FONTÄNBLADET

Lunds Fontänhus medlemstidning Nr 3 2020 50 kr

”Det man inte är medveten om kan man inte åtgärda.”
– Roger M Klang

sid.4 **Här är mitt liv, mina visioner** – *nyckelpigan drog dödskallemolnet.*

Intervju, överläkare Måns Gerle – *vi som har upplevt psykoser har sällan något annat val än att försöka skapa ordning i kaos.* sid.8

sid.11 **Plötsligt händer det** - *om man bara kan ge sig själv lite utav den kärleken man så gärna vill dela med någon annan, då kanske det går att ta sig vidare.*

Innehåll

Redaktionen har ordet

Efter en annorlunda vår, där vi tvingats ställa om och förhålla oss till en vardag få nog kunnat föreställa sig, har vi på Redaktionen kämpat på och levererar nu ett rykande färskt sommarnummer. (Även om vi är en bit in i sommaren redan) 😉

Temat i detta nummer är kärlek och psykos, ett minst sagt intressant ämne. Vi har djupdykt i psykosens värld och intervjuat överläkaren Måns Gerle som svarar på flera frågor och funderingar. Ser till exempel tankemönstren annorlunda ut hos en person med schizofreni och hur påverkas hjärnan av långvariga eller återkommande psykoser? Allt om detta på sidan 8 i tidningen.

Flera på Redaktionen har även delat med sig av sina egna erfarenheter och tankar kring ämnet kärlek och psykos och du kan se fram emot flera intressanta och reflekterande texter.

I detta nummer får vi också reda på lite mer om vår redaktionsmedlem Roger. Tony tog sig en pratstund med Roger för att ta reda på mer om hans liv och vem han är. Läs mer på sidan 14. Har du läst Arams livsberättelse i våra två tidigare nummer? Här kommer nu fortsättningen. På sidan 18 följer del 3.

Som vanligt har flera av våra poeter varit framme och lämnar ingen besviken denna gången heller.

Vi på Redaktionen önskar alla en glad sommar.

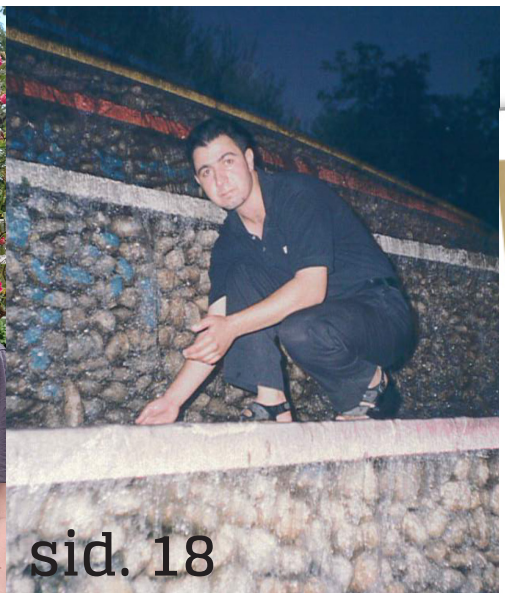
Trevlig läsning!
/Redaktionen

NR 3 ÅRGÅNG 2020
Upplaga 250 ex

ANSVARIG UTGIVARE
Matilda Espmarker,
verksamhetschef

KONTAKTA FONTÄNBLADET
Kävlingevägen 15, 222 40 Lund
046-12 01 95, info@lundsfontanhus.se
pg 60 57 80-6, bg 492-3801

WEBBANSVARIG
Mattias Bengtsson på
itmb administrerar vår
hemsida.



Här är mitt liv - mina visioner.....4-6
Om kärlek och psykos.....6
En fd psykospatients erfarenheter.....7
Frågor till överläkare Måns Gerle.....8-10
Plötsligt händer det.....11
Hur jag mådde när jag kom hit.....11
Transcendental kärlek.....12-13
Utan min vän.....13
Ett samtal mellan Tony och Roger.....14-16
Rogers ordspråk.....17
Arams livsberättelse del 3.....18-20
Jag tog en Valeriana på förmiddagen.....20
Cickys hörna.....21
Fontänhusets och min resa.....22
Plötsligt händer det.....23
The corona is a common cold.....24
Dikter av Michaela B.....25
Dikt sommar, Maria B.....26
Dikt kärlek.....26
Dikt, Magdalena.....27
I himlen du bor.....27
I psykosens rus.....27
Dikt, Musse.....27
Vill du ha möjlighet att ha.....28
Gående.....29
Besök ett Fontänhus.....30
Våra sponsorer.....31

DETTA ÄR LUNDS FONTÄNHUS

Lunds Fontänhus verksamhet är inriktad på att stödja personer med psykisk ohälsa, där fokus ligger på det friska hos individen. 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, redaktionem, studentenheten ”En väg framåt” och EXAK(T). handledare och medlemmar arbetar sida vid sida.

Lunds Fontänhus verksamhet är möjlig tack vare det samlade engagemanget hos Fontänhusets sponsorer, stödmedlemmar, medlemmar, handledare och volontärer.

De åsikter som uttrycks i tidningen är inte nödvändigtvis Fontänbladets.

Mer information om verksamheten finns på vår hemsida, www.lundsfontanhus.se. Du kan även gilla oss på Facebook www.facebook.com/lundsfontanhus

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. Tidningen trycks på Lunds Fontänhus med stöd av medel från Pia Ståhls stiftelse.

Omslagsbild: Göran P

Här är mitt liv – mina visioner

Jag ska skriva en serie artiklar om mig själv, mitt liv och min odiagnostiserade och obehandlade psykos i fem år mellan 1990-1995. Mitt namn är Roger M. Klang. Vem är jag?

Sjuk i paranoid schizofreni sedan maj 1990. När jag fick medicin efter fem år transformerades sjukdomen till PPD (Paranoid Personality Disorder). PPD kännetecknas av att personen med diagnosen är superrationell till skillnad från vanliga schizofrena som är irrationella. Det betyder inte att jag är någon slags Gud som inte kan ha fel! Jag har ofta fel men jag tänker mycket och länge för att lösa problem och får jag bara tillräckligt med tid så brukar jag lösa dem till sist. Jag är tämligen säker på att jag fortfarande även har sjukdomen paranoid schizofreni.

Jag ser konsekvent en spindel i nätet i samhället även om händelser är slumpvisa. På grund av min sjukdom övertolkar jag situationer kan man säga. Ändå tror jag att min världsbild är mer korrekt än nästan alla andras inklusive de flesta statsledares. Min självinsikt är djuplodad vilket jag antar är en förutsättning för att kunna analysera världen så som den ser ut och samtidigt ha rätt i sina analyser.

Jag har normal IQ men excellerar analytiskt. Jag har gjort andra typer av kognitiva tester, bl.a. inom psykvården, där jag hamnat bland de främsta i resultat. Jag kan dock ha svårt för att titta vanliga människor i ögonen när jag talar med dem, så kanske har jag drag av Aspergers med drag av ”Rainman” i mig. Psykiatriska diagnoser brukar armkroka varandra.

Nyckelpigan som drog dödskallemolnet

Jag har sett visioner, både privata och allmänna. En av de allmänna visionerna ett litet moln i form av en nyckelpiga som drog ett mycket större tvådimensionellt dödskallemoln (platt, visandes framsidan mot oss Lundabor och, antar jag, Malmöbor, ögon och näsa var endast hål i molnet som man såg rakt igenom). Nyckelpigan satt fast i dödskallemolnet i övre sidan av dödskallen genom vad som mest påminde om ett ganska sträckt lakan med tre kanter, hermetiskt fäst med basen på skallen. Den lilla nyckelpigan rörde sig lite upp och ner och drog lakanet lite fram och tillbaka eller snarare upp och ned, men annars var molnet blickstilla.

Den första molnvisionen jag såg sommaren 1992 föreställde en apskalle med ett människoöga öster om Lund. Apskallen som sådan var bullig men återgav ett schimpanshuvud i huvudformen. Det mänskliga ögat var utmejslat med samma precision som en romersk staty. Man såg apskallen och det vänstra ögat från sidan. Apansiktet med människoögat tittade i nordlig riktning. Det befann sig under en dag på samma ställe på himlen som ensamt moln utan konkurrens av andra moln på himlen så långt jag kunde se åt alla håll, precis som nyckelpigan och dödskallemolnet ett par veckor senare eller så, också det öster om Lund. Det vänstra ögat visades från sidan i apskallemolnet, så det råder inget tvivel om att det var ett människoöga.

Saken är den att jag för några år sedan fick lära mig att den muslimske Djävulen är blind på eller saknar höger öga. Udden är alltså riktad mot Islam mer än andra religioner.

Båda molnen var placerade öster om Lund. Inget av de här två molnen hade konkurrens av andra slumpmässiga moln på himlen, de var alltså ensamma stillastående och helt vita moln på himlen (med undantag för nyckelpigans fyra prickar som var mörka, två på var sida, på nyckelpige/dödskallemolnet). Men den första molnvisionen var utmejslad med samma precision som en romersk byst till att föreställa ett människoöga på exakt det ställe det borde sitta på i apskallemolnet.

Det hände sig (också sommaren 1992), att jag låg på min säng på Smålands nation och tittade upp på ett ruskigt lågtgående molntäcke. Det rörde sig så snabbt ifrån mig att jag aldrig har sett ett snabbare molntäcke. Fast det blåste inte nere på marken (jag hade fönstret öppet och låg och tittade ut från det). Det snabbt farande molntäcket var ett konstverk i sig, eftersom det delvis bestod av flätor i raka längder, flertalet sådana bredvid varandra med ett visst antal meters avstånd (50-100 m gissningsvis, det var mycket svårt att avgöra).

Flätan jag låg och såg rätt upp på, fast en liten aning högerut genom mitt öppna fönster, rörde sig igenom sin egen fläta i samma riktning som molntäcket fast något snabbare, som om flätan rörde sig på ett rullband (molntäcket) när den slingrade sig bort från mig på eller snarare integrerat med det snabbt färdande molntäcket (inte som ett block, men rep för rep igenom varandra i molntäckets färdriktning). Ungefär som en datoranimation skulle kunna simulera det, men som verkar omöjligt i den vardagliga naturen, möjligtvis med undantag för ormar som klättrar upp för ett rullband.

Det var alltså inte statiska flätor uthuggna i molnet som rörde sig bort. Flätorna var inte anmärkningsvärt breda, men heller inte för smala, så man kunde inte missta sig om mönstret. Flätorna bestod av två eller tre ”rep” som rörde sig igenom varandra i färdriktningen. Jag kunde se att det gick raka längder av flätor med kanske 50-100 meters jämna avstånd parallellt med min fläta, så långt jag kunde se åt vänster i alla fall. Jag hoppas att det ska ge dig en idé om vad jag såg. Jag kunde inte titta bort, det var det mest fantastiska naturfenomen jag någonsin har sett utan konkurrens, men det var inte det som är poängen. Poängen var det faktum att ett ansikte med gapande mun och uppspärrade ögon plötsligt rullade som scrollern på en datormus vänd neråt i en oval form typ två motstående parenteser som dessa ( ), mitt på flätremsan ovanför mig utanför fönstret, under loppet av tre-fem sekunder och på samma ställe till skillnad från resten av molntäcket som fortsatte att färdas bort ifrån mig.

