol i handen driver han Kalle slutligen till vansinne.

När jag tittade på programmet, togs jag inte bara tillbaka till gamla tider på grund av inslagets ålder, utan även av hur allvarligt min svenska familj såg på programmet. Ingen pratade, utom då de sade en replik samtidigt som karaktären i fil-

Arrappapa-
pirapapapa
arapappapi
rapArrappr
rapapapirp
appirapapi
rapapapp...

men sade den. Min blivande svärfar, en bastant man byggd som en skandinavisk gran, skrattade åt skämten, som han uppenbarligen hade hört många gånger förut.

Programmets kulturella betydelse kan inte underskattas. Du spelar inte in Kalle Anka för att titta på den senare. Du äter inte middag, eller förbereder den under Kalle Anka. Din ålder spelar ingen roll - alla familjemedlemmar förutsätts att sitta tyst tillsammans och titta på ett program som generationer av svenskar har tittat på under 50 år. De flesta planerar sin julafton efter Kalle Anka, från smörgåsbordet till lunch till jultomtens besök efteråt.

Lena Kätterström, anställd på Nordiska Museet i Stockholm och ansvarig för utställningen "Traditioner", berättade: "Klockan tre på eftermiddagen kan du inte göra något annat, därför att Sverige är stängt". Så även om du inte själv vill titta, kan du inte få någon annan att göra något, ingen vill göra det med dig.

Svenskarnas tillgivenhet för Kalle Anka är tätt sammanbunden med svenska helgtraditioner. "Det är drömmen om bondbyn, innan folk flyttade till staden. Kalle Anka är nästan som att samlas vid brasan och lyssna på gamla sägner.

I mer än 50 år har karaktärerna och sketcherna blivit lika viktiga som julgranen, så varje gång TV föreslagit en förändring av programmet har det blivit folkstorm, och TV har tvingats backa. År 1970 försökte etnologen Helena Sandblad att ta bort programmet ur tablån, därför att det inte passade den rådande politiska eran att sända ett Disneyprogram.

"Allt var så politiskt på 1970-talet och allt som var kommersiellt eller kunde tänkas vara det

var allt igenom dåligt. När alla tidningar fick reda på att planerna fanns att lägga ned Kalle Anka på julafton bombarderades SVT med brev och telefonsamtal. Ansvarig på SVT blev till och med bombhotad. "Det var en av de värsta folkstormarna i TV:s historia. SVT fick ge sig till slut.

"Kalle Anka och hans vänner" har skapat ikoner av karaktärerna i programmet. Kalle, Ferdinand, Piff och Puff, Musse Pigg, Långben och Pluto. Arne Weise, som var värd för programmet i 30 år, mellan 1972 till 2002, personifierade julen för två generationer av svenskar. 1992 försökte Arne Weise att få SVT att gå med på att han spelade in sin del av programmet, så att han

kunde fira julafton med sin familj. "Vi hade redan spelat in allt, men det dög inte", säger SVT:s ansvarige. Värden förväntades sitta på plats för att vaka över julen.

Arne Weise hävdar att svenskarnas envisa inställning att han sänder live varje år, förstörde hans privatliv, och var skälet till hans tre skilsmässor.

Den andra folkkäre personen i programmet är Bengt Feldreich, som gör Benjamin Syrsas röst. Bengt Feldreich var annars känd som reporter på SVT, och

intervjuade bland annat nobelpristagare. Han röst i "Ser du stjärnan i det blå" är välkänd.

För närvarande verkar Kalle Anka på julafton vara räddad. Svenskarnas pålitliga försvar mot alla attacker beror på att det finns något tryggt i att veta att man en dag, en timme på året kan sätta sig ned med hela familjen och bara vara tillsammans.

"Kalle Anka erbjuder lite trygghet i en förvirrad värld".

Bengt



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

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 9-15

1/1 Nyårsdagen Stängt

2/1 Onsdag Öppet 9-16 (inget kvällsöppet)

6/1 Söndag Stängt

Vanliga tider gäller från den 9/1

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 Helsingborg

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



BIRGERSBY MÅLERI AB
birgersby@veberod.com
www.birgersbymaleri.se
0705 - 94 44 84

GERT BIRGERSBY
MÅLAREMÄSTARE



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, 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 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. Skriv namn och adress.

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

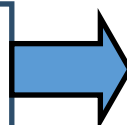
Autogiro 100 kr/mån

Bankgiro: 492-3801

Plusgiro: 60 57 80-6

Org.nr: 802456-4893

FRÅN ALLA OSS TILL ALLA ER:



TACK FÖR DET HÄR ÅRET!
VI SES, KOMPISARI!

