

FONTÄNBLADET

SPECIAL



Poesi

Det skrivna ordets opera.



n dikt är en fantastisk liten grej.

Bara några ord på ett papper. Ändå kan dikten vara mer kraftfull än den tjockaste roman. Hur är det möjligt?

Kanske för att poesin är känslornas språk. Ett par rader kan rymma allt från djupaste sorg och förtvivlan till himlastormande kärlek och gränslös lycka.

Ofta skriver du dikten för dig själv, medan noveller och romaner är berättelser för andras öron. Du behöver alltså inte oroa dig för att andra ska tycka att den inte är "bra nog". Dikten kan också hjälpa dig att förstå dig själv. Vilket kan vara extra värdefullt om du drabbats av psykisk ohälsa.

Likt poeterna och poetissorna i denna kärnfulla lilla skrift.



Sol Och Samvaro.
Smör Ost och Sill.
Snaps Och Sång.
Sång Och Svängom.
Sup Och Småvarmt.
Snubbel Och Sludder.
Saknad Och Svårmod.
Sova Ovanpå Sängen.

TONY MAYDAY



Blandade känslor

Blandade känslor hela tiden
hela tiden känner mig inte alls igen
mig själv något mera
Känner att tiden är knapp här
på jorden och att det är bara små steg framåt
hela tiden men lika många bak.
Orkar inte leva i denna tiden mera
och orkar inte med all oro och ångest
och orkar bara känna
Din närhet. Känner att någonstans
Blir allting för bra och det är verkligen ett helvete
att leva här på jorden. Det är ett plågsamt sätt
att verkligen vara sig själv med all smärta och längtan
till dig. Att alltid bli sedd som den man verkligen är
Men jag vet att alltid Gud ser mig för den som jag
Verkligen är alla mina fel och brister som jag har.
Positivitet och all glädje som strömmar i mina ådror.

Maria



Sehnsucht

Dikt av STURM UND DRANG

För längtan
Vilar nära mitt hjärta
Anmodad

Beställd och marinerad
I längtan
Bergspränger sin väg
Genom granit

På sin väg mot målet
Ändamålet, det ända
Föremål för en längtan

Längtans blåa blomma
Guldåldern i urberget
All romantik börjar

Och slutar där men är större ändå
Är inte målet nått

Är det inte slut än....
Detta är trons mysterium
Från en vän

Kristoffer



Ångestens tid nalkas åter. En evig ångest i en evighet av skräck i ett välde av fasa i min själ. Hur jobbigt detta må vara för en utomstående att fatta. Att kunna se och känna en lidande själ. Hur kommer det sig då att min själ som är så skadad klarar av det? Det är det ingen som förstår. Inte ens jag.

Mitt inre är trasigt av rädsla och sorg. En tilltufsad själ som försöker skina och känna glädje. Som mest gråter min själ över den smärta som åsamkats den. Skratta och le. Livet leker. Gör ni det. Jag orkar inte just nu.

Skratt blir till gråt. En evig kamp inom mig. En evig kamp. Är det en kamp utan slut? Att orka leva med detta krävs en oerhörd styrka. Till detta kommer min oro för er och ert mående. Varför bryr jag mig om er när jag egentligen inte orkar?

En ensam själ i en värld utan hopp. Ingen ser min smärta. Jag ser ju eran. Det blir för mycket smärta i ett krossat medvetande. Drar mig undan och ser mig själv i katternas ögon.

Cicky

Det finns så många klippor

Här på naken klippa
omsluten morgonsol
finner själen ro

Jorden viker ut en flik
ett stilla nu
I evigheten

Någonstans
rasar hatet
rädslans oätliga frukt

Om gränser
ditt och mitt
och det kränger i livets skepp

Det finns så många klippor och soluppgångar
som tålmodigt väntat
sedan urminnes tider

Långt före vi drog
kniv vassa gränser
kring land och vatten
För alla och envar
i detta
livets provisorium

Annika S



Jag vet inte

Jag vet inte vart jag är på väg.
Jag vet inte var jag varit.
Jag vet inte var jag är.
Jag vet inte vad som händer.
Jag vet inte vad jag ska göra.
Jag vet inte om jag ska fortsätta.
Jag vet inte om jag ska avsluta.
Jag vet inte varför jag aldrig har älskat.
Jag vet inte varför jag nu kan älska.
Jag vet inte vad detta kan leda till.
Jag vet inte om jag vill veta.
Jag vet inte....nånting.