Ansiktet såg alltså förskräckt ut. Ansiktet flydde inte bort med molnen och flätan, utan det visade sig på samma plats medan det som var fläta rann utmed sidorna av ansiktsscrollern för att återgå till en fläta på andra sidan och fortsätta sin inslingrade färd bort från mig på resten av molntäcket, i samma formering.

Ansiktet var utmejslat med samma precision som en romersk staty, så det föreställde verkligen vad det föreställde. Jag tror att det var mitt ansikte det visade, det är inte så lätt att veta när det inte fanns några färger, hårfäste eller direkt ansiktsform, bara ansiktsdragen, men det var i alla fall ett vackert ansikte.

Ansiktsmolnet sade mig givetvis, att jag är åtminstone en av nyckelpigorna, vilket jag redan innan identifierade mig som. På den tiden trodde jag att jag var den enda nyckelpigan. Nyckelpiga står för ung despot i mycket gamla uppslagsböcker, och för någon slags kvinna i andra, så det kan finnas kvinnliga nyckelpigor också. Så som på bilden här nere skulle det sett ut om ansiktet satt i molnet. Fast jag såg ansiktet nedifrån och en aning snett på. Det är ett intressant collage.

Den fjärde visionen: ganska exakt ett år senare – sommaren 1993 – när jag tillbringade en helg hos min fars flickväns sommarstuga och skulle gå ut och kasta vatten på natten, såg jag ytterligare en vision. Den här gången var det inget moln. Det var ett svart hål i natten i form av en silhuett som föreställde en mansperson i en slängkappa med huva på sig. Konturerna på mannen var knivskarpa, och han hade en stav som han höll i höger hand (jag kommer inte ihåg om det var en vandringsstav av trä med en knopp, eller typ en biskopsstav, jag tror det var en knopp som

i formen av ett svampvattentorn ungefär).

Bredvid den orörliga figuren satt en blond flicka i gammeldags kläder och tofflor med rak rygg och benen ihop, som sken av ljus och som lutade sig mot mansfiguren. Hennes ansikte såg ut som om det var genomstunget med svarta pilar, ungefär som solstrålar som sken från en punkt mitt i ansiktet, förutom att strålarna var kolsvarta mot en skinande bakgrund i form av huvudet. Visionen var stilla som ett tredimensionellt fotografi. Jag har dragits med en fysisk åkomma som jag har haft sedan 11-12-årsåldern, men långsamt blivit bättre från sedan 1988 då jag hade en period då jag tränade styrketräning. Först trodde jag att det var styrketräningen som gjorde mig bättre, men sedan ansiktsmolnet visades upp för mig av Gud fyra år senare, förstod jag att det var Guds förtjänst.

Jag vill säga till världen att om mina visioner vore synvillor orsakade av min schizofreni, så vore det konstiga synvillor. Hur kan en person se en synvilla ena stunden, gå därifrån och återkomma en timme senare för att se samma oförändrade ”synvilla” i form av det avbildande molnet, på samma plats på himlen (gäller de stillastående molnen)? Jag har sett saker som jag tolkar som synvillor, och dessa var temporära och i form av skuggor alternativt ljus, människor kunde förvandlas till skuggor eller ljus, både sådana jag kände och okända, men det har enbart hänt vid tre tillfällen och det involverade sammanlagt fyra personer. Jag vet vad som är riktigt, och vad som är orsakat av sjukdom. Den skuggljusbild jag såg den gången jag skulle kasta vatten 1993 rörde sig inte och var inga riktiga människor, den var en vision.

Och hur förklarar man att en tornado färdas från Florida till strax utanför Ystads kust, vilket rapporterades om på nyheterna i mitten av 1990-talet? Sådant händer aldrig i en Gudlös värld! Jag slutade för övrigt med att röka cannabis helt 1-2 år före molnvisionerna.

Jag har sett en till sak, men den var ingen vision. En gång när jag jobbade i ett ungdomsprojekt i början av 90-talet så var jag ute och klippte gräset till en villa i Planetstaden här i Lund. Han som jag klippte gräset åt var lite lustig. Han kunde konsten att ta av en armbandsklocka på mig utan att jag märkte det. Han showade för mig. Det var bara det att klockan trillade ned och förstördes av motorgräsklipparens rotor. Jag sade inte ett ord om det, för jag var rätt fascinerad av honom och hans tricks.

Efter det så skulle jag göra något arbete för honom på baksidan av huset, och det var då jag såg det. Helt plötsligt så såg jag liksom inuti ögat fast nere vid nästippen åt, i vänster öga ”mitt” öga (utan färger), och det såg ut precis som ”ögat” i en finare kamera med rasterglas, fast mitt öga föreställde ett öga och inte en cirkel som finns i en sådan kamera. Rasterögat satt inte så att det störde mitt synfält. Det satt snett liksom på min ögonglob så att vänster ögonvrå var riktat nedåt mungipan och höger ögonvrå var riktad mot näsroten. Exakt vilken del som var rastrat av ögat kommer jag inte ihåg, det stannade bara i ögonglobben ett antal sekunder, precis som ansiktsmolnet som ”skrollade” ovanför mig 1992 där jag inte kan komma ihåg om näsan var rak eller krokig och där jag i efterhand har för mig att jag såg gropar i hyn på höger sida, sådana som jag ådrog mitt finniga ansikte flera år senare.

Jag har inte sett någon anledning att berätta detta om ögat i ögat för någon tidigare då det inte är någon vision. Men jag kan lika gärna berätta det för har man inte sett något av molnen så tror man inte ett ord på vad jag säger om detta som står under ”Nyckelpigan som drog dödskallemolnet” ändå. Har man däremot sett ett eller bägge molnen, särskilt det som Gud playade först, så blir det plötsligt logiskt. Men som sagt, det var ingen vision det där med rasterögat. Jag har slagit upp en gammal svensk bok randomiserat på Lunds bibliotek där det fanns en bild på en gammal skäggig man i en eka, vars vänstra öga satt snett på precis samma sätt som det öga jag såg inifrån

forts. på nästa sida --->

på mig själv, och den bilden i boken var ett kopparstick med stor precision, så det var underligt att de hade avbildat honom så, när allting annat var symmetriskt på honom. Jag kommer inte ihåg vad boken handlade om exakt, men det är högst sannolikt att det var någon form av historiebok, eftersom jag jämt studerade historieböcker under den här tiden. Det var inte en foliant utan en utlåningsbar bok med standardmått kommer jag ihåg. Detta var många år sedan jag såg på biblioteket, det var under min hemlösa tid efter att jag hade sett ögat i ögat på mig själv. Jag kommer inte ihåg om det senare ögat i ögat var efter Guds molnvisioner i Sverige, eller före.

Det är jobbigt att gå med sina visioner inom sig, det finns liksom en spärr mot att dra upp det i en diskussion eller ett samtal, jag kan inte förklara det. Men det första årtiondet och in i det andra så sprack jag nästan av en önskan att få berätta om det jag hade upplevt, men det verkade som att jag var ensam om att ha upplevt det. En gång i kyrkan har en kvinna talat från talarstolen om att hon var en nyckelpiga, men jag var mycket ny i Kyrkan då och kvinnan finns nog inte kvar i församlingen om hon någonsin har varit en del av den. Och en gång frågade jag en kamrat om han hade sett det först displayade molnet, och han sade ja (vi bodde på samma ställe och det här var precis mellan den första och andra molnvisionen, som jag ställde frågan). Dessvärre är han död sedan länge. Hans namn var Lars-Erik Kjellström. Om det är sant det jag har upplevt så vill kanske inte Gud bevisa sin existens även om han displayade de här molnen i det öppna? Och det vill han ju inte för de som inte redan kommit till tro, förutom dem han själv väljer ut. Och även de som har kommit till tro kommer aldrig att få uppleva detsamma som jag. Men om det inte var Gud som låg bakom, hur kan han låta mig gå med sådana vanföreställningar så länge om han är god?

Observera att jag inte är någon Profet. Jag är bara en man. Och inte heller tror jag att Sverige är särskilt välsignat av Gud. Men Gud menar uppenbarligen att vi har en rätt att existera som stat.

Text: ROGER MIKAEL KLANG,
CIVIS LUNDSIS, SCANIAE SVECIAE

Om kärlek och psykos

I hela mitt liv har jag varit omgiven av psykoser av någon form, jag har fått uppleva när det bryter ut, när någons tankevärld slutar vara rationell och byts ut mot nånting annat, oftast något svårbegripligt. Jag har sett det drabba både nära och kära, släkt och vänner. Jag har upplevt hur mina tankar ändrat skepnad och blivit visioner om symboler och metaforer.

Jag har mycket att berätta om psykoser, men jag har nog inte tid och plats för att nämna allt på en gång. Så jag ska försöka hålla mig till temat kärlek och psykos. Jag har haft människor jag älskat i mitt liv som tvångsvårdats mot sin vilja, oftast som en konsekvens av att den som inkallat psykiatrin inte har haft möjligheten eller tagit sig tiden att försöka förstå den drabbade, de kanske vädjar; kan du bara försöka vara normal, sluta vara så konstig...

När inte det fungerar så ringer de psykiatrin och förväntar sig att den drabbade kommer omhändertas av experter som kommer erbjuda den bästa möjliga vården, ibland går det bra, men inte allt för sällan så har tvångsvården gett upphov till nya trauman.

I min erfarenhet så återhämtar människor sig snabbt när deras medmänniskor visar förståelse och låter dem förbli hemma och inte jäktar med att den drabbade måste bli helt rationell på direkten, låt dem prata, på sina egna termer, du kanske inte förstår allt eller ens det mesta men försök. Ibland pratar de om fullständigt rationella saker men använder termer som kanske inte vanligtvis används i dessa sammanhang.

I min erfarenhet har allt det där konstiga som sagts under en psykos visat sig med tiden bli allt mindre konstigt och istället blivit allt mer profetiskt, allt eftersom min egen tankevärld utvecklas. En gång i tiden var jag en sån där, oförmögen att förstå någon som vräker ur sig ”kan du inte bli normal”, ”du är jobbig nu”. Den gången slutade det med rättspykiatri.

Text: EMIL THESELIUS

En fd psykospatients insikter

Man säger att tid läker alla sår, men feedback från verkligheten tror jag hjälper mycket. Då måste man även prata om sina tankar för att utvärdera vad som är rimligt och vad som inte är det.

När vanliga människor tänker på psykos tänker de på galningar som springer omkring för att de inte kan hjälpa sig själva. När min läkare pratar om psykos pratar hon om stress och olika människors stresskänslighet. Stress för mig är ett väldigt tamt ord för att beskriva det helvete en psykos innebär. I så fall är stress för mig oro över min framtid, ånger över mina val i livet och smärta över en förlorad kärlek.

