

FONTÄNBLADET

LUNDS FONTÄNHUS MEDLEMSTIDNING

HÖSTLJUS NR 4 2019

50 KR



**MEGA
MYSIGA
MARIE**

**DR WHO 8000 ÅR MASKROS
HEN VRRRRRRRM SPYFÄRDIG
VÄNDIKT LÖPLUSTBLOGGERI**

**ORDKONST SKÖRDEFEST
KULTURNATT ÖPPET HUS
SKRÄCKFILM MEDLEMSKAP**

REDAKTIONEN HAR ORDET:

Du håller ett nytt, färgstarkt exemplar av Fontänhuset i dina händer.

Hej, hej, hemskt mycket hej. Nu känns det som vintern är på intågande. Det var minus 4 grader i natt. Brrr, det är med skånska mått mätt, vargavinter.

Det närmar sig jul, med allt vad det innebär. Stress, ångest, matkoma, mörker, julkappshets och en massa trängsel i butiker.

Men också trevligt umgänge med vänner, ledighet, god mat, tända ljus, kanske lite snö och julklappar, till och från vänner och släkt.

Detta nummer har Marie K som omslagsflicka och hon har pippi på katter. Det är som vanligt fullsmockat med intressanta artiklar, krönikor, dikter, rapport från skördemarknaden i stadsparken, rapport från kulturnatten, lite om vårt öppna hus under psykiatriveckan och recension av en skräckfilm. Som vanligt är det en som är förbannad.

Vi har också skickat ut vår motor-reporter till Belgien, där han rapporterar från Spa-banan. Det har tydligen körts något lopp med nån formel, eller vad det nu var.

Två av våra medlemmar var upp till Östersund och kollade om någon frös på ön Frösön. Den ene blev besviken på att det inte var någon snö och den andre var glad att det var skåneväder. Ni får gissa vem som är vem. Det blev lite jobb också där uppe.

Trevlig läsning hälsar hela redaktionen med samlad röst!

Man måste bara imponeras över det rika flöde av högkvalitativt material som produceras på vår redaktion. Tack Hedda, Lena H, Cicky, Maria Y, Pär, Angelica G, Göran, Aram, Maria O, Maria B, Emily J, Jessica, Anna F, Erik G, Mattias B, Tony och alla ni andra som bidragit inte minst detta nummers huvudperson, Marie K som är en flitig bmedarbetare i tidningsproduktionen. Stort tack alla ni som på olika sätt bidragit till detta nummer som måhända kan bidra till att minska stigmatiseringen kring psykisk ohälsa. Ett nummer som når rätt läsare kan betyda allt.

Fina vägar.....	3
Lena H funderar.....	4
Cickys hörna.....	6
Maskrosens lov.....	8
Matmissbruk.....	9
Spring för hälsans skull.....	10
Linda pratar med Linda.....	10
Rena snurren.....	11
Färgexplosion.....	12
Vackra ord.....	13
Marie.....	14
Skördefest.....	18
Kulturnatten.....	19

Jessicababbel.....	20
Öppet Hus och nybesök.....	21
Hus på G i Östersund.....	22
Mattias B till Belgiens GP.....	24
Dikt om mat.....	25
Filmfasa.....	26
Invektiviska.....	27
Regel 1: Medlemskapet.....	28
Svart katt, vit katt.....	29
Kontaktsidor.....	30
Fakta & sponsorer.....	31
Se världen med Heddas ögon..	32

Nr 47 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 flera olika arbetsenheter: kontors-, köks- och serviceenheten, trädgårdsgruppen Gröna Fingrar, redaktionen, student-enheten "En väg framåt" och EXAK(T). 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 GP.





Det är fina vägar i landskapet
Det var trevligt att träffa på min vän.
Din starka kämpe
Friska tag med mycket energi.
Milda dag med mycket sol
Bara hälsan psykiskt och fysiskt
Var inte rädd det finns ett hemligt tecken
Omfamna varandra !

Maria Brycke

Lena funderar och ropar

**Hållå! Se hit alla feminister! Kvinnor, icke-binära med flera!
Vi ska hålla varandras ryggar! Backa varandra, ända in i kaklet!**

Jag tittade på en stand-up-show med en kvinna från Australien häromsistens (Hannah Gadsby). Hon skojade om att många misstar henne för att vara en man. På grund av hennes utseende och val av kläder.

Skämtsamt menade hon att *"visst, kalla mig en man, ska bli trevligt att för en stund vara en vit medelålders man. Med alla privilegier de har."*

Jag känner likadant. Jag har också i olika skeden i livet blivit tagen för att vara en man. Jag har omtalats som *"han"*. Och det är egentligen rätt kul.

Och samtidigt jävligt enerverande att andra människor anser det som så viktigt att inordna folk i stereotyper. Så de vet vem de pratar med. Typ.

Jag älskar det androgyna. Jag älskar pronomet *"hen"*. Hur det sätter alla stereotyper på ända, hur det tvingar människor att stanna upp för en stund och tänka, då de inte kan kategorisera personen som står framför dom.

Arga, obildade människor brukar med hög stämma basunera ut att *"DET FINNS BARA TVÅÅÅÅÅ KÖN"*. Som ett faktum. Som en universal sanning.

Jag kan inte bestämma mig om jag ska skratta åt deras ignorans och deras dumhet eller om jag ska gå därifrån bara. Eller säga emot. Ge dem lite bildning typ. Ta fajten!

Men ibland måste en gå förbi, gå vidare för att spara på sig själv, för att orka, eftersom krafterna och ens egen energi är under stark press från skitpatriarkatet vi lever i.

Men till största delen måste vi orka stå kvar. För då reser sig också andra som tycker likadant. Och då omsluter vi varandra med trygghet och styrka.

Och då kan saker hända. Då kan vi tillsammans skapa förändring.

Jag läste en text häromdagen som löd; *"en man som joggar på kvällen i motionsspåret och har hörlurar i öronen är en man som verkligen utnyttjar ett av sina privilegier som man"*.

När en kvinna påtalar detta bemöts hon nästan direkt av repliken *"men män kan bli utsatta också"*. Vet ni vad?

Jag skulle föredra att någon enda jävla gång mötas av repliken *"ja, det är fruktansvärt!!"*



Jag har på senare tid börjat reflektera om vilket samhälle jag och min generation har vuxit upp i. Vilka normer som fanns där som outtalat självskrivna s k sanningar. Vilka stereotyper och normer som varit med och format oss. Via teve (de två kanalerna), filmer, låttexter, tidningar osv i all oändlighet.

Det har varit mannens marknad.

Den vita mannens marknad. Hans lagar, hans politiker, hans bolagsstyrelser, hans berättelser som visas i film och böcker.

Det är hans normer som gäller.

Vi fick själva, på egen hand, försöka bilda oss en uppfattning av vad som var OK och inte OK i vår samtid. Ganska snart blev vi varse att så många av oss inte alls passade in i de vita männens trånga världsbild. Lesbiska och transpersoner till exempel.

Att de vi var, inte accepterades som likvärdiga människor. Ja, en del av oss ansågs t o m som kriminella och/eller psykiskt sjuka bara p g a vilka vi var. I våra själar.

Jag är så tacksam över att vi ändå kommit en bit på väg framåt sedan dess. En bit i rätt riktning.

En del män säger till mig att det inte finns tillräckligt många kvinnor som kan väljas in i t ex olika styrelser. Som anledning till att kvinnor inte finns representerade. Och att man inte ska rösta på en kvinna bara för att det är en kvinna. Trots att de själva har voterat in män i alla sammanhang för att män väljer män. För att det är enklast så. Då vet man vad man får typ. Och de slutar oftast med att säga att det är typiskt feminister som ska ha millimeterrättvisa med lika många kvinnor som män i alla sammanhang.