Tony





Have you ever fallen down
Have you ever felt like you lost sense off the ground
You fall deep deep down in to the ground
There's nowhere to go
But up again
Stuck you stay in a mighty hell
If only you could fly
With angel wings
So you could reach the sky
But don't despair
Your angel wings
Are dip inside
Just try and you will fly!

Julia A



Denna osannolika fantasystory
Är baserad på en sann historia
Ur verkliga livet!

Propagandalf grå:
Low and behold, beware of the
Mountainsickness, mountain king!

Mountainsickness är en gruvlig
Narcissistisk sinnesrubbing
Som gör den sjuke blind för sanningen
Och gör att han tänker bara på sig
Själv och bergets guldreserv

Draken Smaugs trumpna replikerande
Jag hotar med: "Eld och raseri
Världen aldrig skådat"

Det hör till saken att draken Smaug
Själv sedan länge hade levt i berget
Med mountainsickness. Berget var
Moriasgruvor (läs USA)

Kristoffer



De är många som badar längs klipporna.
Ut och åk med båt i skärgården. Ro mycket!
Nu är det snö! Snögubbe
Vi stannar mycket vid vägen till Stockholm.
Du lagar så god italiensk mat!
Goda kakor.
Ni ska åka skidor!
Mycket sol och blå himmel och snö,
Du ger fina tulpaner för halva priset

Maria B

Jag minns att när
jag var liten (även min bror)
och fyllde år
så fick vi alltid
en frukostbricka
på sängen
med den svenska flaggan,
som choklad,
smörgås
och ballerina
också
paket
och sång förstås!

Det är så skönt att skriva
Orden befriar
Och flyter
Jag får ner
vad jag vill ha sagt
och allting
blir mycket bättre.

Det är härligt
att flyga
sväva bland molnen
och titta på allt
pytte som finns
därunder
som bryter igenom
och ljuset blir starkt

Jag mår så bra
när jag är
på landet.

Pernilla



INTILL EN GÅNG

Mötte dig
från en tid
långt bort

Ett ovanligt plagg
tätt intill
en gång

Har glömt vilka
sömmar som
höll samman

Minns ej heller
längre
hur det brast

Kanske var det
slarvigt hastverk

Kanske endast
nötning
av tiden

Ändå, lika ofrånkomligt

Annika





Sjung mycket !

Må bra !

Tack för allt !

Baka mycket och laga mat !

Du badar i alla väder !

Viken humor du har !

Gemenskap!

Lycka !

Det doftar gott av bakning !

Mysigt att gå i skogen!

Vi kan ta en tur med bilen!

Maria B

081130:

Alla dessa dagar som
Kom och gick
Och som vi tog det vi fick
Hoppas ni förlåter
Att jag så mycket gråter
Jag saknar min mor
Ända sen hon för
Till sjukhus och boende sen
Och hon inte kom hem igen
Jag hälsar på henne då och då
Det blir ju så
Hon är glad och mummelpratar
Och sen de henne matar

Pernilla





Hon sitter i rullstol och kan knappt gå
Ute är det ingen sol
Kan Hur ska det gå?
man väl inte få
Snart är julen här
Vi alla håller henne kär
Hur ska det bli i år?
Vi hoppas att vi någon glädje får
Men det är ju dåliga tider
Och det mest svider
I både hjärna och själ
Trots att omgivningen
Menar så väl

Pernilla

Att klappa en katt är så skönt
Att ta på den mjuka pälsen
Och stryka längs med den
Med fingrarna djupt ner i pälsen
Och knipa om lite grann
Och katten börjar spinna

Mammas hår
Är grått med vitt i
Det är mjukt och luktar gott
Permanentat
med rullar

Pappas ögon
Är alldeles klarblå
Buskiga ögonbryn
Med lite påsar under
Och rynkor i sidorna
Speciellt när han skrattar

Jag minns
När min bror
Var 18 eller 19 år
Jag tror det -79 eller -80
Och han hade fått
sin första lön
på sitt första arbete
Då köpte han mig, sin lillasyster
Två LP-skivor
Den ena var Beatles och
Den andra var Abba

Jag drömde
Att jag gick vid havet
I blå och lila kläder
Jag var solbränd
Och lycklig
Vinden rufsade om
I mitt hår
Jag promenerade glatt
Och såg mot horisonten
Jag skulle möta kärleken

Jag minns en dag
När jag cyklade med
Min kompis Maria
Där på gränsen mellan Åkarp
Och blå leden
Plötsligt tutade det
Bakom oss
Det var en bil
Vi blev så rädda
Jag styrde cykeln
Rakt ut i åkern!