Men det är inte bara stress som påverkar menar jag utan även bristen på distraktion. Det var i detta sinne min hjärna började överanalysera världen omkring mig och komma till slutsatser som vandrade längre och längre ifrån verkligheten. Sedan är det så att våra mänskliga sinnen inte alltid har all den information som vi uppfattar.

Ta ögat som exempel, färgseendet sträcker sig inte över hela synfältet fastän vi uppfattar det så. Jag tror därför att hjärnan gissar sig till information den inte har, för att tolka världen på ett sätt som den tycker är rimlig. Problemet blir ju när hjärnan har en felaktig bild av verkligheten, vilket (tänker jag) gör att hjärnan tolkar in saker som inte existerar vilket resulterar i hallucinationer. Men jag vet ju inte om det faktiskt är så det fungerar och jag vet inte riktigt vilket som kommer först, tankarna eller hallucinationerna.

Det skulle kunna vara så att man mår dåligt för någon annan anledning vilket orsakar hallucinationer som sedan orsakar en snedvriden verklighetsuppfattning. Själv tror jag att hallucinationerna kommer av en förvrängd verklighetsuppfattning eftersom det verkar mest rimligt i mina ögon. Men det skulle kanske vara svårt att mäta då det i min mening är svårt för en person i psykos att veta vad som är hallucinationer. Från perspektivet för den som är i psykos är ju hallucinationerna en del av verkligheten.

I frågan om tvångsvård kan jag förstå att man inte tänker att en person med en förvrängd verklighetsuppfattning kan ta rimliga beslut. Problemet är att människor har en tendens att vilja ha mer frihet när man låser in dem fastän man i vanliga fall mest sitter på sitt rum. Att vårdas under tvångsvård ger därför incitament till patienten att verka friskare än vad den är för att komma ut fortare. Så man bör alltid försöka få patienten att gå med på att vårdas frivilligt först. Om man aldrig tidigare haft en psykos så vet man inte vad som händer och förstår inte att de tankar och intryck man har kan vara falska. Det är därför viktigt att ge feedback till en person med en förvrängd verklighetsuppfattning, eftersom man i den sitsen inte själv kan avgöra vad som är sant eller inte. Patienten kommer troligvis att ifrågasätta vad du säger, men det är ändå viktigt att trycka på att ge patienten ett intryck av verkligheten och ge perspektiv på situationen. Annars kommer de flesta intryck av personerna de pratar med på avdelningen, vilket oftast är andra människor med psykoser, leda till vidare förvirring.

Psykosmediciner tycks för mig endast fungera mot hallucinationer men gör inget, i min mening, åt den underliggande verklighetsförvrängningen. Om vi nu utgår från att hallucinationerna kommer av verklighetsförvrängningen. Personligen tyckte jag att min förvrängda verklighetsuppfattning var mycket värre än hallucinationerna, men medicinering mot hallucinationerna kan fortfarande stilla oron som de i sig orsakar hos individen. Den kan ses som ett litet plåster på ett proportionerligt mycket större sår. Vad blir man då bättre av? Man säger att tid läker alla sår, men feedback från verkligheten tror jag hjälper mycket. Då måste man även prata om sina tankar för att utvärdera vad som är rimligt och vad som inte är det, för att kunna få feedback. Sedan beror psykoser på olika saker.

I mitt fall påverkas de av depression och då låter det rimligt att jobba igenom det. Sedan blir jag lite paff av vårdpersonal som säger sig kunna se psykisk ohälsa, vilket är något man endast vet om man pratar med dem. Jag vet inte hur mycket psykiatrin gör egentligen. För mig är det mer som en falsk säkerhet att tro att de vet vad de pratar om när jag av erfarenhet inte känner att de är helt med i svängarna. Ibland känner jag att jag lika gärna skulle kunna vara min egen läkare, då det enda som finns att gå på är min egen upplevelse.

Text: MICHAELA B

Frågor till Överläkare Måns Gerle

Vi som har upplevt psykoser har sällan något annat val än att försöka skapa ordning i kaos. Vi vill lära oss vad en psykos innebär kliniskt.

Vilka kliniska aspekter och förklaringar har läkarvetenskapen på psykotiska tillstånd?
Det är en väldigt bred fråga. Idag anser man att vi har fler beskrivningar än förklaringar på psykostillstånd. Vi kan inte peka på en underliggande förklaring eller mekanism eller problematik. Vi kan beskriva sätt att tänka. Om man tittar på den omfattande forskning som bedrivs avseende genetik och hjärnans utseende kan man få en bild av hur hjärnan skiljer sig från när man är och när man inte är psykotisk. Det är fortfarande bara en deskriptiv beskrivning av sjukdomen. Vi saknar en förklaringsmodell trots att det har gått hundra år sedan man började prata om schizofreni. Vi letar efter en gemensam nämnare i generna och i hjärnans struktur, men vi har inget svar. Vi kan gruppera dessa och kalla det för ett syndrom, men det är någonting som vi själva definierar.

Vad har en psykos för inverkan på en persons kognitiva förmågor?
Personer som har psykostillstånd över längre tid har ofta nedsatt arbetsminne, uppmärksamhetsförmåga och planeringsförmåga. Om det är en effekt av, eller om det är en underliggande problematik som leder till psykotiska symtom, kan vi inte säga idag. Om man gör kognitiva tester på många människor och sen lyckas se de som i efterhand har psykotiska symtom så kan man säga att en del av dessa kognitiva symtom fanns redan innan man fick sin psykos. Detta kan alltså vara en sårbarhet och en riskfaktor. Men det finns också de som har en stark begåvning som inte har kognitiva svårigheter innan psykossymtomen. Det är också så att när man mår som sämst, är påtagligt rädd eller upplever en förvirring som gör tillvaron obegriplig, testar man ganska dåligt på kognitiva tester. Man kan träna upp kognitiva förmågor. Det är bättre än samtliga psykofarmatiska behandlingar.

Hur påverkas hjärnan av långvariga eller återkommande psykoser?
Psykoser har länge ansetts ha en destruktiv inverkan på hjärnans funktion. Det har vi fått revidera de senaste åren. Studier har undersökt hur mycket hjärnsubstans som minskar med åren. Den minskar hos alla människor, men mer hos de som har en schizofrenidiagnos. Noggrannare studier på senare år har visat att korrelationen mellan en minskning av hjärnsubstans hos en psykospatient och den medicin vederbörande intar är större än vad man tidigare trott. Både äldre och nyare typer av psykofarmaka medför ett visst tapp av kognitiv funktion. När man sätter ut psykosmedicinen så kan man se en liten kognitiv förbättring hos personen. Men samma person, om hen får en psykos, på grund av att psykiatrikern sätter ut medicinen, får också en sämre kognitiv förmåga. Vid hypermaniska skov kan det hända att personen uppfattas vara kognitivt snabb, men personens världsbild och den kognitiva riktningen är sällan i samklang med omvärldens.

Vilka skillnader finns det i tankemönster mellan en person med Schizofreni och en så kallad normal person?
När begreppet schizofreni myntades av Paul Eugen Bleuler, hade han en tanke om att annorlunda associationer, hos en schizofren person, var centralt i sjukdomsbilden. I diagnoskriteriet ingår tankestörningar, som Bleuler kallade förändring av associationer. Idag kan man diagnosticera patienter med schizofreni, som inte har den associativa förändringen. I människans konventionella tänkande, alltså det som vi är överens om, vårt språk, så använder vi ord metaforiskt. Alla ord har en ljudbild och en betydelse. Den betydelsen kanske inte alltid förblir viktig när man har en psykos, man uppmärksammar ordets ljud snarare än dess betydelse. Den första bokstaven kan avbryta en association och bli viktigare än själva ordets helhet. Man kan fokusera på detaljer som man normalt inte skulle reagera på, bli uppmärksam på sina rörelsemönster. Man kallar det för deshabituering. Habituerad betyder att man är van vid någonting. Den stora hjärnans medvetande tar över den lilla hjärnans automatik.

Måns Gerle är överläkare specialiserad i psykiatri med en tjänst som områdeschef för område Psykos i Malmö och Trelleborg.

Det kan komma av rädsla, en hotfull situation eller att man inte förstår sammanhanget. Överlag får man en hypervigilans d.v.s. en extrem vaksamhet.

Skadar psykoser hjärnstrukturen?
Möjligtvis, men nog inte lika mycket som behandlingen gör om man tänker på struktur. Det finns kanske snarare en sårbarhet bland riskgrupper, som är en bidragande orsak till att man utvecklar schizofreni. Det finns en viss effekt av psykossymtomen som kan leda till en minskning av hjärnvolymen. Man kan fråga sig vad det beror på. Vi vet att hjärnan är plastisk, att den förändras beroende på vad vi sysslar med. Lär man sig något nytt så kommer det att synas i hjärnstrukturen. Om man har ett invant tankemönster, som schizofrena kanske ofta har, och ägnar mycket av sin kognitiva kapacitet åt repetitiva associationer så kanske man inte heller tränar sin kognition i någon större utsträckning. Som ni hör så blir det spekulativt. Det är en fråga som vi inte har svar på.

Finns det några samband mellan schizofreni och kreativt tänkande?
Det finns en överrepresentation av människor med vissa typer av diagnoser i kreativa yrken. Bland schizofrena finns det vissa grundförutsättningar, man har ofta kreativa förstagradssläktingar. Det kan vara att den som blir psykotisk kanske har ännu mera kreativ begåvning. Det finns exempel på personer som har varit mycket kreativt produktiva under psykotiska episoder. Men det kan också vara så att man blir mindre kreativ av psykos om man har stora problem. Det kan hända att personen kan ha nytta av sitt intellektuella intresse, eftersom hen associerar annorlunda dvs. tänker utanför lådan. Personen kan lägga vikt vid saker som andra skulle se som oväsentliga detaljer, och därigenom angripa ett problem från en oväntad riktning, och lösningen kan få ett bestående värde för en själv och för andra. Men det är också mycket vanligt att man hamnar i otakt med omgivningen på ett sådant sätt att det blir konflikter eller att man drar sig undan eller att andra drar sig undan från den personen.

Kan man bli hundra procent återställd från schizofreni?
Jag tror inte att man kan bli 100 procent återställd utan att sjukdomen lämnar några spår efter sig. Det är som att fråga, kan man bli 100 procent återställd efter en förlust av en nära vän eller familjemedlem. Jag tror att man kan återhämta sig, att leva ett meningsfullt liv utan medicin och utan psykiatriska symtom eller besvär. Tittar man på långa uppföljningsstudier, 20-25 år, av personer som i samråd med doktorn har slutat medicinera, så kan det gå mycket bra för hen. Vi som jobbar i vården ser aldrig de som återhämtar sig, de slutar bara komma tillbaka. Dessa personer ingår inte i vår erfarenhetsbank längre, det ligger inte i vår arbetsbeskrivning att hålla reda på dessa människor.