Men de har fel, för jag vill inte ha ett samhälle i 50/50, det är ju faktiskt omöjligt, eftersom vi har fler könsidentiteter än två stycken.

Daah!!

Plus att jag anser att det bästa för oss människor är att vi krossar patriarkatet först, gör oss av med alla skitstereotyper och alla fucked-up könsroller.

Sparkar ut alla män från maktens korridorer.

Och placerar de som könar sig som kvinnor och icke-binära på alla viktiga poster i samhället. Politiskt. Inom media. I våra domstolar. Inom polisen. I alla bolagsstyrelser med mera. Överallt där makten bor ska det finnas kvinnor och icke-binära som bestämmer.

Så kör vi detta i sisådär 8 000 år och först därefter, ja, först därefter kan vi dela på makten mellan alla människor oavsett könstillhörighet.

I härlighet. Och evighet.

Amen.

Lena H

VÄLKOMMEN TILL CICKYS HÖRNA



Cickys hörna i oktoberpanik för att redaktören har tidigarelagt deadline:

Torsdagen den 12 sep åkte jag med buss nummer 5 mot Simrishamn. Därifrån tog jag buss 3 mot Kristianstad. Skulle där ta buss 551 mot Åhus. Köpte lite färdkost. Jag hade köpt Skånekorset av pengar jag lagt undan. Så jag kunde fortsätta mina äventyr med buss. Jag älskar att bussluffa! Åhus var inte mycket kul. Det som dock var kul var den katt - bok jag fick tag på.

Måndagen den 16 sep åkte jag åter med Naturbussen. Det är en sådan vacker resa genom vacker natur. Man åker bl. a genom Trollskogen, Måryd, Torna Hällestad. På grusvägar så det dammar.

Vid vägkanten syns alla fält och borta i fjärran skogar så långt ögat kan se. Höga berg och djupa dalar är så fint. Vid en bondgård hade getter tagit sig ut genom ett hål i ett staket. De gick över vägen då bussen kom så den fick sakta ner.



Kapten James T Kirk från StarTrek med besättningsmedlem möter Dr guess Who



Dr Who smyger upp bakom Darth Vader med sin Sonic Screwdriver i högsta hugg



Kapten James Sparrow slår följe med den notoriske kändisjägaren Dr Who



Kan man få lift i din Tardis?, undrar den välfriserade hårbollen Chewbacka.

I en vecka i september hade jag den stora äran att ta hand om två katter till en grann tjej. Det var hur trevligt som helst. Sista dagen busade vi mycket.

Lördagen den 5 okt åkte jag och min kontaktperson till Sci fi-mässan i Helsingborg. Jag hade klätt ut mig till Dr Who:s inkarnation nummer 4 som spelades av Tom Baker. Skådespelaren som spelade Q i Star Trek var där. Fick hans autograf. Fick

också tag på en signerad bild av Tom Baker som Dr Who.

Det var många andra som cosplayade. Bl a Kapten James T. Kirk, Kapten Jack Sparrow och Chewbacca. Här fanns mycket att köpa också. Uj, uj, vad mycket jag ville ha. Det var cosplay-tävling, men jag deltog inte. Jag blev ändå inblandad i paraden. Så kul det var att bli lite uppmärksammas.

Söndagen den 6 okt var jag och granntjejen på kattutställning i Malmö. Det var kul att hon ville med dit. Här fanns många fina raskatter. Så fanns mina favoriter där också. Orientaler. Dessa med fladdermusöron. Internet katten Sören var även på mässan. Man kunde klappa honom för en summa pengar. Dessa pengar gick till välgörenhet.

Torsdagen den 10 okt var det öppet hus på F-huset i Lund. Vi firade åtta år den 3 okt så detta uppmärksammades också. Jag hade satt svensk text till Madness låten Our House. Jag kämpade med texten i flera dagar. Jonas sade typ att här har du för Phantom of the opera. Ton byte fem gånger. Som vanligt var det kul att uppträda.

Fredagen den 11 okt som var min mammas födelsedag var det ett event på Baravägen. Öppen scen där alla kunde komma upp och sjunga, läsa en dikt eller

annat. Det var meningen att jag skulle uppträda men pappret med noterna var försvunnet. Dessutom var halva bandet utslaget av förkylning. Jag blev rysligt besviken av att inte få uppträda så jag gick ifrån stället med tårar i mina ögon. Jag gick bort till Minneslunden och satte mig där. Mamma ligger någonstans på området. Satt där en lång stund och grät. Mådde även dåligt av Sobrilabstinensen.

Lördagen den 12 okt var det invigning på Fixa till som ligger på Linero centrum. Det var musik och dyl. Jag sjöng låten men det kändes krystat.

Tisdagen den 15 okt träffade jag min pappa och firade hans födelsedag. Vi var ute och åt på Rossegården. Det var uppskattat. Jag frågade personalen om de kunde sjunga för pappa. De hade inte den policyn sade de. Nähä? Men ett undantag kunde man väl ha gjort

för en äldre person. Dessutom denna dag gick min mamma bort 2001. Det blev några fina timmar med pappa.

Onsdagen den 16 okt träffade jag Ulf igen. Vi åt på Grand Hotel. Så trevligt att träffa Ulf samtidigt som det är tragiskt att se att han fått ännu en stroke.

Detta var allt för denna gång. Jag kommer tillbaka med nya äventyr.

Tjaba från Cicky.



Fladdermuskatt att förälska sig i.



Katten Sören inhåvar slantar för att bli klappad. Pengarna går till katter i nöd.

LÄR DIG ÄLSKA MASKROSEN

Större delen av oss suckar när vi ser maskrosor i rabatterna eller trädgården, men visste du att det finns många hälsofördelar med detta ”ogräs”? Alla delar av maskrosen kan användas på olika sätt som alla har en positiv effekt på din hälsa. Den här växten är faktiskt ingrediens i många naturläkemedel och du kan också köpa maskros-te. Om du plockar maskrosor i naturen bör du kontrollera att de inte är besprutade med nägonging, men det brukar de inte vara här i Sverige.

Maskrosens fördelar för din hälsa

Maskrosen har många fördelar för din hälsa och vi kommer nämna några av de största hälsoaspekterna. För det första har maskrosen en mycket positiv effekt på matsmältningen då den bland annat stimulerar produktionen av galla och hjälper till att bryta ned fett. Den hjälper även levern och njurarna med utsöndringen av restprodukter.

Maskrosor har också en positiv effekt på immunsystemet då den är rik på bland annat C-vitaminer. Maskrosen sägs också ha en positiv effekt på din hud och kan minska problem med exempelvis eksem och



Maskrosen har fått sitt namn av små larver som äter blommans pollen. Ute i Europa heter den ofta lejon tand p g a de flikiga bladen; på norska *løvetand*, på engelska *dandelion* (från franskans *dent de lion*).

akne. Maskros sägs också ha en god effekt mot tillväxten av vissa typer av cancer.

Hur du använder maskrosen

Du kan använda alla delar av maskrosen, men tyvärr bör den inte intas av personer som tar medicin för exempelvis hjärt- och kärlbesvär, samt om du tar litium

eller vissa typer av anti-biotika. Roten är en mycket bra kolhydratkälla och den kan skalas

och kokas för att sedan ätas som den är. Blomman kan användas till att tillverka sirap eller så kan den torkas och användas som maskros-te, då blandar du cirka en tesked torkade maskrosblommor med hett vatten. Bladen kan till exempel användas i en sallad, de är mildast till våren innan blomning och har en mer besk smak efter blomningen. Du kan även hacka och koka bladen för att sedan dricka dem med lite honung för smakens skulld. Du kan också dricka avkok på torkade blad.