Pernilla

Hjärnan kommentator
Min hjärna kokar över
Av dumstridiga kommentarer
Kommenterar jag för
råkar jag illa ut
kommenterar jag emot
råkar jag illa ut
Bäst att knipa käft
I alla lägen
För jag orkar inte
Med intriger

Pernilla

Vita gäss på sjön
Hög och klar luft
Jag är kvar, men
fåglarna flyger
genom höstluften

Strandskatan
kommer
Känner sältan från Sundet
Marsvinden
blåser snålt

Eva Hallgren



Min kärlek till livet

Så mycket som jag älskar i livet....

Äkta vänskap

Nära vänner

Underbara släktingar

Mitt kära Fontänhus

Skratt ända från magen

Små späda blomknoppar på våren

Vacker ostämd barnasång

Mitt hem – min oas

Alla dessa änglar som omger mig

Porlande bäckar

Middagar med goda vänner

Delad glädje

Delad sorg

Wiccys glädjefnatt när jag kommer hem

Intressanta samtal

Känna sig behövd

Mina barns skratt

En varm kram

Att finnas till

En riktigt god middag

Ömsesidig kärlek

Mysiga utflykter

Fika i solen om våren

Att må bra

Maria O

Violett	En människa	Korallröd är
Lila	Som har	En vacker färg
Är en	Mycket	Jag försöker heala
Andlig	Svart i sitt	Mig själv
Färg som	hem kan	Genom att ta
Finns i olika	Inte må	Det lite lugnt, prata
Nyanser	Så bra	Måla, skriva,
Den är		Lyssna på tystnaden,
Vacker		Vara i naturen,
Men känslig	Försök få det	
	Lite	
Färger	Ljusare	Prata med djuren
Utstrålar	Lite mer vitt	Kommunicera
Hur du	Vädra ut	Bre färger på
Mår	Annars mår	Och runt mig i
Som du	Man inte	Hemmet
Klär dig	Bra i	Ta hand om mina
Känner du	Själen	Växter
Dig		Lyssna på musik
De färger ditt	När det regnar	Röka?
Hem	Duschas naturen	Rökelse
Präglas av	Och det gör	Klassisk musik
Säger hur	Vi	
Du mår	Människor	
	Också	

Pernilla





ALLVETANDE ARBETARE

Allvetande arbetare betar av
betorna på fältet.

Där gruvliga gruvarbetare
gräver gryt till grävlingar.

Solens strålar strilar
Ner på dem alla i ett
gyllene sken.

Cicky

Längtan efter regnbågen

Jag längtar tills i morgon
tills livets slut
Båten glider fram
utan återvändo
och styr mot regnbågen.
Vid en skimrande horisont
lutar havet brant
och jag faller.

Malou



Ångest

Frysta tårar,
ett rop på hjälp
som ingen hör
Mitt bankande hjärta
förblöder

Malou



Huset

Gul villa
med varm atmosfär
Världar av
mänskliga värden

Storfamilj av
känslig natur
Ett folk
av nyväckta drömmar

Ljus framtid av
smärtsam dåtid
Ett hopp
att vila i

Malou



Smärta

Påtvingad ensamhet är smärtsamt.
Kan också vara skrämmande.
Helt oväntat slår den till.
Den där dödslängtan.
Tyst och farlig.
Som en haj i vattnet.
Eller ett lejon på jakt.
Tabletterna? Kniven? Tåget?
Vad ska jag göra?
Ett fruktansvärt slut.
Men också underbart.
Äntligen fri från det här eländet.
Självvald ensamhet är skönt.
Tid för återhämtning och eftertanke.
Samla krafter för att orka möta världen.
Problemet är att man inte vet när den ena övergår i andra.
Plötsligt skiftar ensamheten karaktär.
Det är det jag tycker är mest smärtsamt.

Tony



Fredag 18 augusti 2017

Vad hände?
Med världens ände
Till den himmelssände
Mänskor sig omvände
Himlavalven sig spände
Över stort elände
Men något hände!

Världen ter sig
Mindre och mindre
Det är "närmare Gud till dig"
Närmare och till den andre

Tjänar detta världens syften?
Atlas oss lyften
Världen beror på dessa axlar
Medan avstånden till nästan vi maxar!