Är schizofrena irrationellt våldsamma i en större utsträckning än normala människor?
Ur ett nollperspektiv så är ju schizofrena människor irrationella i en större utsträckning. Det våld man utövar är på det sättet mer irrationellt präglat än det en ”frisk” våldsman utövar. Personer med schizofreni är knappt överrepresenterade i vålds-statistiken. Finns det missbruk med i bilden så blir överrepresentationen ganska stor. När det gäller personer med schizofreni utan missbruk så är det som sticker ut utsattheten för våld. Personer med psykos och i vissa fall annorlunda beteende utsätts i mycket högre utsträckning för våld. Så jag skulle vilja vända på frågeställningen.

Hur viktigt är bra familjeförhållanden för att schizofrena ska ha ett visst skydd mot de mer våldsamma sjukdomsförloppen?
Väldigt viktiga om man ska tolka forskningsresultat. Det finns väldigt många studier gjorda inom ett begrepp som kallas för Expressed Emotion (EE) som forskar på affekt-utryck inom familjen. Negativa affekt-utryck som fördömanden, skuldbeläggande i en familjekontext har en stor påverkan på vilken återfallsrisk man har. Man har delat upp detta i många grupper. Man har tittat på vad kombinationseffekterna av negativ emotionell miljö i familjen och läkemedelsbehandlingen har. Och ser där att om man har en låg grad av fördömande i sin familjesituation så blir läkemedelseffekten mycket mindre. Man behöver då inte lika mycket läkemedel och klarar sig mycket bättre. Men hög EE med låg kontaktgrad är bättre än hög EE med mycket kontaktgrad.

Varför dör schizofrena ofta en för tidig död?
Den främsta dödsorsaken för schizofrena är hjärt- och kärlsjukdom, precis som för alla andra. Schizofrena dör generellt betydligt tidigare, 12-15 år, tidigare än snittet men det kan vara mer och skillnaderna i medellivslängd mellan schizofrena och normalpersoner har ökat de senaste 30 åren. Det beror på att medellivslängden för hela befolkningen har ökat men att schizofrena inte har hängt med. Det beror dels på att befolkningen i stort har slutat röka i större utsträckning, medan människor med schizofreni röker i samma omfattning som tidigare. De tre största bovarna är inaktivitet, dålig kosthållning och rökning.
Dagens psykofarmakamediciner ger mindre av neurologiska följdverkningar, men de ger mer metabola förändringar typ viktökning, diabetes eller förhöjda blodfetter, än tidigare mediciner. Det är svårt att säga hur mycket var och en av de olika metabola förändringarna bidrar till överdödligheten för personer med schizofreni, men sammantaget har vi en överdödlighet som till stor del beror på hjärt- kärlsjukdom där både livstidsfaktorer och medicinering bidrar. Det finns naturligtvis en socioekonomisk koppling med sämre ekonomiska förutsättningar, att man inte har samma möjligheter att leva nyttigt som andra människor. Det finns en ganska linjär korrelation mellan ekonomiska förutsättningar och medellivslängd. Schizofreni finns i alla samhällsklasser, men det finns en överrepresentation bland de samhällsgrupper som inte har det så gott ställt i samhället.

forts. på nästa sida --->

Bilden föreställer Rorschach test. Ett perceptuellt kognitivt personlighetstest. Testet består av en serie bilder med nonfigurativa, symmetriska bläckplumpar, där testpersonen får i uppgift att berätta om vad bilderna föreställer.

Spelar familjerelationer en roll för om man utvecklar schizofreni? I så fall, på vilka sätt?
Vi har redan talat om EE och förutsättningar. Genetik finns med i kompotten. Vi vet att traumatisering i familjerelationer är betydligt vanligare bland personer med schizofreni. Där har man tittat på faktorer som är tydliga, t.ex. utsatthet för våld och utsatthet för sexuella övergrepp.

Är det någon viss kategori människor som utvecklar schizofreni, enligt din ärliga mening?
Det finns både sociala, biologiska och genetiska perspektiv på det. Utöver det vi redan har talat om så kan förlossningskomplikationer och infektioner i livmodern bidra till att barnet när det växer upp utvecklar schizofreni. Traumatiseringar under barnåren. Dåliga relationer när man blir äldre. Livsförändringar, t.ex när man flyttar från ett land till ett annat så ökar risken för att utveckla schizofreni. Om man kommer från ett underutvecklat land till ett koordinerat och komplext land och man inte hittar sin roll i det nya landet så ökar risken för att utveckla schizofreni ganska mycket. Det hänger ihop med om vi har en känsla av att vi har ett sammanhang och en begriplighet.

Vad händer med hjärnans kognitiva förmåga om man går odiagnostiserad och obehandlad i fem år?
Dels så kan jag tänka mig att man blir lite mer fastkörd i sina paranoida tankebanor och att det tar lite längre tid att ta sig ur det här. Tiden som går innan man kommer under behandling har en negativ effekt på prognosen hur det går sedan. Det finns ett tydligt samband, man har känt till det länge. Personer med positiva symtom, alltså sådant som tillkommer, typ hallucinationer och vanföreställningar, går det oftast lite bättre för på längre sikt. Personer med uttalade negativa symtom, alltså sådant som man tappar, typ tappad initiativförmåga, att inte vara motiverad, att dra sig undan socialt, att ge mindre uttryck för känslor, att kommunicera mindre och att bli mer självförsjunken, går det ofta lite sämre för. De tenderar att inte återgå till en mer självständig funktion senare i livet. Negativa symtom är dåligt för funktionsprognosen. De personer med uppseendeväckande symtom som hallucinationer och vanföreställningar kommer ofta under vård tidigare, eftersom omgivningen reagerar ganska snabbt. De som har mycket negativa symtom kan ofta gå ganska länge innan de kommer under behandling. Så de går ofta obehandlade under en längre tid. Men det är inte den tiden som gör att prognosen är sämre utan det är den negativa symtombilden som gör att man får en sämre prognos. Den gamla sanningen om att det var tiden man gick obehandlad med en psykos är det som ger ett dåligt förlopp har fått revideras. Det är snarare så att tiden man går obehandlad blir lång för att man har en psykostyp som inte väcker uppmärksamhet på samma sätt.

Intervju gjord av Roger M Klang

Plötsligt händer det!

Man träffar någon och det känns bara så jäkla rätt.
Ungefär som att man kommer upp till vattenytan efter ha gjort ett djupdyk.
Det där första andetaget man drar in som känns så jäkla underbart.
Hela livet gör en u-sväng, allt ställs på sin kant, och det man prioriterade förut byts ut till villa, volvo, vovve.
Då finns det bara en sak man kan göra i det läget.
På med säkerhetsbältet och fixa till backspegeln, för nu bär det utav!

Sen levde dom lyckliga i alla sina dagar.
Snipp snapp snut så var sagan slut...

Om man har tur kan det vara så för vissa, och för andra så är det bryggan till crescendot.
Livet brakar helt åt helvete, allting skiter sig fullständigt och man blir bortkastad som en använd våtservett.
Man vaknar upp på psyket och inser att hela ens liv runnit ut i sanden.
På vad som känns som en enda natt.
Men med tiden kommer man till insikt. För om det är någonting man har för mycket utav, när man är inlåst och försöker orientera sig i situationen, så är det tid. Tid och åter tid, och det enda man kan sysselsätta sig med är att grubbla, analysera, fundera, tänka, sakna, gråta.

Så plötsligt börjar man skönja ett mönster i tiden som varit. Ett mönster utav negativitet, som sakta bryter ner ens redan sköra självförtroende. Insikten att man har kastat sina känslor och sin kärlek helt i onödan på någon som inte kan älska någon annan än sig själv. Att leva med en narcissist som gränsar till sociopat är något jag inte ens skulle önska på min värsta fiende.
I och för sig så har jag nu insett att "den-som-inte-får-nämnas-vid-namn" är min värsta fiende.
Men all denna negativa energi tuggar sakta upp en och spottar ut en som ett smaklöst tuggummi.

Jag spenderade flera månader med att försöka få rätsida på mitt liv.
Hitta ett boende, ordna med förvaring av ägodelar, lösa all logistik som kommer med att plötsligt stå utan tak över huvudet. Allt detta samtidigt som man fortfarande blir trakasserad utav VOLDEMORT med hot, krav och försök till utpressning, och själv så måste man sova bakom lås och bom, för man är inte kapabel till att lägga ens liv i ens egna händer.

Men så kom dagen då jag kunde lägga den destruktiva relationen bakom mig. Nätt och prydligt ihopvikt och undanstoppad i gamla minnen som man tappert försöker glömma, men samtidigt ta lärdom utav.
Hand i hand med detta så kunde jag äntligen lägga tillit till mig själv och tillåta mig ta ansvar över mitt eget liv.
De låsta dörrarna kunde öppnas upp och jag vågade stappla mig ut i den friska luften igen.

Man kan ställa sig frågan om en sån här historia får en att helt enkelt ge upp alla förhoppningar och förväntningar på att finna någon som är lika galen som en själv.
Det är inte lätt att ta sig upp från avgrundens djup, det är det verkligen inte. När man väl stått där och vägt på foten, åt ena hållet fortsätter allting, åt andra så tar allting slut...
Men om man bara kan ge sig själv lite utav den kärleken man så gärna vill dela med någon annan, då kanske det går att ta sig vidare. Ta sig uppåt, och framåt, mot en framtid fylld av hopp, godishalsband och hundvalpar.

Ta en dag i taget, tvätta händerna, men framför allt, stanna upp och lukta på blommorna.

Pöss & kram!
Hälsningar

/MUSSE

Transcendental kärlek

Jag har i hela mitt liv haft en komplicerad verklighet när det gäller kärlek och sex. Redan när jag var fem år gammal hade jag under en sommar min första sexuella kontakt. Om man nu ens kan kalla det sex, för när man var liten förstod man inte mycket av vad som hände. Men något hände. Det märkte jag speciellt när den lilla flicka som var ett år äldre än mig tydligen började skämmas för vad vi hade gjort. Hennes reaktion var att hon började mobba mig, peka finger och säga fula ord så att jag skulle skämmas. Och skämdes gjorde jag. Och jag blev ledsen och inåtvänd och kunde inte försvara mig. Vad jag hade upplevt var att låta sexualiteten först växa för att sedan huggas av. Detta påverkade mig mycket och har även påverkat mig under hela mitt liv.

När jag blev äldre, från 10 års ålder, började jag åter komma i kontakt med flickor som jag tyckte om på ett speciellt sätt. Jag hade alltid en favorit bland flickorna på skolan. Men jag vågade aldrig göra något av mina känslor. Det enda jag gjorde var att vara som en åskådare. Som om jag satt inne i mitt huvud och bara tittade ut utan att kunna styra något i min verklighet när det gällde relationen med flickor. När jag började på gymnasiet vid 16 års ålder utvecklade jag min strategi till att ha flera flickor på gång samtidigt. Jag kunde ha ett intresse av en ny tjej varje timme. Men fortfarande var jag bara en åskådare som bara väntade på att något skulle hända.

Att jag aldrig kunde bli tillsammans, eller ens en gång umgås på fritiden, med någon av de tjejer jag tyckte om gjorde inte att jag blev besviken eller ledsen. Man säger ju att man kan vara ”barn av sin tid”. Det vill säga att man växer in i en långsamt framväxande roll och man vet inte om något annat. Ändå låg nog besvikelsen alltid på lur eftersom jag aldrig kunde få ut något reellt av mina relationer. Men det var en besvikelse som jag inte kunde leva ut, eftersom jag knappt var medveten om vad jag gick miste om.