Som du ser är maskrosen så mycket mer än ett ogräs, den har verkligen mycket positiva effekter på din hälsa. Det finns också tillskott med maskrosextrakt som du kan köpa om du inte vill ge dig ut och plocka maskrosor.

Emily J

MIN ÅNGEST ÄR SOM EN BUBBLA

Min ångest är som en bubbla
Redo att spricka
Den fyller upp mig
Gör mig redo att sticka

Det kryper i skinnet
Förblindar minnet
Gör min hjärna luddig
Och synen suddig

Ångesten kommer och går
Men sorgen består
På kinden rinner en tår
För alla förlorade år

MITT MATMISSBRUK

Jag har under mitt hela mitt liv gått upp och ner i vikt. När jag efter min skilsmässa blev övermedicinerad, gick jag snabbt upp i vikt. Jag fick Zyprexa för att kunna sova på natten. Den medicinen är förbjuden i USA p g a viktuppgång. Jag gick upp 30 kilo på några månader.

Jag har alltid ätit för stora portioner. Min mamma sa alltid att man skulle äta upp på tallriken, även om det var groteskt överlastade måltider. Hon sa alltid: *Ska du inte ta en portion till,? Var det inte gott. Klart du ska ha lite mat till.* Maten var alltid god, så jag tog alltid lite mer att äta.

När jag var i 30-årsåldern blev jag sockermissbrukare. Jag åt en 200 grams chokladkaka varje dag, 30 kronors smågodis och en 2 liters cola eller Fanta. Detta höll jag på med i 3 års tid, då jobbade jag på en kundtjänst i Mölnlycke. När jag åt alla dessa produkter som innehöll så mycket socker och onödigheter, snabba kolhydrater blev jag trött. Så trött att jag dagligen vid 14-tiden fick låsa in mig på toa på jobbet och sova bort sockerruset för att överleva dagen. Varje dag efter jobbet handlade jag samma sockriga historia och jag tuggade fradga innan jag fick stoppa det i munnen.

Min mamma, utan att hon visste det, la grunden till mina stora storlekar, min pösigt feta kropp och min felaktiga kärlek till stora portioner och att ta om mat i all oändlighet.

En jul, när jag var hemma i Göteborg och var som kraftigast åt jag ur godisskålen tills den var tom.

Min pappa påpekade för mig att handen var i godisskålen nonstop och i munnen. Jag tuggade tills han blev spyfärdig på mig.

Jag har kämpat i hela mitt liv för att gå ner i

vikt. Jag har jojobantat och gått på olika, mindre bra dieter. När jag var yngre cyklade jag och gick mycket, vilket gjorde det lättare att överäta utan att gå upp i vikt. Nu, som vuxen, har jag lärt mig att äta mindre portioner. Första gången jag besökte en dietist och han visade att jag skulle äta mellan 1500 kcal och 2000 kcal om dagen, skrattade jag åt hur små portionerna var.

Idag, när jag bestämde mig för att gå ner i vikt, kontaktade jag en känd dietist. Vi kom fram till att jag fick dricka max två glas vin i veckan, och skulle

äta 1300 kcal om dagen. Jag började träna spinning på gymmet väldigt ofta och cyklade på sommaren ut till havet det blev 50 mil på tre veckor. Efter två månader hade jag gått ner från strl 44 – 46 till strl 42. Det var inte hur mycket jag gick ner som var viktigt, utan att jag kunde minska när jag

så gärna ville det.

Alla människor, i fattiga som rika länder, har en relation till mat. Vi ska äta för att stilla hunger, och äta normalstora portioner. I fattiga länder är de glada om maten räcker. I rika länder äter man för att man kan, affärerna är överfulla med alla olika mat från jordens hörn av alla säsonger. Det är bara att äta allt, när man vill, hur man vill, hur ofta man vill utan att skämmas.

Jag tycker i efterhand, född i ett industriland att man ska ge barn portioner med en knytnäve ris, en knytnäve kött och sedan bara sallad. Man ska ge barn godis endast på helger och lära dem dricka vatten och äta en massa frukt.

Man ska lära barn att ha respekt för mat och att man ska äta lagom och sakta.



RUN FOR MENTAL HEALTH DEN 6 OKTOBER

Loppet utspelade sig en söndag då det visserligen var kallt, men också ett underbart soligt väder. Vi var ett antal funktionärer som skulle stå i löpslingan och visa de tävlande och motionärerna runt. Vi hejade även fram dem. Innan vi gav oss ut i spåret blev vi bjudna på macka och varma koppen vilket passade bra, då själva loppet skulle starta klockan 14. Vi var tre personer som stod i en korsning där det passerade en del bussar. Vi fick stoppa några bussar vid tillfällen då det kom många löpare samtidigt. Som tur var, var det ingen som visade någon sur min.

Efteråt gick vi tillbaka till Stadsparken som loppet hade utgått ifrån. Vi samlades vid husets buss och åkte till Burger King där vi blev bjudna på mat som tack för att vi ställde upp. Dagen blev lyckad.

Marie K



Bleckhornen uppträdde i Stadsparken i Lund i samband med loppet.

OM LINDA FÅR FRÅGA SIG SJÄLV..

Hur är stämningen i Fontänhuset ?

Jag tycker det är jättebra, lugnt och skönt.

Vad är bäst med huset?

Det är att man känner sig trygg i huset.

Vad är sämst?

Jag har inget att göra ibland

Varför kommer jag tillbaka varje gång?

Därför att jag behöver ha nån att prata med att umgås med mig.

Har jag några vänner här?

Jadå, jag har många vänner här.

Vad brukar jag göra här?

Jag försöker aktivera mig på saker att göra .

Vad skulle jag vilja göra här?

Jag skulle vilja spela spel på datorn och lyssna på musik och skriva mycket på datorn.



Linda har varit medlem i Fontänhuset ungefär ett år

Tack för intervjun, Linda

VARFÖR JAG BLOGGAR.

Idén om att blogga kring min sjukdom kom inte plötsligt.

Jag har alltid älskat att skriva och det har inte förändrats av min insjuknande. Istället har det nog peppat mig att uttrycka mig mer. Min farfar, som var redaktör på Örnsköldsviks Allehanda, har alltid funnits bredvid mig, uppmuntrat och stöttat. Han har alltid velat att jag skulle bli redaktör precis som han, men jag orkade inte ta mig an journalistutbildningen.

Jag trodde farfar skulle bli besviken över att jag inte kunnat följa hans fotspår, men i stället följde han min blogg intensivt medan han levde och hade alltid någon åsikt om min text. Både bra och dåligt och av det lärde jag mig något nytt om mig själv vid varje inlägg.

Jag skriver om allt möjligt, men en röd tråd i bloggen är min sjukdom och hur jag hanterar den dag för dag. I alla fall så kan jag väl berätta lite om mina diagnoser. Först kom depressionen och ångesten. Gick rakt ner i ett djup som varade länge. Efter det diagnostiserades jag med Bipolär typ 1.

Man kan ju tro att det skulle vara slutet av mina problem, Men icke. Bara månader efter min

bipolära diagnos, så gick jag in i en hörselhallucination. Nu kunde man alltså tillägga psykotiska inslag i min diagnos.

Det tog år innan jag kunde öppna mig om min sjukdom, jag fastnade i tabun som heter Psykiatri. Men åren gick och jag öppnade min första blogg. Lite försiktigt skrev jag om dagar och händelser för att sedan ta mig närmare mitt mående.

Ett år senare slängde jag den bloggen åt pip-svängen och påbörjade en mer riktad blogg där jag vågar skriva vad jag tycker, tänker och det viktigaste: Hur jag mår.