Kristoffer



Trygghet i dig

Sömnen tar tag i mig
som en snuttefilt
Mjuk trygghet i dig jag vilar
Sovande i en dröm där jag är lycklig



Åter i stan

Jorden snurrar allt fortare
runt sin trötta axel
tyngd av skräp och sorger

Människorna låtsas att meningen funnits

Barnkalasen arrangeras av främlingar
och föräldrarna köper sig fria
från närhet och kärlek

Grupper av unga och gamla drar
från plats till plats
skrikpraten har för längesedan
överröstat snällheten

I ögonen skymtas längtan
långt bakom lager
av brustna drömmar

En tiggare blickar ner
på slantarna i pappmuggen
säger: "God bless you"
och världen blir varm en minut.

Annika S



Vinter barn
Snön blåser i vinden
Det är kallt
Solen lyser igenom
Snöflingor som bildar
gyllene sken.

Barnen leker i snön.
Flickor gör snöänglar
Pojkar åker kälke
Så kommer det
En pojke och en flicka
Som gör saker på sitt sätt
Och flickan åker kälke



Cicky



Så livat
Måendet kommer och går
Att du än bildar ett sår
Bilden du får
Kom till mig igår
Varför då?
Så!
Så livat livet levde
Ett krampaktigt leende
På mina läppar
De ord du sade
Slog hårt.
Svamlande måsar skriar
Nu eller intet

Cicky





Jag måste ju tro
att Du finns, Gud
Hur ska jag annars förstå
att jag mött Dig
Du är kärleken,
allt det goda
Du är min spegelbild
allt jag är
finns också i Dig
Du är mitt hopp
med Dig kan jag skratta
Visst är det så
att livets yttersta mening
är att älska

Karin



Dramasjäl

Själen inom mig skriker av smärta.
Träden krampar i förståelse
Ljudet av ensamheten skär i tystnaden.
Rör upp bottendjupet
Dramatiska fåglar svävar över mitt huvud
Skräcken stormar upp havet
Den isande kölden härmar mitt väsen
Och jag tappar andan inför intet.

Cicky





Tappar jag mark
som istappar när det blir vår
land och sjöväderrapporten
talar om is som drar sig undan
i vikar som ögonlock som
öppnar ögonen mot himmelen
strandkantens granar
blir ögonfransar som fladdrande flirtar
i den ljumma sunnanvinden
i gatten på öppna vattnen
landar allsköns sjöfågel
kvintilerandet blandas med
kluckandet av vatten som kippar
under istäcket
båthuset ligger i vassruggarna
nere vid sjön..
dörren är öppen, som vanligt
ändå känns det som om jag aldrig
varit här förut?
kanske för att det är en ny vår
som också är min?

Kristoffer J



Jag älskar Dig
älskar Dig
Förstår du det
Du är vackrast
utav alla
Jag har inte
gett min kärlek
till så många
Nu får Du den
av mig
Så ge Du din kärlek
till mig

Karin





Det är så härligt att gå i bokskogen och se vitsipporna.

Jag plockar en bukett till dig.

Det är fullt vid sjön. Jag har känslor för dig och vill krama dig.

Du har klarat det svåra. Strongt gjort.

Vi går längs kullarna de gröna och himlen är blå.

Där är en bäck, vi drack ur en skopa.

Du är så modig att du vinterbadar.

Så skönt för dig efteråt.

Det är skönt att gå vid havet i sanden med fötterna.

Vi har med oss kanelnäckor och muffins och saft och kaffe.

Du är så glad. Vi har med ett paraply för solen.

Du har varit med om så mycket i ditt liv.

Du är rik.

Det bästa som finns är att gå i kyrkan och tända ljus och att sjunga.

Vi behöver varandra du och jag.

Du har så mycket att dela med dig av.

Vi går vid Hardebergaspåret ute vid fälten. Vi vandrar.

Maria B



Skyddsverksamhet

Jag mår inte så bra just nu.
Känner mig som en matjessill.
Den är inlagd i en lag.
Jag är också inlagd i en lag.
Lagen om vård av psykiskt sjuka.
Eller LPT som den heter.
Lagen om psykiatrisk tvångsvård.
Den är till för att skydda mig.
Från mig själv.