Jag har under några av mina senare år (2008 – 2010 då jag var 33 – 35 år gammal) utvecklat en teori om vad jag ser som just min verklighet angående kärlek och det sexuella. Jag har kommit fram till att det finns sex stycken psykiska kön som jag kallar för genusmetoder. Dessa är xsen, prokrea, cesiralea, enigmatea, avenatea och remea.

Xsen. Att vara ointresserad av att själv vara aktiv och inte ta egna initiativ. Dock inte till den grad att man är helt utan sexuella tankar. Men så pass att man kräver aktivitet från andra människor för att en sexuell aktivitet ska kunna komma att bli verklighet. En xsen ger utrymme till sin partner att leva ut sina tendenser. Om partnern har ovanliga typer av aktiviteter så kan xsen ofta försvara sin partner, först och främst i sitt eget sinne.

Prokrea. Att vara intresserad av alla möjliga extroverta aktiviteter men utan att vara intresserad av att skaffa barn. Att leva ut sina tendenser med avsikten att låta det rena nöjet av aktiviteten styra. Det finns en mening med prokrea, vilket är att utveckla sina sexuella egenskaper och bli mer mogen. På så vis kan man i framtiden bli kapabel att fullfölja uppgiften att skaffa barn.

Cesiralea. Att vara fokuserad på den verkliga uppgiften att direkt skaffa barn. Att ta tillvara all energi till denna uppgift. För att reproduktionen ska vara lyckad krävs det två personer som båda är av genusmetoden cesiralea. Detta är annorlunda än det traditionella synsättet att det ska vara två stycken av olika typer av kön för att färdigställa reproduktionen.

Peter och hans flickvän Eva

Enigmatea. Att ha tendensen att bryta mot alla regler. Denna genusmetod kan följa vilken som helst mental regel som är utanför partnerns förståelse. Enigmatea kan skapa intresse på grund av mystiken men kan också skapa brist på förtroende. Ofta kan en enigmatea ha problem att förstå sig själv.

Avenatea. Att ha tendensen att styra i en relation så att beslut tas för bådas bästa. Att bara vara dominerande är inte vad som menas. Den version som kallas dominans ses av mig istället som ett resultat av prokrea som söker experimentering och nöje. Det som driver avenatea är intresset att få sin partner att blomstra och nå framgång. Avenatea försöker skapa teorier som övergriper hela livet och använder det som en känslomässig stil för att manipulera verkligheten till fördel för sin partner och sig själv i ett rättvist förhållande.

Remea. Att inte ha något specifikt intresse för sexualitet alls. Att inte få några klockor som ringer av varken reproduktion eller nöjet av sex. En remea kan ingå i en relation av bara kärleken till en annan människa. En remea kan förändras till att bli en cesiralea när tiden är mogen.

Av dessa sex har jag kommit fram till att jag själv är en xsen. Alltså en person som inte tar egna initiativ utan bara väntar på att den andre ska inleda aktivitet. Det är ovanligare för en man att vara xsen. Kvinnor kan oftare ha tendenser till xsen. Så hur beter sig en xsen i en sexuellt laddad situation? Ta ett exempel som jag själv har råkat ut för i ett antal variationer.

Man träffar en tjej. Hon visar sig ha en välutvecklad psykisk kontakt med en del av sin kropp, till exempel sin bröstkorg. Och då även i anslutning till de båda brösten. Denna psykiska kontakt kallar jag för psykisk sexuell ansvällning. Det leder till att den kroppsdelen ser visuellt mättad ut. Det leder till att jag i min xsen-hjärna får en motsvarande sexuell ansvällning i min inre representation av tjejens bröstkorg och båda bröst. Kort sagt så är det en psykisk ansvällning i henne som ger en kroppslig ansvällning på henne som sedan blir till en psykisk ansvällning igen i min hjärna. Genom detta uppstår en slags transcendental sexuell kontakt. Men sedan händer det inget mer tack vare min läggning som xsen. Jag tar inga initiativ och hon tar inga initiativ. Inga träffar, ingen fika och inte någon kontakt utanför den sociala sfär som fört oss ihop. Denna sfär kan vara en skolklass, ett arbete eller ett kompisgäng. Detta händelseförlopp upprepas gång på gång, år ut och år in med olika tjejer. Det är det eviga löftet om något värdefullt i en relation som aldrig blir av.

Den eviga repetitionen har gjort att jag utvecklat ett transcendentalt förhållningssätt till kärlek och sex. Det handlar om att gå upp i sitt psykiska väsen och befinna sig i sin hjärna istället för i sin kropp. Det handlar också om att ge kroppen lite utrymme för att i nästa stund beröva kroppen uppmärksamheten och energin. Man leker med kroppens känslor bara för att hjärnan och medvetandet ska få en slags tillfredsställelse i den psykiska ansvällningen och den psykiska sexuella aktiveringen.

När jag blev 39 år hade jag min första längre relation. Idag är jag 45 år och har haft två längre relationer och är inne på min tredje. Min nuvarande relation har hållit i snart ett år. Jag är inte längre lika utpräglad xsen även om mycket av mitt beteende fortfarande är xsen. Att jag flutit in lite längre mot mitten är troligen det som fått till följd att jag nu har en relation med en fin tjej. (Äntligen!!)

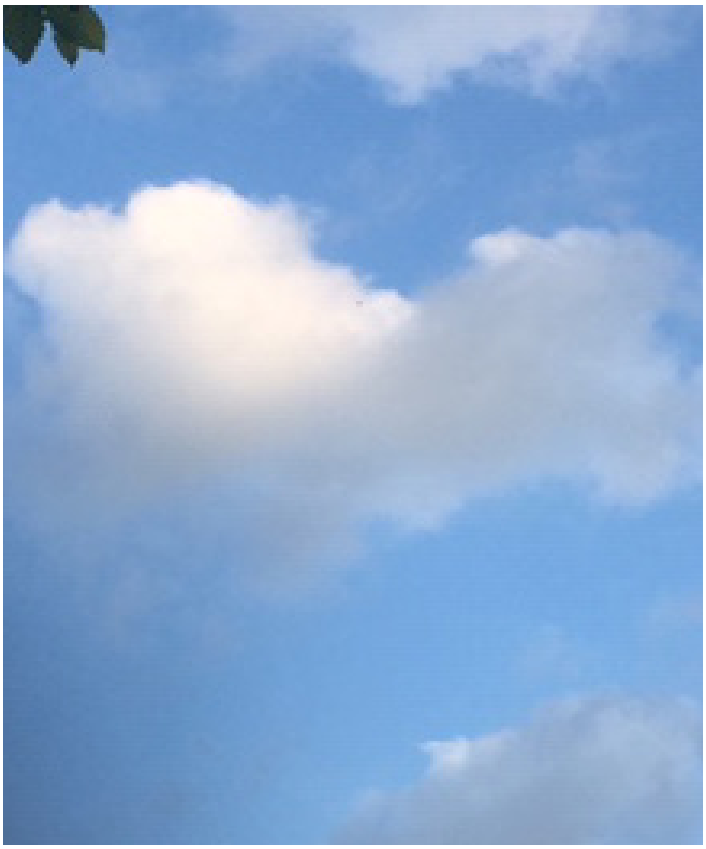
Text: PETER BLIXT

Utan min vän

Har varit ute två gånger idag.
Jag är så sanslöst rastlös. Mår inte bra.
Håller fanan högt.
Jag sitter i parken nära hemmet. Var i butiken
och köpte snask som jag livligt kastade mig över.
Jag är en periodare när det kommer till snask.
Som en junkie vältrar jag mig i det.
En enorm sockerkick.
I dessa tider med Covid-19 är det svårt
att finnas till. Speciellt så nu när jag har sorg.
Allt inom mig vill bara ge upp och åka upp till Ulf.
Jag kan inte svika pappa, ej heller katterna.
Saken är ju den att jag känner mig så ensam.
Min bästis har ju till Jesus farit.
Jag ville ju göra så mycket mer för honom.
Visa honom den fina naturen här omkring.
Ha med goda mackor och kaffe.
Nu får jag göra detta ensam.
Jag visar Ulf och pratar med honom i himlen.
Frågar om han tycker om denna del av skogen,
ängen, bäcken och så vidare.
I denna sorg känns det som om jag håller på att
bli gaga. Saknar min vän så.

Ulven Pulven vila i ro.