Jag önskar att det finns en lösning som kunde fixa allt, men tyvärr är vi alla fast i någon sorts karusell som inte är den andra lik. Jag vill gärna skriva om alla dia-

gnoser och hur man kan hantera dem, men det är alldeles för mycket och igen: ingen är den andre lik. För mig fungerar en sak och för er en annan.

Följ gärna min blogg.

<https://nouw.com/psyketsbaksida>



Angelica Göransson



EN DIKT TILL MARIE K

Du är vän och snäll
Försynt och hörs du är tyst
Du förmedlar intelligens
Utan att behöva säga ett knyst
Är du samma person morgon
Som kväll

Du är en person man
Vill lära känna
Man vill vara dig nära
Precis som alla andra
Och säkerligen också dina kära

Du är utan att jag känner dig
Jag tror du är nyfiken på

Andra kanske även mig
Du är som sagt ett mysigt
Väsen
Du var säkert i val av katt
Mycket kräsen

Du säger att du tränar
Det kan man se
Du är fin och sund man kan
Se att du kämpar med
Ångest men gör allt för att må bra

Du är bäst
Jag hoppas du hörde vad jag sa

Maria Y

Words

A few simple lines, A sentence of words
so easily breaks me.
My wall of paper, my defence of clay shatters into oblivion.
A handfull of chosen words, a cluster of unsaid things
feels like a waterfall of tears.

Darkness inside me

I cant go on, cant stop this demon from eating me up inside.
I'm not strong enough, its swallowing me whole.
This life, we should call a blessing is really a curse.
Everything I touch turns to dust.
If i wasnt so weak, i'd take a knife to my throat,
drown in my own blood.
If I wasnt so god damn weak i'd go.

Short "lonely" poem

Am I not worth a friendly smile or hello,
A supporting hand or a comforting hug.
Am I so weak that I deserve to be alone,
forgotten, lonely.

PIPPI PÅ KATTER



Hej Marie, varifrån kommer du?

-Jag är född i Osby där jag gick i grundskola. Gick på gymnasium i Älmhult. 1996 flyttade jag till Lund och pluggade etnologi, historia och museivetenskap. Jag är historiskt intresserad, särskilt när det gäller

bortglömda kvinnor.

Har du syskon?

-En lillasyster, fyra år yngre, som bor i Ystad. Civilingenjör och matteproffs, gick ut ur skolan med femmor i alla vetenskapliga ämnen. Jag var dålig i matte, historia var mitt starka ämne. Mamma lever, men pappa gick bort mitt i julfirandet 2012. Det var



Vad har du jobbat med?

-I livsmedelsbutik och trivdes med det. Även jobbat i klädbutik, inom städ och tvätteri.

Ditt drömjobb?

-Bokhandel, men de försvinner ju. Älskar böcker, har läst hur mycket som helst, mest deckare och thrillers, det gäller också filmer.

Har du djur?

-Inte under uppväxten, men blev med katt -98, Pepsi, som jag hade i 13 år. Han var jätteviktig för mig. Och så Una, en liten dvärghamster. Nu har jag katten Liam som är 11 år

och lika viktig.

Vad intresserar dig?

-Långa resor. Två till USA, en till Kina och en till Japan där jag stannade i 30 dagar. Den var bäst, så annorlunda, kontorsgubbar med Hello Kitty och annat blingbling i mobilerna. Det var mycket bockande och bugande. Artigt, artigt, artigt.

Vad gör dig glad?

-Katten och Fontänhuset. Och träningen på gym tre gånger i veckan.

Vad gör dig ledsen?

-Att jag inte blir frisk, har nu mått dåligt i två år. Och om någon varit elak och den mobbing jag utsatts för på grund av min skelning.

Vad uppskattar du mest?

-Snälla och trevliga människor. Tycker illa om när man utesluter någon ur en gemenskap.

Hjältar i livet?

-De som jobbar med hemlösa katter.

Hur fick du veta om Fontänhuset?

-Minns inte. Kom hit med personligt ombud.

Vad betyder Fontänhuset för dig?

-Det är hela mitt liv numera. Har inget annat egentligen.

Berätta om dina modebilder.

-År 2009 gick jag upp på The Studio i Malmö och lät mig fotograferas på ett proffsigt sätt. Det var kul. Senare tog jag kontakt med amatörfotografer på nätet. Det var gratis för båda parter.

Hur skulle din drömpartner se ut?

-De viktigaste egenskaperna är nog snäll, generös och inga intriger. Och jämnårig. Men allra viktigast för mig nu är att bli frisk. Då kan jag resa till Kanada, Quebec och USA, där finns allt.

Var vill du helst bo?

-I Lund, här trivs jag bäst.



Första klass. Byflicka med bästisar, somliga bor kvar. Marie flyttade för att plugga i Lund. Hamnade en kort tid i Kävlinge, men återvände till lärdomsstaden. Har en fil kand examen med etnologi som huvudämne. Tyvärr hittade hon inga jobb i kultursektorn, utan tog ett städjobb för att klara ekonomin. Sedan halkade hon in i den slitsamma butiksbranschen.

Maria O tackar för pratstunden



Hollywoodstjärna? Nästan. Mellan 2009-16 gjorde Marie amatörmodellkarriär. Fotograf Ulf Wennström.



Första studiobilden, 38 år ung. Man ser redan här på blicken hur hon längtar ut i världen.



Amatörbilder tagna i sept 2011, i Landskrona. Fotograf Agnethe Qvarfordt.



Fotograf Agnethe Qvarfordt ville att hon skulle ha en rockigare look eftersom hon tyckte att Marie hade en så snäll och vän utstrålning.



ALLA

ILLIK

MYC

VÄR

A ÄR
KA
KET
RD A **MARIEK**

A decorative border on the right side of the page, featuring a black vine that winds upwards. It is adorned with various colorful elements: a large orange butterfly at the top, several small blue and pink flowers, a cluster of yellow daisies, a pink flower, a green and yellow plant, and a series of colorful stars at the bottom. The vine ends in a spiral.

SICKEN FEST DET BLEV!

Årets skördefest gick av stapeln den 28-29/9 (men vi var bara där på söndagen). Och det gick jättebra. Mycket folk. Okej väder. Skön stämning. Etthund-ratjugotre medverkande föreningar och verksamheter bidrog. Ändå hade vi en rykande åtgång på alla våra förstklassiga delikatesser. Vi erbjöd ekologiska

sylter, marmelader, kimchi med mera som vi själva odlat fram i vår trädgård och på kolonilotten under sommarhalvåret. Stort tack, alla ni i Fontänhuset som hjälpte till. Det här ska vi definitivt göra om!

Helst båda dagarna,



Intresset var stort för våra förstklassiga produkter och vi sålde långt över förväntan. Speciellt då vi bara var där på söndagen.



Niklas och Raad i klädsamma förkläden agerade försäljare med bravur och charmade besökarna med sitt sakkunniga och trevliga sätt. Och det gäller alla våra andra medhjälpare under dagen, säkert femton fontänare jobbade bakom disk under söndagen. Härligt jobbat allihop!

RENA KULTURNATTA

På torsdagen var vi ett gäng som hackade och skar upp väldigt mycket grönsaker inför kulturnatten. Den skulle gå av stapeln under lördagen. Tanken var att vi skulle servera grönsakssoppa med smörgåsbullar till ett rimligt pris och servera kaffe till. Med-



lemmar får alltid maten lite billigare, så för dem gick det bra att betala med lunchkupong också. På fredagen kokades själva soppan. På lördagen var vi i full gång med förberedelser, då jag och M skulle stå vid infobordet därute mellan 15-17 när vi slog upp por-



tarna.