Tony Skyddad



Jag klär av Dig naken
Du är sanslöst vacker
Kom lägg Dig mellan
mina lakan
Jag ligger nära, nära
Jag känner värmen
av Din kropp
värmen av Din
Själ
Låt detta bli en evighet

Karin

Vissa dagar är det så skönt att vara ensam.
Gå loss på lösviktsgodiset i affären.
Se några avsnitt av "Modern Family",
Sätta mobilen på ljudlös.
Andra dagar är det så tungt.
Ingen som hälsar på en när man kommer hem.
Kollar att mobilen *inte* är på ljudlös.
Det är den inte, fast den varit tyst i timmar.
Plötsligt ringer telefonen, uppfodrande.
Det är en telefonförsäljare...

Anna





I am beautiful

I am beautiful no matter what
they say

II am beautiful in so many
ways

I am beautiful I know this is
true

I am beautiful och so are you

Angelica

VI VÅRDAR INTE. VI JOBBAR IHOP.



Vi som gjort det här trycksaken finns i Lunds Fontänhus.

Vi är en arbetsgemenskap där vi ägnar oss åt allt det friska hos varandra. Vi hjälps åt i köket, sköter caféet, kontoret, sjunger, tränar, gör en tidning, producerar en livepodd, fixar i trädgården, gör trevliga utflykter och mycket annat. Du kan också få hjälp i både studier och arbete genom såväl workshops som individuell handledning och stöd kring CV och personligt brev, arbetsgivarkontakter, studieupplägg, tentaplugg m m.

Vi vårdar alltså inte. Vi umgås och jobbar ihop. Efter lust och förmåga såklart.

Har du drabbats av psykisk ohälsa, som så många andra nuförtiden, kan du kanske hitta mening och självkänsla genom nya relationer och

samarbete. Det finns en väldig, läkande kraft i detta.

Medlem blir du när du har varit på Fontänhuset fyra-fem gånger och fått en introduktion. Det är gratis att gå med och allt vi gör i huset bygger på frivillighet. Skulle du må dåligt och inte dyka upp, så hör vi av oss om du vill.

Vårt hus är en del av en internationell rörelse. I Sverige finns 13 Fontänhus, i världen ca 300, som alla verkar aktivt mot fördomar kring människor med psykisk ohälsa. Vi är en ideell förening, partipolitiskt och religiöst obunden.

Vi finns på Kävlingevägen 15, strax norr om centrala Lund. Ring eller titta in så berättar vi mer.

Vår tröskel är behagligt låg.

SE ALLT DU KAN GÖRA HOS OSS:

GRÖNA FINGRAR
REHABILITERING GENOM TRÄDGÅRDSARBETE

EN VÄG FRAMÅT
STUDIESTÖD OCH GEMENSKAP

PROJEKT EXA(K)T
VÄGAR VIDARE TILL ARBETE

KÖK & CAFÉ
JOBBA TILLSAMMANS I KÖKET

SOCIAL GEMENSKAP
ALLA DE DELAR AV LIVET SOM ÄR FEST

FIXA TILL
VÅR KVARTERSNÄRA VERKSTAD PÅ LINERO

FRISKVÅRD
MÅ BÄTTRE I KROPP OCH SJÄL GENOM TRÄNING

KULTUR
UPPTÄCK HELANDET GENOM KULTURUPPLEVELSER

PRISMAGRUPPEN
INFORMATION OCH STÖD KRING HBTQA-FRÅGOR

TIDNING & IT-MEDIA
KOMMUNIKATION ÄR SAMTAL. KOM OCH PRATA MED OSS.

Den här trycksaken är gjord av oss i Lunds Fontänhus där vi hjälper oss själva och varandra att skapa mer struktur i tillvaron genom att arbeta ihop. Istället för att sitta hemma och må dåligt kan även du komma med i vår gemenskap.

Titta in närsomhelst eller ännu hellre ring 046-12 01 95 och boka tid för ett avslappnat snack och en fika. Trivs du så får du gärna bli medlem.

Det kostar ingenting!

LUNDS FONTÄNHUS Ord öppettider: mån, tis och tors 8.30-16, ons 8.30-19 och sön 11-14 Adress: Kävlingevägen 15, 222 40 Lund Tel: 046-12 01 95
Mail: info@lundsfontanhus.se Hemsida: www.lundsfontanhus.se

Fontänbladet Specialnummer 3, 2019 Ansvarig utgivare: Matilda Espmarker, verksamhetschef, Fontänbladet ges ut av Lunds Fontänhus. Du, som är medlem alternativt skänker minst 200 SEK eller mer, får 4-6 nummer av tidningen per år. Tidningen trycks med stöd av medel från Pia Ståhls stiftelse.