~ Cicky ~



Man måste ha någonting att göra, man måste ha intressen

Ett samtal mellan Tony och Roger

T: Vad har du för bakgrund?
R: Bakgrund... Jag flyttade till Skåne med mina föräldrar när jag var fyra år, och har bott i Skåne sedan dess. Jag har bott lite i Belgien och på Kanarieöarna några månader...och på Gotland. Vad ska jag berätta om mig? Jag blev ju sjuk när jag var tjugofem år.
T: Var du fyra år när du flyttade till Skåne?
R: Med mina föräldrar, ja.
T: Och du har fortfarande inte lärt dig skånska?
R: Ja, men min syster pratar skånska. Hon är två år yngre.
T: Det är konstigt att sådant kan sitta kvar efter bara fyra år i Stockholm.
R: Ja, jag bodde i Arboga, jag kommer från Arboga. Det är tjugotre mil ifrån Stockholm, västerut, på samma breddgrad. Det är samma breddgrad som Oslo, Stockholm och Helsingfors, ungefär.
T: Ja, de ligger på samma. Jaha, dina arbeten. Hann du jobba mycket innan du blev sjuk?
R: Jag jobbade från jag var arton år tills jag var tjugosex. Det var alltså ett år in på min sjukdom. Men sedan gick det inte att vara kvar.
T: Har du då varit på sjukersättning sedan dess då eller?
R: Jaa...nej, först gick jag ju fem år utan medicin. Utan diagnos, utan medicin och sedan, efter det, när jag var cirka trettio år så fick jag diagnos och medicin. Och jag blev genast bättre.
T: Det måste vara en lättnad ändå, när man får diagnosen, annars går man och undrar, vad är det för fel på mig?
R: Alltså, jag visste ju knappt vad som hände runtomkring mig när jag var inlagd första gången då. Tvångsinlagd, på papper, för jag hade gjort något dumt då, men det behöver vi inte ta här, men jag hade gjort något dumt som var ganska våldsamt, men det var ingen människa som skadades.
T: Nej, det var ju bra.
R: Ja, men jag gjorde en dum sak. Och så kom jag under vård och jag, jag visste inte det då, men jag var på rättegång då, under den första tiden, där på St Lars. För det jag hade gjort då. Och då kom de fram till...då hade ju redan doktorn studerat mig och de skulle se om jag hade någon psykisk sjukdom och så. Så, så, när jag var där inne, så var det en doktor som sade, ”Ja, han är ju helt klart sjuk, schizofren.” Det var första gången som jag hade hört ordet schizofren i ett sammanhang som inte hade med seriemagasinet att göra.
T: Fick du göra en massa tester då, och sådant?
R: Vilka slag tester menar du?
T: Ja, alltså, ibland...jag fick ju då skriva upp lite vad jag, hur jag fungerade. Jag är bipolär, och då fick man skriva upp saker och så fick man göra en del tester som skulle bevisa att man var det.
R: Då fick jag inte göra några tester, men senare, några år senare. Jag flyttade till Simrishamn när jag hamnade på ett behandlingshem. Och sedan så bodde jag där i tre år. Sedan flyttade jag tillbaka till Lund. Och då, efter en tid, fick jag göra lite tester, det var en psykolog som lät mig göra det, som hade mer kognitiva... med mitt minne att göra. Och det lustiga är att jag fick bra resultat på det testet, men jag tycker inte att jag har ett bra minne, det tycker jag inte.
T: Sedan, fritidsintressen...Har du några hobbies och sådant?
R: Jag promenerar ju mycket. Och jag skriver böcker. Och andra saker, men mest böcker, som jag har hållit på med de sista, sedan 2011 har jag hållit på med att skriva böcker. Och jag har ju tränat upp mitt minne bra. Alltså, det är som att jag måste ha något sådant att göra, för annars så...Det finns en gräns man vandrar, liksom, man går på en slak lina. Skriver man för mycket är det inte bra, men skriver man ingenting så är det inte heller bra. Man måste ha någonting att göra, man måste ha intressen och det är mitt intresse.
T: Du skrev ju de här, vad hette de, till tidningen....
R: Podden, ja, de här Strategiskolan, ja, det kommer från...
T: Det är sådant du är intresserad av?
R: Det är sådant jag är intresserad av, det kommer från en av mina böcker, jag läser upp ungefär som det står, men det är på engelska i böckerna, jag översätter det till svenska.
T: Militärt, och sådant.
R: Inte bara militärt, jag har andra intressen också. Vi behöver inte ta det här, men du kanske ser sedan, att jag har skrivit en vetenskaplig bok. Vetenskaplig och vetenskaplig, men jag har skrivit fyra faktaböcker. Om man vill kalla det för faktaböcker, det är ju en annan femma, det får ju någon annan avgöra. Och så har jag skrivit två stycken skönlitterära böcker. Bland annat en ungdomsbok, och så har jag skrivit ett Simpsons-avsnitt, som inte har blivit filmat, eller gjort, men jag har skickat in det. Sedan håller jag på då och skriver, eller jag är så gott som klar, på en vetenskaplig bok, då, där jag bestrider lite grann olika kända axiom. Två stycken axiom, som jag inte köper. Så jag vågar att sätta mig upp mot hela...jag känner mig aldrig utsatt på det sättet att jag har prestige. Jag har ingen prestige, va. Jag har ingen titel. Så min prestige är så gott som noll. Och det är ju alltid en fördel när man ska bestrida Kurt Goedel och Albert Einstein...ha,ha,ha.
T: Ha, ha, du är ju väldigt effektiv.
R: Vad menar du med effektiv?
T: Alltså, du skriver ju böcker och sådant, och så...

mycket kreativ.
R: Kreativ. Jag fick, när jag blev sjuk första gången, 1990, jag vet ju att det var i maj 1990. Då blev jag kreativ, jag fick en kreativitet på köpet. Så det har inte bara varit dåligt att få schizofreni, utan det har varit positivt också. Innan dess var jag inte kreativ ett dugg.
T: Ofta är det ju så med människans utveckling, den hade ju inte blivit om det inte fanns sådana människor som vi, som tänker utanför boxen.
R: Eeh, ja, nä, det är...Vad menar du?
T: Ja, man är inne i boxen och känner sig trygg ofta ju, men de som söker någonting annat och tänker lite annorlunda, de vågar sig utanför boxen, upptäcker nya saker.
R: På det sättet är det sant, men på ett annat sätt, till exempel när jag skriver om Relativitetsteorin, så vill jag inte tänka utanför boxen och spekulera i vad ingenting är för någonting, och sådana saker. Alltså, vad är det som är ingenting, är det svart mörker, eller inte ens det. Sådana saker spekulerar jag inte i, jag vill inte tänka utanför boxen när det gäller det här med Relativitetsteorin. Vi lever i den här världen. Inom detta universum. Så det här med multiversum och sådant, det köper inte jag rakt av.
T: Sedan då, din väg till Fontänhuset?
R: Ja, jag har ju gått många år på Arbetscentrum. Ehh... och...det började med att jag gick förbi Fontänhuset när jag skulle gå upp och hämta medicin på Baravägen, så gick jag förbi och tänkte, ah, jag vet ju vad det här är för något, jag har ju varit en gång och besökt dem. Så jag gick in och tog en kopp kaffe och en kaka. Ett par tre, fyra, fem gånger. Och sedan sade Pär, ”Ska du bli medlem, Roger?”. Han visste vad jag hette tydligen. De kände till mig på något sätt. Så jag tänkte, ja, jag kan ju bli medlem, ju. Så på den vägen är det. Jag halkade in på ett bananskal.
T: Sedan då, när du började? Vilket år började du?
R: Ja, det var ju för ungefär knappt ett och ett halvt år sedan.
T: Vad tycker du om det?
R: Jag tycker mycket om Fontänhuset. Det har gett mig mycket. Jag har blivit bättre, tycker jag.
T: Bättre med det sociala?
R: Ja, dels det, men också, också rent psykologiskt kan man säga. Alltså, jag har, jag känner mig som att jag nästan har, inte helt men, jag har tillfrisknat mycket, på den här tiden, som jag har varit på Fontänhuset. Det har mycket att göra med människorna och huset och miljön, och att man är accepterad och en i ett socialt sammanhang utan att någon sitter och säger att nu ska du göra det och det och så och så, liksom, och nu ska du komma hit vid den tiden, som de gör på Arbetscentrum. Utan jag kan jobba när jag vill jobba, och det vill jag ofta, så...
T: Du jobbar rätt mycket i caféet.
R: Det har blivit så, ja. Men jag funderade lite på om jag skulle gå med i Gröna Fingrar. Det har inte blivit av, men det kanske blir av sedan när jag har tröttnat på caféet. Det är mest det att jag vill ha någonting att göra. Så att vad jag gör är inte så viktigt, men jag måste ha en sysselsättning så att jag kan bevara mitt sociala lugn, eller vad man ska säga.
T: Ja, det bli rätt mycket dötid, ju.
R: Det kan det, men sedan kan det vara väldigt stressigt ibland.
T: Jo, precis vid lunch är det ju...
R: Och man ska göra kaffe och så, och samtidigt sitta i kassan så är det lite...kan det vara lite stressigt.
T: Hur hanterar du stressen?
R: Ja...När jag är hemma och stressar och skriver, då kan det ju bli lite för mycket. Då, då måste jag sluta skriva och...det är svårt att göra det, men jag gör det i alla fall. Och sedan så tar jag ibland lite extra medicin. Det ska man inte göra, men jag gör det i alla fall. Det hjälper lite, men det som hjälper mest det är när jag får sova en natt och sedan vakna på morgonen och så är det bra igen. Så tar jag medicin på morgonen.
T: Vad tycker du om flytten?
R: Jag är positivt inställd till att flytta till en större lokal, större lokaler. Det blir ju lite nostalgiskt kanske, jag har ju inte varit här så länge på det här stället, men, på Kävlingevägen, men det nya stället är ju, det är ju så mycket bättre kök. Bättre miljö på det sättet att det är, ja, det är ju renoverat och så. Jag tycker att det ser bra ut, huset är fint. Det är väl mest det att det finns inte någon riktig trädgård där bak.
T: Du har inte tänkt på att gå till Redaktionen, du har ju jobbat mycket i Redaktionen också.
R: Jo, jag är där också, lite grann, och podden då, emellanåt. Jag hade ju podd, jag och, vem var det, var det...jag och Micke sist, va? För tre veckor sedan.
T: Det tycker du är roligt, va, att vara programledare?
R: Ibland. Ibland känner jag lite så, det här klarar inte jag. Så här, va, men. Det har gått bra de senaste två gångerna jag har gjort det, jag har gjort det tre gånger.
T: Första gången är ju inte konstigt om man är lite nervös, och så.
R: Nej, precis. Nu är jag inte nervös längre. Men det gäller att komma på vad man ska säga, och...jag blir ju lite ställd ibland och vet inte vad jag ska säga.
T: Om vi nu går tillbaka till det första: hur var din barndom?
R: Ja, jag växte ju upp, från det jag var tolv år till jag var fjorton, så hade ju min pappa utvecklat alkoholism. Och det blev skilsmässa mellan mina föräldrar, och vi flyttade till Lund jag och min mamma och min bror och min syster. Till Södergatan 57 D, faktiskt. Mitt i stan, en fyra mitt i stan. Den köpte hon för 75 000 spänn 1979.
T: Har du kontakt med dina syskon nu?
R: Oh, ja. Alltså, vi är rätt så tajta i min familj. Nuförtiden ska jag säga.
T: Ja, det var kanske lite mindre när du...
R: När jag var ungdom, ja. När jag var sjuk då kunde inte jag umgås, man kunde ju inte få något ut av att prata med mig och jag kunde inte få något ut av att prata med andra. Man var helt i en annan värld. Det var en mur mellan mig och andra människor. Men det var också så att när jag var yngre, så hade jag inte så bra kontakt med mina föräldrar. Eller bra kontakt och bra kontakt, men...Jag levde mitt liv och de levde sitt liv och vi träffades på jularna eller så. Det var inte så mycket mer.
T: Hur länge bodde du i Belgien?
R: Det var när jag var liten, jag var under fyra år då. Där bodde vi, kan det ha varit fyra månader, det var inte så lång tid.
T: Var det någon av dina föräldrar som jobbade där?