Vi delade ut broschyrer om Fontänhuset som vi först hade suttit och vikt ihop och sålde "Kultursoppa" som anrättningen hade döpts till. Vi sålde också lite marmelader och chutney som tillverkats i huset. Soppan gick dock bäst. Folk tyckte att den smakade väldigt bra och alla var på ett glatt humör. L hade bakat massor av kakor som skulle säljas i caféet under kvällen.

Tyvärr missade jag de flestas livsberättelser då¹⁹

de ägde rum medan jag passade infobordet. Livsberättelserna skedde inne i huset och T var intervjuare/moderator och flera medlemmar berättade om sina liv. Hela kvällen var lyckad. I ett av rummen hängde konst som även denna skulle symbolisera medlemmars livsberättelser.

I trädgården spelade olika band och kl 19 kunde man se uppföljaren till Mattias Wellanders film om Sankt Lars som han gjorde förra året. Man behövde inte ha sett ettan för att se tvåan, så jag hängde med ner i källaren där den skulle visas. Filmen heter "*Sankt Lars - en stad i staden*". Bland annat intervjuades en dotter till en person som hade varit anställd på sjukhuset under Sankt Lars-tiden. Hon berättade till exempel att de anställda fick ha en sorts permission för att kunna åka in till Lund. Se filmen om ni kan. Den var mycket tankeväckande.



Jag tog bussen hem vid 20.27 för då orkade jag inte vara kvar längre. Jag hade trots allt kommit vid 12.30-tiden.

Min upplevelse av Kulturnatten var väldigt positiv och jag kände mig glad när jag åkte hem.

Marie K

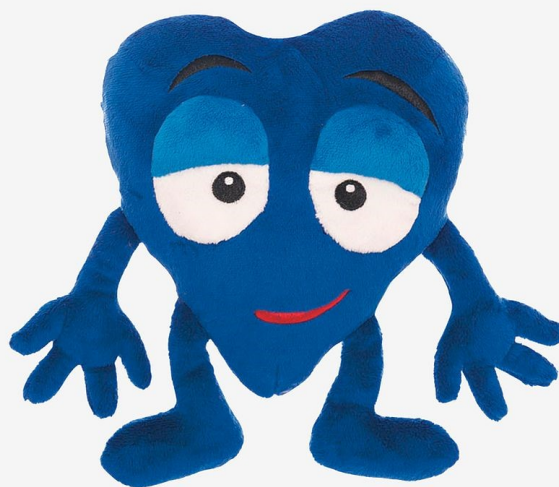
BABBLARNA OCH MOS

I HUVUDET OCH PÅ TRÖJAN

Hur ser livet ut för en bebisförälder tror ni? Det är barn och mat och sömn och blöjor och sen är det bara att börja om från början igen.

Det kan kännas rätt ensamt i längden trots att en aldrig är ensam. Du har alltid huvudansvaret för en annan liten individ som är totalt beroende av dig. Ibland får en helt enkelt packa ihop det där lilla trollet i vagnen eller bärselen eller sjalen och dra till Ica, eller second hand-butiken eller stadsdelsbiblioteket bara för att få chansen att säga hej till en annan vuxen förutom din partner. Kan låta hälsa att de i second handen är väldigt trevliga och undrar var jag tagit vägen om jag inte tittar in där var tredje dag eller så. Passar såklart på att fynda saker till barnet när jag ändå är där, böcker och kläder helst.

I övrigt så snurrar världen runt att sitta i soffan de första sex månaderna i princip, titta på barnprogram och få ont i rumpan av allt sittande. Babblarna har varit en stor favorit hemma och tack gode gud så är det välgjord musik som är rätt svängig, så att min hjärna inte har ruttnat på den helt än. Bobbo, Doddo, Dadda, Bibbi, Babba och Diddi blev mina nya kompisar helt enkelt



Nu är mitt barn större och självständigare, men dom där första sex månaderna kretsade kring Babblarna. Och ja, de är fortfarande en favorit där hemma.

Jessica

ATT VARA UTTRÅÅÅÅÅKAD

Att vara uttråkad

Men inte orka någonting

Att känna sig ensam

Men inte vilja ha någon omkring

Jag vill göra ingenting

Men samtidigt göra allt

Mitt hjärta är varmt

Men allt annat är kallt

Mest av allt

Vill jag bara må bra

Alla veckans dagar

Och inte bara idag

Emily J

VILKET MYSIGT ÖPPET HUS

Vi hade öppet hus under en torsdag mellan 12-18. Det förbereddes massor av chili con carne och en medlem som är ypperlig på att baka gjorde baguetter att ha till. Dessutom bakade hon många sorters kakor som skulle säljas ute i cafeét.

Vi hade ett infobord i det vi kallar för lilla matsalen där man även kunde köpa husets egna marmelader och chutneys. På bordet stod även ett ställ med informationsmaterial för huset. Jag satt och bemannade bordet rätt länge tillsammans med en annan medlem. Klockan 14 sändes det livepodd och en läkare hade bjudits in för att berätta om depression och mobbing som hon själv varit utsatt för. Jag hörde dock inte allt eftersom jag satt i rummets andra ände och ljudet där borta var inte så bra.

En del folk som inte var medlemmar hittade till huset och kom in och minglade med folket här. Det var en givande dag att vara här på och vid 17-tiden begav jag mig hemåt.



Vaniljhjärtan gjorda av mästebagarinnan Lucia

Marie K

GE HUSET EN ÄRLIG CHANS

Jag hade haft ett tag på mig att förbereda tankarna om att börja på Fontänhuset och efter ett studiebesök i förra veckan var det bara att börja. Måndag morgon och det var dags. Jag försökte att inte tänka på nervositeten och bara gick upp på morgonen, gjorde det jag skulle och gav mig sedan iväg.

Det kändes bra när jag parkerat utanför och skulle gå in.

Blev hälsad på redan

utanför och gick in och loggade in mig. Blev lite ställd när jag kom in i rummet då det var morgonmöte och jag inte riktigt visste vart jag skulle placera mig själv.

Dock fann jag mig själv snabbt tillrätta eftersom jag hälsades välkommen och slapp stå undrandes en

längre stund. Fyllde kaffekoppen, satte mig ned och bara lyssnade.



Efter mötet gick jag direkt in på redaktionen och satte mig vid datorn för att skriva och detta är resultatet. Nu fortsätter min resa mot att komma tillbaka till livet och jag ser till största delen framemot det. Fontänhuset verkar vara en perfekt plats att börja på med sitt

lugn och sin stressfria miljö. Om du funderar på att gå hit så ge det ett försök, det är jag glad att jag gjorde.

Emily J

ÖSTERSUND NÄSTA!

RESAN FÖR PROJEKT "FLER FONTÄNHUS"

Den 9 oktober mycket tidigt på morgonen, vid 3.30, kravlade under-tecknad och Tony upp oss ur sängarna för att per flyg ta oss till Östersund.

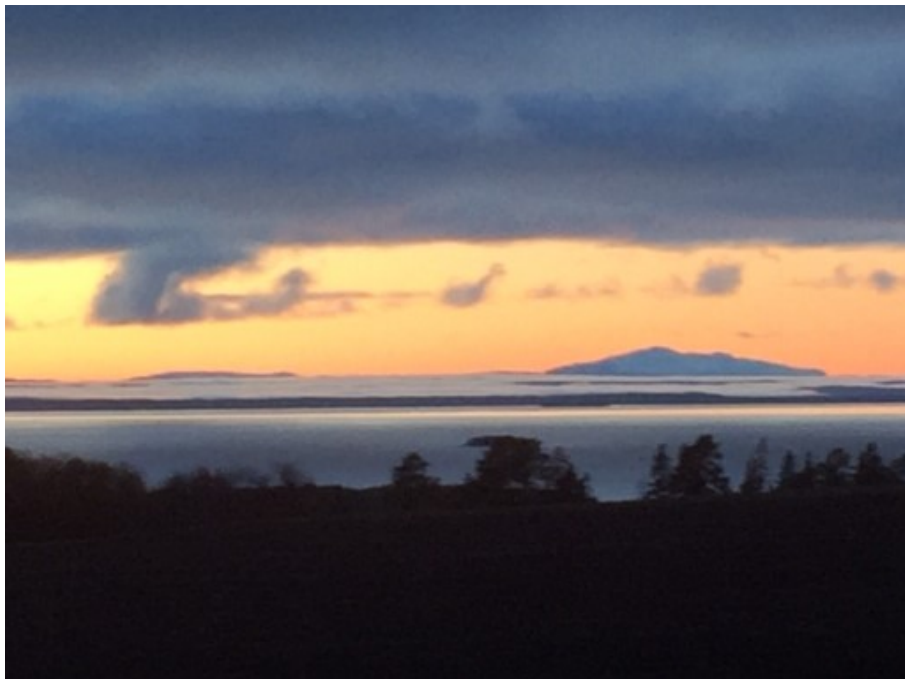
Vi tog taxi till flygbussen till Malmös flygplats, intog en liten frukost och flög mot Arlanda där vi bytte flyg mot flygplats Östersund/Åre, det vill säga på Frösön.

Vilken känsla att komma till mina hemtrakter igen! Hade glömt hur vackert det är med Östersund som sluttar ner mot Storsjön, med Frösön som tornar upp sig i bakgrunden och Oviksfjällen när man står vid Frösö kyrka och njuter av utsikten. Dock inte någon snö. Tyvärr. Älskar när allt blir inbäddat i vitt.

Vi fick vårt hotellrum redan vid 9-tiden på



Nostalgisk Maria på mammas gata.



Soluppgång eller solnedgång? Bedårande vackert hursomhelst.

morgonen. Efter det tog vi en promenad i stan. Så mycket hade förändrats sedan jag var där i slutet på 90- talet. Nya affärskedjor som man ju hittar överallt. Tråkigt. Charmigare med udda affärer som har ett alldeles eget sortiment. Vi promenerade ner till Badhusparken som ligger precis vid Storsjön. Vilken utsikt! Men hur så kalla och fuktiga vindar!

Efter det så fann vi en mycket fräsch restaurang som bjöd på asiatisk buffé för bara

99 kronor inklusive kaffe och efterrätt. Så gott det var och mätta blev vi. Övriga deltagare hade inte kommit ännu så vi tog en tupplur på hotellet.



Ingen rusning idag



En skara glada Fontänare. Tusen tack och heder åt er allihop, för ert superviktiga arbete att skapa fler Fontänhus i Sverige.

Vi mötte alla andra deltagare i receptionen.

På kvällen hade vi bestämt med Östersunds-kommittén att vi skulle äta kvällsmat på en Grekisk restaurang. Vi blandade oss med varandra och åt gott och hade en trevlig kväll.

Dagen därpå tog vi alla broschyrer, tidningar och annat infomaterial och stod på Stjärntorget och delade ut dessa till förbipasserande plus att vi informerade om det infomöte vi skulle ha med politiker och kommuninvånare på eftermiddagen.

Vi intog först lunch på samma ställe som dagen innan då de övriga blivit sugna på det vi beskrev att vi ätit.

Ganska mycket folk hade samlats då vi skulle beskriva vad, hur och varför det behövs Fontänhus, i detta fall i Östersund.

Vi blandade info om Fontänhus med våra egna

berättelser om hur vi haft det, mått och vad Fontänhuset betytt och betyder för oss. Plats gavs för frågor efteråt.

Det kändes lite pirrigt innan vi drog igång men efter ett tag så kändes det bra och vi fick stor respons och många tackade oss för vårt engagemang.

När solen började gå ner så delade vi alla taxi till Flygplatsen. Chauffören stannade på bästa utsiktsplatsen, strax bortanför Frösö Kyrka, så vi fick njuta och föreviga den magiska solnedgången innan vi flög hem igen. Vi som var med kom från Fontänhusen i Lund, Stockholm, Helsingborg, Falkenberg och Göteborg.

Denna resa gav mersmak. Mycket roligt och intressant att träffa nya människor och jag, Tony och även Marie F kommer att fortsätta engagera oss för att få igång fler Fontänhus i vårt avlånga land.

Vid datorn: Maria O

VRRRRRRMM!

Dag 1 - 30/8

Möttes upp på Flädie Pendlarparkering.

Jag blev upplockad på Flädie pendlarparkering kl 11 den 30 augusti av min äldre broder, som också var den som bjudit med mig på denna resa. Vi körde direkt vidare till Kastrup och checkade in. Vi satt i den något lyxiga loungen och åt lite plockmat.

Flyget från Kastrup till Dusseldorf.

Klockan 14.10 gick flyget till Düsseldorf och det tog cirka 1 timme och 20 minuter innan vi var framme. Väl där så gick vi till Hertz biluthyrning där den bokade bilen var redo.

Hyrbil för resan ner till Aachen i Tyskland

Vi skulle köra till Aachen där hotellet låg. Dit var det cirka tio mil. Bara att åka med i bilen i Tyskland var en upplevelse i sig. Många vägar och skyltar och mycket trafik. Framme i Aachen fick vi snoka upp ett parkeringshus där vi kunde ha bilen för natten.

Pizza på kvällen

På kvällen gick vi ut och tog en pizza i staden för att göra oss redo för äventyret dagen efter. Aachen var en mysig stad och är värt ett besök för den som vill.

Dag 2 - 31/8

Resan till SPA-banan

Först frukost på hotellet och sedan körde vi ungefär 8.30 från Aachen ner till Spa-Francoschamps. Knappt 7 mil, men en rejäl bilkö mötte oss innan vi skulle vika av mot F1-banan.

Mötet med F1-området

Vi fick parkera bilen på en grässlätt tillsammans med många andra bilar och sen gå en kilometer innan vi

kom till själva banan. Man kunde höra på håll att motorerna varvades rejält. Ett jättekompex mötte synen. Banan ligger i en dal mitt ute i skogen.

Träning 3

Efter att börjat bekanta oss med området gick vi till den platsen vi hade sett ut. Här satt vi nära banan på en bansträckning som kallas Kemmel-sträckan. Klockan 12 började den tredje träningsomgången. Detta var mitt och min brors första möte med F1-världen. Träningen varade i en timme och vi hade sett samtliga förare gasa förbi Kemmel-sträckan.

Kvalet

Ett par timmar senare var klockan 15 och då började kvalet till själva huvudtävlingen. Kvalet är indelat i tre omgångar där det gäller att vara snabbast i omgång tre för att få "Pole Position", dvs starta längst fram i huvudtävlingen. Charles Leclerc som kör för Ferrari var snabbast och tog pole position.



Formel 1-team Red Bull Aston Martin. Ruskigt snygg, eller hur?

Dödsolyckan i F2-racet

Under lördagen inträffade något ovanligt och mycket tragiskt. Vi stod och tittade på en stor skärm när ett F2-race kördes och vi fick bevittna en jättekrasch. Vi uppfattade inte exakt vad som hade hänt, men senare på kvällen läste vi på nyheterna att en viss Anthoine Hubert hade kört ihjäl sig.

Kö på hemvägen till hotellet

När lördagens race-händelser var över skulle vi gå tillbaka till parkeringen och möttes av en stillastående bilkö. Det var bara att sitta och vänta, och första tanken var att vi kommer hem under natten. Men det lossnade och vi var hemma igen runt 21. Nöjda men trötta.