forts. på nästa sida --->

R: Pappa jobbade där. Som försäljare på Stal Laval. Och sedan bodde vi några månader eller så på Kanarieöarna. Och sex månader på Gotland. Och sedan har vi bott i Finspång, och i Sjöbo och i Södra Sandby. Och i Lund. Två gånger i Lund, jag har bott tre gånger i Lund så jag kommer alltid tillbaka till Lund, det är min hemstad. Och Arboga, där jag kommer från.
T: Men det blev ju mycket flyttande för er när ni var yngre då. I och med att pappa hade ett sådant jobb.
T: Hur blev skolan då när du flyttade så mycket?
R: Alltså, jag var duktig i skolan från det jag var sju år till det jag var tolv. Men sedan i högstadiet sjönk mina betyg, eller de sjönk inte så jättemycket, men jag studerade inte, jag läste inte läxor.
T: Hur var det att studera med diagnos?
R: Jo, det var ju det...jag hade lite svårt att hänga med, alltså, jag tyckte att det var kul att diskutera runt de här sakerna, de olika filosofiska argumenten och så. Och ta den diskussionen på klassen, eller vad man ska säga, på lektionen. Men jag tyckte att det var svårt att lära in. Ahh, det var så flummigt. Filosofi är flummigt, inte teoretisk utan praktisk. Teoretisk filosofi är ju matematiskt.
T: Klarade du av och läste du klart allting?
R: Nej jag läste praktisk filosofi i två år, men jag skrev bara två eller tre tentor. Det var inte så mycket mer.
T: Nej det är ju som sagt svårt när man inte hänger med. Och det beror lite granna på att man är fullt upptagen med sina egna tankar.
R: Ja, så är det. Man har problem som man måste hantera samtidigt och leva det där studentlivet eller vad man ska säga. Plugga och läsa. Det var ju ganska mycket böcker man skulle läsa och så skulle man kunna vad de snackade om och argumentera och så.
T: Vad har du för tankar kring framtiden?
T: Ja, jag funderar lite på om jag ska snacka med Irene när hon kommer tillbaka. Och lite om jobb. Alltså om man skulle kunna börja jobba och få ett jobb som man är intresserad av.
T: Ja, det är egentligen Sebastian och Anne du ska prata med då.
R: Jasså är det så?
R: Då ska jag snacka med Sebastian och Anne.
T: Berätta lite om schizofreni förresten. Det är många som har fördomar om det, alla sådana här beskrivningar av schizofreni i filmer och andra sammanhang då är det ju flera personligheter. Men det är det inte i verkligheten.
R: Det finns ju ”Mina jag och Irene”, en film. Sen finns det en film som heter ”A beautiful mind”. Har du sett dom?
T: Ja.
R: A beautiful mind var ju ganska så bra. Alltså det var inte så att man såg dessa röster, att det var människor som var runtomkring dem. Man gick in i byggnader och trodde att man var i en datacentral. Men det var ändå bra beskrivet. Det måste ju beskrivas på det sättet i film. Och jag känner igen mig mycket i det här med att man slutar ta mediciner. Alltså jag känner igen det här med agenterna och sådana militära saker hade jag också. Men det är inte så att man ser det här som på en filmduk, som en psykos eller vision. Men det är inte så man ser det, man har det inuti huvudet. Röster som kommer utifrån. Jag trodde att jag hade en antenn inopererad i huvudet som militären hade satt in. Och röster och så kom utifrån. Och det var ganska skrämmande. Så på sätt och vis har jag blivit mycket mindre rädd och har haft den här sjukdomen under så lång tid. Därför att jag är så van vid det här att jag vet att det stämmer oftast inte. Jag lyssnar inte på mina röster. Det stämmer inte med verkligheten. Jag vet det. Jag har en bra sjukdomsinsikt.
T: Den sjukdomen är väl ganska individuell, så det kanske inte går att säga att det inte stämmer.
R: På sätt och vis är det en personlighetsklyvning, schizofreni. För om man lyssnar på sina röster, då gör man saker som man kanske inte skulle göra i normala fall. Man blir en annan person. Jag kan säga så mycket som när jag var sjuk, innan jag fick mediciner. De fem åren. Då utvecklade jag nästan magsår, jag hade jätteont i magen, för jag försökte hålla mig på en förnuftig köl. Men till sist gick inte det, och jag började lyssna på rösterna.
T: Från början var du medveten om att det inte riktigt var rätt?
R: Ja, alltså, jag trodde ju och tror fortfarande att jag var utvald. Så att det var inte riktigt så. Utan det var mer att det här.. jag visste inte riktigt vart kommer rösterna ifrån. Kan jag lita på dem? Vem är det som ligger bakom dem? Var kommer de ifrån? Vad är det för nåt? Jag visste inte. Jag var liksom helt såhär famla i mörker eller vad man ska säga. Jag hade inte strategi för hur jag skulle hantera det och jag hade ju ingen medicin heller så jag kunde ju inte göra det.
T: Det är intressant. Jag tycker att det är jätteintressant att få reda på saker. Jag har inte känt till mycket om detta tidigare. Men jag har läst på om det nu. Jag har ju insett det att schizofreni inte är så som fördomarna är, att man är flera personer. Det är flera röster istället.
R: Ja, ofta, ibland är det bara en. Men för mig var det massvis. Det var rena rama kakafonin. Ha,ha,ha
T: Ja du hade möte med dig själv
R: Ha,ha, ja. Och jag var huvudpersonen.
T: Jag tackar så mycket för detta. Det har varit jätteintressant.
R: Ja, tack ska du ha.

På bilden ses Roger programleda podden Fontänbubbel.

Rogers ordspråk:

- Ordet är fritt, och den som äger ordet har makten.
- Ju enklare och allmännare frågor om mig, som jag förväntas besvara, desto svårare är dom att besvara.
- Det man inte är medveten om kan man inte åtgärda.
- Att ha makt är att ha råd att ignorera andra människor.
- Ju mer man hatar desto längre ifrån Gud är man, och ju längre man är ifrån Gud desto mer hatar man.
- Samvetet tar en ut på konstiga och farliga stigar.
- All makt till folket säger endast revolutionärer, anarkister och kommunister. All information till folket säger den sanne demokraten.

Arams livsberättelse del 3

Jag reste till olika fina ställen och stannade där och tältade några dagar. Det var en riktig upplevelse att se de vackra platser i vårt land som vi inte hade fått se förut.

Den dagen kom jag hem och berättade för mina föräldrar att jag fick jobbet och att jag redan hade börjat med första dagen. De blev väldigt glada.

Dagen efter skulle jag vara på samma ställe, de skulle prata med oss och dela in oss i grupper. Vi samlades i en stor sal. Där började de berätta för oss att just nu har vi ingen uppgift förutom att kunna samlas en timme på dagen, sen är vi fria resten av dagen. Detta eftersom vi inte kunde jobba offentligt för att vi tillhörde den kurdiska regeringen och Kirkuk var under den irakiska regeringens styre.

Vi var så glada allihop. Det gick några dagar så blev vi kallade för att få första lönen. Vi fick vår första lön. Det var innan den högtid för muslimer som kallas Aiid eller Jazhn. Vi fick jättehög lön första månaden, det var liksom en bonus eller som att vinna triss. Alla var glada och jag åkte hem och berättade, mina föräldrar var stolta över mig. Jag gav pengar till min mamma så att hon skulle spara åt mig samt så att hon kunde handla med till Jazhn.

På kvällen ringde jag min vän Rebwar, han som hade hittat jobbet åt mig. Jag berättade att jag hade fått lön och att det var så mycket. Han blev glad. Han jobbade någon annanstans men han hade också anmält intresse på vår arbetsplats. När han fick reda på att vi fick så bra lön så ville han också återvända och vara med oss.

Han hade jobbat på ett ställe frivilligt utan lön. Sedan efter ett par timmar ringde han mig och frågade var jag befann mig, han ville träffa mig för något ärande. Jag sa att jag är hemma så han kom förbi. Vi träffades och han frågade om han kunde låna pengar av mig och han skulle betala tillbaka, för han var utan pengar. Han berättade att imorgon skulle han återvända och vara med oss. Då skulle han betala tillbaka, när han fått sin lön. Jag gav honom den summan han bad om utan att tvivla på honom eftersom det var han som hade hittat jobbet åt mig.

Det gick några månader med att få bra lön utan att arbeta, samt att vi då och då fick en viss summa liksom bonus, typ extra pengar. Under denna period passade jag på att resa mycket med mina vänner till norra Kurdistan, till de ställen som vi inte hade kunnat resa till då Saddam hade styrt landet. Det hade varit förbjudet för oss att resa dit. Om någon hade rest dit så blev man gripen av säkerhetsstyrkor så fort man var i stan igen, för att de trodde att man var ansluten till kurdiska Peshmarga. Jag reste till olika fina ställen och stannade där och tältade några dagar. Det var en riktig upplevelse att se de vackra platser i vårt land som vi inte hade fått se förut. Det var en underbar upplevelse när man hade längtat efter att se vårt eget land med så mycket natur, berg och vattenfall samt sjöar. Vi reste så mycket under detta år, tills vi blev trötta.

En dag blev vi uppkallade på ett möte med chefen. Där berättade han att vi fick tillstånd att hyra ett eget ställa för att börja jobba.

Då började vi jobba men inte med stora uppgifter, eftersom oroligheter uppstod med terror som bomber och bilexplosioner i staden.

Under den perioden blev massor av folk mördade på gator och många myndigheter utsattes för attack av terrorgrupper med olika namn. De attackerade olika

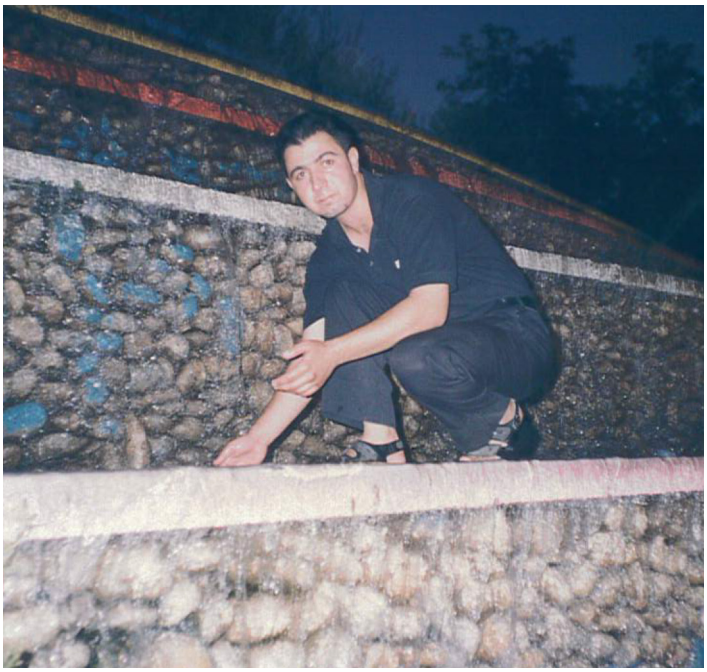


Bild på Aram

byggnader som tillhörde polis eller politiker för att förstöra staden samt för att folk skulle bli rädda.

Då började folk bli oerhört rädda och rädslan gick in i varenda person på så sätt att när folk gick till arbetet, visste de inte om de skulle komma hem igen till familjen eller inte. För explosioner kunde hända när som helst och var som helst, eller terror i staden med skjutningar på gator mellan polis och terrorgrupper.

Vi hade civila uniformer och vi hade inte så mycket uppdrag men terrorgrupper ville komma åt oss på grund av att vi var civila.

Vi fick ett ställe på samma område som jag bodde på som heter Iskan.

Där blev jag utvald till att jobba i receptionen. Jag jobbade ett tag som receptionist, vilket var bra och jag hade inte så mycket uppgifter. Jag skulle bara se till att de som besökte oss fick rätt information och kontrollera om de var beväpnade samt syftet med deras besök och deras ärende.