Dag 3 – 1/9

Folkhavet på Kettel-sträcka

Vi tog lite sovmorgon då tävlingen inte började förrän 15.10 och var på plats runt 11 på SPA-banan igen. Här var massor med folk där vi tänkte sitta men vi kunde trycka oss in i folkhavet.

Belgiens Grand Prix-race

Äntligen dags för huvud-racet och vi lyckades få riktigt bra ståplatser där vi hade fri sikt. Loppet kördes under en timme och 40 minuter. Banan är 7 kilometer lång och tar en F1-bil 1 minut och 42 sekunder (för den snabbaste) att köra.

Totalt 44 varv. Bra väder och en helt fantastisk live-upplevelse. Publik som ropar och applåderar och motorer som varvas i höga hastigheter kommer alltid att finnas kvar i minnet. Hemmahoppet Max Verstappen körde dessvärre ut redan på första varvet. Taktik från Ferrari och taktik från Mercedes spelades ut mot varandra.

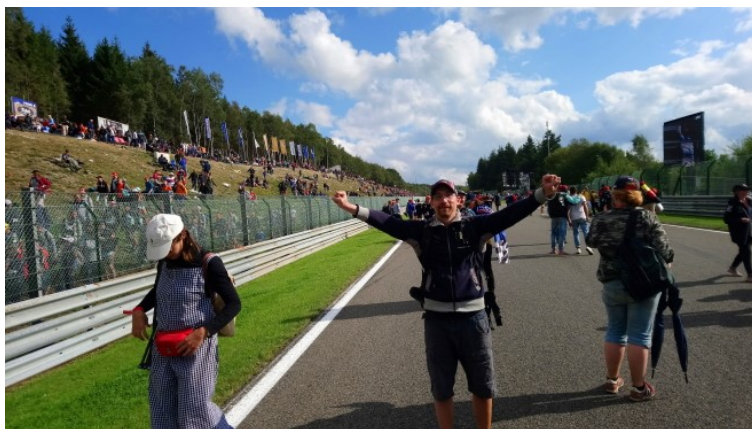
Leclerc vinner loppet

Charles Leclerc som tillhör Ferrari-stallet och som

under kvalet tagit pole position vann hela tävlingen tämligen ohotad även om det bara mot slutet skiljde en sekund från Mercedes-föraren och VM-ledaren Lewis Hamilton som kom tvåa. Det var Leclercs första seger som F1-förare.

Hemresan till Hilton hotell i Düsseldorf

Efter loppet gick vi ut på banan som F1-bilarna kört på och fick en känsla av vilka nivåskillnader det är



”Jag har precis vunnit Belgiens Grand Prix”-känsla

och som faktiskt inte syns på tv. Dags för hemresa och köra till nästa hotell som var Hilton i Düsseldorf. Cirka 15 mil senare så lämnade vi tillbaka bilen och tog en taxi till hotellet.

Dag 4 – 2/9

Flyget från Düsseldorf till Kastrup

Dags att åka till flygplatsen från Hilton och ta flyget tillbaka till Kastrup. Flyget gick 10.10 och vi landade i Kastrup 11.30.

Avtackning på Flädie Pendlarparkering

Väl på parkeringen överlämnade jag en whisky som tack för upplevelsen. Hemma igen med en oförglömlig upplevelse som varar livet ut!

Mattias B

PLANERING PLANERING PLANERING

Måste lära mig laga mat,
Sylta safta, koka och steka.
Friterar och konservera.
Mat, mat, mat
Inte slänga mat som är bra.
Skillnad mellan bäst före och
Förbrukningsdag.
Lukta och smaka.
Ofta kan man baka
med grädde som gått ut.

Planering, planering, planering.
Inte bra på det.
Måste ta mig tid till att planera.
Det finns listor och det finns appar.
Om man använder dem är de bra.
Sedan måste man laga nyttig mat.
Annars är det dålig idé.
Innan det är gjort,
gå till Fontän
och äta där.

Anna F

ETT SKRÄCKFILMSTIPS

The Haunting of Hill House
Säsong 1 (10 avsnitt)

Släppt 2018

Finns på Netflix

(En eventuell säsong 2 beräknas komma 2020.)

Det här är verkligen en skräckfilmsserie i min smak. Med tämligen många olika skräckfilmer och dito serier på min "have seen"-lista måste jag säga att den här serien har överrumplat mig med råge. Jag blev helt enkelt skiträdd.

Trots att jag som vanligt började titta i fullt dagsljus, på lördagsförmiddagen, blev jag så skrämmd att jag, vid flera tillfällen, var tvungen att sätta på paus och prata lite med mig själv. För att liksom lugna mig en smula. Men vad är det då som är så otäckt?

Utan att gå in på detaljer, som kan avslöja för mycket av handlingen, kan jag berätta att serien i flera delar är helt utan någon form av bakgrundsljud eller musik. Som tittare blir man då förvarnad att snart kommer det hända något riktigt skrämmande. Och fast jag vet det, så vet jag ju inte *när* det ska hända så när det väl händer, med trumslag och skrik, är jag helt oförberedd. Och det är något som jag inte brukar vara längre när jag ser på skräck.

Jag trodde jag hade lärt mig om alla de klassiska övergångarna inom genren. Som används för att bygga upp en skrämmande handling.

Men när jag ser den här serien blir jag brutalt varse om att jag verkligen inte har sett allt. Och att jag fortfarande kan bli ordentligt skrämmd. Serien har ett bra manus, vilket inte är självklart, samt bra regi

och dito skådespelarprestationer. Karaktärerna i serien är intressanta och har ett djup som en verkligen inte är bortskämd med i skräckfilmsserien. En kort titt på själva handlingen kan vara på sin plats. Som i många andra skräckfilmer/serier handlar det här om en familj med två vuxna och fem barn som växer upp i ett andehärjat gammalt hus i ödebygden. Serien utspelar sig i både då- och nutid.

Det som främst skiljer sig från andra serier i genren är att detta också är en dramaserie. Om en mycket dysfunktionell familj. Tänk Lars Norén.

Fokus verkar inte vara att leverera en otäck spökhistoria enligt normen utan istället visa på en genomarbetad intelligent dramaserie med de mest

skrämmande inslag du kan tänka dig.

Det är första gången som jag ser något liknande. Och jag har ju som sagt sett enormt mycket inom genren. Således vill jag varmt rekommendera denna serie och under tecknad ser verkligen fram emot 2020 då en

andra säsong är planerad att släppas.

Jag lämnar er med några användbara tips inför tittandet:

- 1. Se den i fullt dagsljus.**
- 2. Helst inte ensam.**
- 3. Och absolut inte precis innan du ska gå och lägga dig.**

Det finns nämligen flera scener i serien som kommer att finnas kvar inom dig under *lång* tid framöver.

Lena H



Nu är jag



igen



JAG ÄR ARG!!!!!!!



Jag är förbannad på häxjakten på Greta Thunberg. Här har vi en tjej som försöker påverka sin framtid och är framåt, modig, påläst, värtalig, förbannad och 16 år. Så får hon en massa påhopp av gamla bakåtsträvare som bara tänker på sina vinster och ger f*n i miljön. Det behövs fler som hon.

Jag är också förbannad på att uttryck inte har samma slagkraft längre. Uttryck som:

"Det kommer som ett brev på posten" är inte lika säkert längre.

"Det går som tåget" numera är det väl att det står still för det mesta.

"Den sitter som en smäck" Vet någon vad en smäck är nu för tiden?

"Ärlighet varar längst" Tyvärr verkar det inte stämma nu för tiden.

"Toppen på ett isberg" Det finns snart inga isberg kvar.

"Bita huvudet av skammen" Det verkar inte finnas någon skam längre.

"Ta lärdom av något" Det verkar inte som vi lär oss av våra misstag.

Jag är förbannad på busschaufförer som har fått för sig att det är ok att sitta och surfa, skicka sms och t.o.m. titta på film under tiden dom kör. Det är ju för f*n livsfarligt.

Jag är förbannad på att politiker har för sig att införa höghastighetståg i Sverige, för en beräknad kostnad på 230 miljarder. Nu får man hålla i minnet att politiker oftast inte kan räkna, så kostnaden kommer att öka till över 300 miljarder förmodligen. Det hade varit bättre att lägga pengarna på att renovera nuvarande tåg och räls, så att de kan hålla tider.

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

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

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



MED VÄNLIG HÄLSNING/TONY



VISSTE DU ATT LUNDS FONTÄNHUS HAR NÄSTAN 300 SYSKON? I EN SÅ STOR FAMILJ KAN DET VARA BRA ATT HA NÅGRA REGLER.



Alla klubbhus i världen jobbar enligt de internationella riktlinjerna för klubbhusprogram. Detta innebär att du kan känna igen dig, oavsett vilket Fontänhus i världen du än besöker.

I det här numret av Fontänbladet och ett antal följande kommer vi att presentera riktlinjerna uti-

från följande åtta grupper: *Medlemskapet, Relationer, Utrymme, Arbetsinriktade dagen, Anställning, Utbildning, Husets funktioner, Finansiering, Ledning och Administration*. Vi börjar med:

★ MEDLEMSKAPET ★

- 1. Medlemskapet är frivilligt och utan tidsbegränsning.**
- 2. Klubbhuset styr själv över godkännandet av nya medlemmar. Medlemskapet är öppet för alla som har eller har haft psykisk ohälsa, om inte denna person utgör ett betydande och befintligt hot mot den allmänna säkerheten i klubbhusgemenskapen.**
- 3. Medlemmarna väljer själva hur de använder klubbhuset och vilka anställda de arbetar med. Det finns inga överenskommelser, avtal, scheman eller regler som är avsedda att tvinga medlemmarna att delta.**
- 4. Alla medlemmar har samma tillgång till alla klubbhusmöjligheter oavsett av diagnos eller funktionsnivå.**
- 5. Medlemmar kan själva välja att delta i skrivandet av alla dokument som återspeglar deras deltagande i klubbhuset. Alla sådana dokument undertecknas av både medlemmen och den anställda.**
- 6. Medlemmar har rätt att omedelbart återinträda i klubbhusgemenskapen efter en längre eller kortare frånvaro om inte deras återvändo utgör ett hot mot klubbhusgemenskapen.**
- 7. Klubbhuset tillhandahåller en effektiv uppsökande verksamhet till medlemmar som inte deltar, blir isolerade i samhället eller inlagda på sjukhus.**

BÅDE GLÄDJE OCH SORG

Det handlar om sorg.

Jag minns så väl när min första katt gick bort. Den första april 2011. Vilket dåligt aprilskämt. Han hade lungödem och ett kraftigt förstorat hjärta. Prognosen för honom var för dålig. Han blev 13 år och hade haft en del sjukdomshistoria bakom sig. Ändå var jag inte beredd på hur förfärligt ledsen jag skulle bli när jag fick gå tomhänt hem från djursjukhuset. Jag var sååå ledsen och sov med hans foto bredvid mig på huvudkudden i många nätter efteråt.

Det dröjde några månader innan jag hämtade hem en ny katt. Jag saknade alla de små ljud som de gör alldeles för mycket. Alla knäpp och klirr och inte minst mjau. Liam heter katten jag har nu och han var tre år när han kom hem till mig. Idag är han 11 år och frisk, förhoppningsvis länge till. Jag har under denna tid även haft en katt som jag själv hämtade in från ett liv i hemlöshet.

Han var gammal, hade skabb och var okastrerad och hade förmodligen gått ute ensam i flera år. Han luktade som om han sov i något sophus eller kompost någonstans. När vi körde ner till veterinär för att kastrera honom bedömde veterinären att han eventuellt kunde vara tio år eller ännu äldre. Jag fick ha honom i 1,5 år, innan

även han blev jättesjuk och jag hade inget annat val än att låta avliva honom heller. Det var också fruktansvärt. Hans urna står kvar i garaget och jag har inte orkat ta itu med att placera den någonstans.

Den förra katten är begravd i en rabatt i mina föräldrars trädgård. Han följde med upp till dem några gånger och tyckte om att vara där och

se ut genom deras fönster. Det är alltid mycket fåglar som befinner sig i deras trädgård så han hade en hel del att spana på.

För att åter-

knyta till det tidi-

gare skrivna så har jag åtminstone en katt kvar i livet denna gång. Han trivs dessutom bäst som ensamkatt då han är lite undergiven. Därför blir det inga fler katter eller något annat djur så länge han lever. Det är han och jag nu. Han är min allra bästa vän.

Jag har skrivit det förr och skriver det igen; av ett djur får du inte några sura miner eller andra dåliga vibbar. Djuret accepterar dig för den du är. Den dagen han försvinner kommer att bli fruktansvärd. Jag får hoppas att det dröjer länge.

Jag orkar inte med mer oro i mitt liv just nu.

Marie K



Min livslevande , stora, härliga 8-kilosklump Liam.

Lunds Fontänhus



Nyhet!

**Numera öppnar
vi redan kl 8.30
på vardagar.**

Välkommen!

Ordinarie öppettider: mån, tis och tors 8.30-16, ons 8.30-19, fre 8.30-15 och sön 11-14. Lördagar 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

Fortfarande en härlig nyhet:

Fontänhuset Falun

Tullkammargatan 2
791 31 Falun
Tel: 0703990453
Hemsida: Fontanhusetfalun.se
E-post: Info@fontanhusetfalun.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

Stiftelsen Råby Räddnings-
institut

Malms Legat

Stiftelsen Lindhaga

Stiftelsen Lars Hiertas Minne

Anagram

Folke Ljungdahls Stiftelse

Finsam

Emmaus Lund

Carl Jönssons Understöds-
stiftelse

Samt våra fina stödprenumeranter

Cecilia Larsson Glowacki,

Siw Hult, Gunnel Börjesson, Ann-

Christine Engdahl Olesen, Anita Ar-

noldi, Eva von Boer Lindskog m fl

Ett särskilt tack till våra hedersmedlemmar:

Ebba Fischer

Caroline Sverdrup

Pia Althin

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

Fontänhusets vänner

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

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

Kostnad stödmedlemskap:

Privatpersoner 200 kr/år

Företag 1 000 kr/år

Autogiro 100 kr/mån

Bankgiro: 492-3801

Plusgiro: 60 57 80-6

Org.nr: 802456-4893

Bilden baksidan: Ett litet mästerverk av Hedda

A detailed illustration of a forest scene. In the center, a white rectangular box with a decorative border contains the text "HAR DU SETT NÅGON HÄST IDAG?". Below it, a speech bubble contains the text "HAR DU TITLAT UTANFÖR DIN DÖRR?". Another speech bubble below that says "DET FINNS SÅ MÅNGA SAKER DU BORDE SE!". The scene is filled with various elements: large trees with green leaves on the left and right; several mushrooms with red, orange, and purple caps; small pink and orange flowers; a spider on a web; and a small bird perched on a branch. The background is a light blue sky with a subtle pattern of small circles.

HAR DU SETT NÅGON
HÄST IDAG ?

HAR DU TITLAT UTANFÖR DIN DÖRR?

DET FINNS SÅ MÅNGA SAKER DU BORDE SE!