Det var en dag under vintertiden, solen sken men det var kallt ändå. Det var lönedag, nästan hela huset och receptionen var fulla med anställda som skulle få sina löner. Alla var glada men det tog inte lång tid tills det

exploderade så nära oss som 150 meter. Hela huset började skaka, folket som var i huset ramlade ovanpå varandra och inget visste vilken väg de skulle ta. Sedan sprang alla ut för att se var explosionen hade skett. Vi fick sprida oss och spärra alla vägar i omgivningen. Men jag hade stannat kvar eftersom min uppgift var att ha koll på receptionen. Som tur var hade bilen inte exploderat helt och inte mycket folk blev skadade. Förutom en civil person och två av staden Kirkuks

vakter. De blev lätt skadade.
Alla hade glömt lönen och spred ut sig för att vakta. Dagen blev till slut lugnare och medarbetarna fick sin lön och gick hem och vissa stannade och bevakade området.
Nästan varje dag skedde någon terror eller explosioner på olika ställen.
När vi närmade oss sommaren blev jag trött och rädd eftersom så många poliser och våra kollegor blev skjutna och dog på grund av terrorgrupper. Man visste inte hur och när och var de gömde sig. Så rädslan byggdes in hos varenda människa som var civil och hos dem som jobbade åt regeringen. De begärde pengar av rika människor och ville att folk skulle sluta jobba åt regeringen.
Jag var fortfarande kvar i receptionen. Det fanns ett fritidsaktivitetshus nära mitt arbete, så en dag gick jag och träffade några vänner där. De höll på att starta en teatergrupp. De frågade mig om jag ville vara med, och jag tänkte att det är en bra idé. Jag gick med i gruppen och anmälde mitt intresse.
Vi övade nästan varje dag från kl 15:00 tills vi inte orkade längre. Jag slutade mitt arbete kl 13:00 så jag hann åka hem och äta för att komma tillbaka och öva. Gruppen behövde en person till, så jag berättade att jag kunde fråga en vän till mig på jobbet. Jag hade en vän på jobbet som hette Azad. Han var en trevlig och alltid glad person.
Dagen efter på jobbet tog jag honom åt sidan så att ingen skulle höra oss, och jag frågade om han ville vara med i teatergruppen. Han ville gärna och han var intresserad.
Då började vi gå tillsammans efter vårt jobb och delta i teater med andra vänner på fritiden. Vi gick nästan varje dag förutom fredagar. Fredagar är liksom söndagar i Sverige, folk går till Moskén och lyssnar på Imamen och till lunchmåltiden har varje familj lagat god mat - ris med vita bönor samt friterad kyckling.
Vi närmade oss föreställningen. Det var tävling också, vilken grupp kommer att få vinna tävlingen? Vi var nästan sju grupper som deltog.
Vi hade övat ordentligt och haft mycket tid på oss att öva innan föreställningen.
Vi var nervösa och stressade, eftersom det var första gången för oss att vara med i en pjäs och spela framför folk. Vi var osäkra på om det skulle komma folk eller inte.
En dag när jag var på jobbet så jag blev inkallad till min chef. Det var vanligt att bli inkallad till honom, kanske ville han ha mig till ett ärende eller något sådant. Men den här gången var annorlunda. När jag gick in till honom så såg jag Azad sitta där. Chefen frågade mig om jag deltar i en teater så jag svarade ja och tittade chockad på Azad. Jag tänkte att det var han som hade berättat för honom, men han tittade också på mig på ett konstigt sätt. Chefen började prata med oss om att någon annan hade berättat för honom att vi höll på med teater, vilket vi inte fick eftersom vi jobbar som Asaish. Vi frågade varför vi inte fick? Av vilken anledning? Han sa att vi inte får bara. Kanske han trodde att vi fick betalt eller vad var anledningen till att vi inte fick? Han berättade att vi jobbar som Asaish och då går det inte att spela teater. Då sa vi att vi skulle spela föreställning imorgon och vi visste inte att vi inte fick. Vi frågade om vi fick spela denna gång

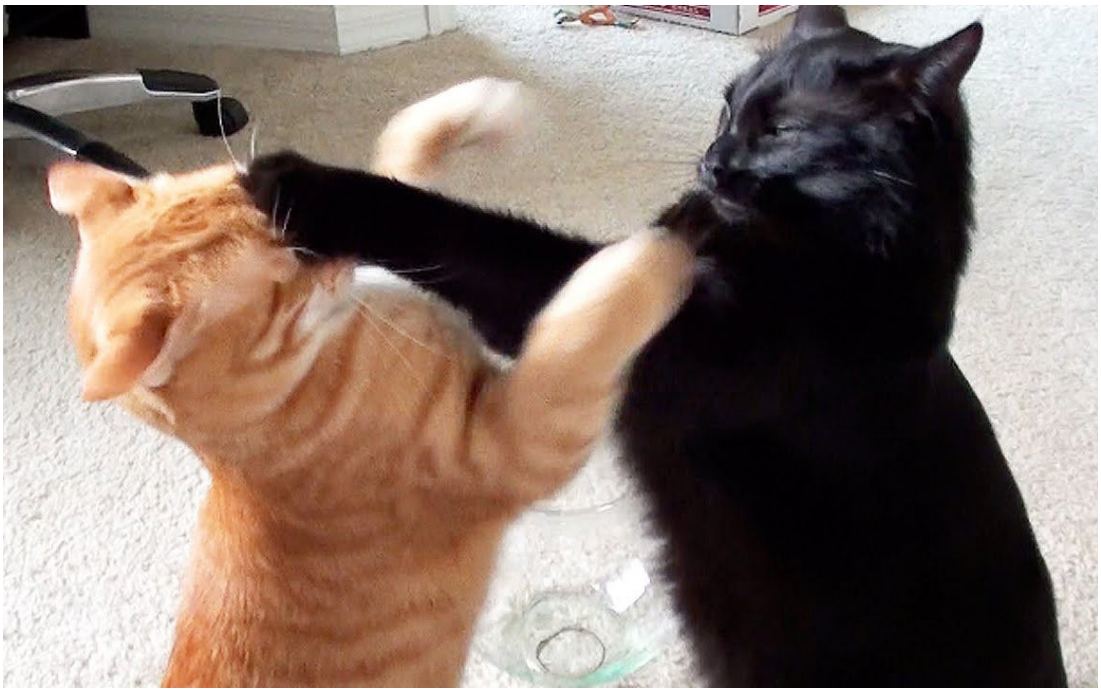
forts. på nästa sida --->

eftersom vi inte ville svika vår grupp efter ett långt samarbete. Han accepterade och sa att det skulle vara sista gången.
Då blev vi båda glada eftersom vi fick besked av chefen att vi kunde spela.
Dagen för föreställningen hade börjat och folk började komma in. Föreställningen varade i tre dagar eftersom vi var sju grupper och varje dag spelade två grupper. Vi fick spela första dagen och hela området var omringat av Asaish, alltså våra arbetskollegor och poliser. Vi kollade från bakom kulisserna om det var mycket folk som kom in. Vi såg att det var helt fullt i salen.
Då var det äntligen dags att börja spela efter att vi hade övat under så lång tid. Pjäsen handlade om en elak kung eller diktator som dödade folk och gasade sin befolkning med kemiska vapen.
Folk var helt imponerade av vår föreställning. I slutet stod hela publiken upp och klappade med glädje och tackade oss för en så fin, underbar grupp och för en fantastisk upplevelse.
Det hade kommit några politiska ledare samt några kända skådespelare.
Sedan stod vi i rad på scenen och folk började komma upp till oss och tackade. Vissa av dem sa att det hade känts som om de upplevde det på riktigt och de hade haft känslan av att vilja komma upp och slå ihjäl oss eftersom jag och Azad hade spelat diktatorsroller och pinat civila människor.
Alla dagar gick och föreställningen slutade, det var dags att se vilka grupper som skulle komma på första, andra och tredje plats.
Det var vår regissör, en man som heter Aziz, som fick vinna första pris. Han hade en egen föreställning med bara en person som de hade spelat förut. Vi blev verkligen chockade och imponerade av deras föreställning, de var så duktiga och hela salen kände som vi. Vilken fin och härlig upplevelse och de rörde sig mycket fysiskt på scenen. Man ville se den om och om igen. Det var de som fick första platsen och vi kom på andra plats. Det delades ut medaljer och diplom till nästan alla deltagare. Vi fick fira alla dagarna. Då allt var slut återvände vi till vårt jobb igen. Vi fick erbjudande om att spela vår pjäs på olika ställen i andra städer i norra Kurdistan, men vi kunde inte fortsätta eftersom vår chef inte accepterade det, annars skulle vi avskedas från jobbet.

Text: ARAM

Jag tog en Valeriana på förmiddagen

Katterna satt på skrivbordet. De blev helt galna av doften från tabletten. Fame till och med klöste och bet min hand när han försökte ta tabletten. Jag hade problem av fulla mått. Kyama sniffade på min hand då jag hade tabletten i handen. De blev som galna! Jag svalde tabletten. Fame sniffade även i min mun efter jag svalt tabletten. Sedan visade det sig att doften fanns kvar på mina fingrar. De började bråka om vem som skulle sniffa. Men för böveln! Jag fick resa mig och gå och tvätta av fingrarna noga. Drack kaffe för att ta bort doften från munnen. Sedan googlade jag katter och Valeriana. Fick veta varför katterna agerade som de gjorde. Valeriana påminner nämligen om Kattmynta. Så nästa gång jag tar en Valeriana får jag nog låsa in mig på toa. Hö hö! Krafs, krafs, krafs....Jam, jam, jaaaam!!!



Text: CICKY

CICKYS HÖRNA

Cickys hörna gör ett uppehåll på obestämd tid. Det har hänt på tok för mycket i mitt liv. Min energi är väldigt låg och jag mår väldigt dåligt.

Den 12 april, under påskhelgen, avled min bäste vän Ulf. Jag har berättat om honom tidigare. Det var några dagar efter påsk som jag fick veta att Ulf var död. Den som ringde var chefen som hade hand om ledsagarna. Konstigt att ingen av dem på Hemtjänsten ringde fast att jag bett dem göra så. Det satt en lapp i köket. Där det stod "om det händer Ulf något kontakta mig".

Ulf blev nämligen inlagd på infektionsavdelningen för att han hade blödningar i magen. Han blev opererad och återställd. Sedan drabbades han av Corona-liknande symtom och avled av detta.

Så jag har i en månad sovit dåligt, haft huvudvärk, svår ångest, depression, darrningar, yrsel, illamående och andra fysiska problem. Det känns som om jag är på väg att ramla av pinnen som en pippifågel i skogen som ingen bryr sig om.

När jag fick veta att Ulf var död kändes det som om själen slets ur min kropp. Det gjorde fysiskt ont. En månad senare gör det fortfarande ont inom mig.

Jag var på begravningen den 13 maj. Min väninna och Ulfs vän var där, hans ena ledsagare och hans mamma. Att behöva dö och att begravas ensam skall ingen behöva göra. Tyvärr är det så att det är inte alla som har en större vänskapskrets eller familj. Det är svårt att finna någon då man inte passar in i mallen. Dit tillhör även jag.

Men i alla fall var begravningen väldigt vacker. Den vita kistan och de vita liljorna. Ulf fick den begravning han önskade. Han hade nämligen skrivit ned hur han ville ha det. Efter begravningen bjöds vi på begravningskaffe. Landgång med olika pålägg. Efter maten kom tårtan in. En schwarzwaldtårta.

Begravningsbyrån frågade mig om maten och tårtan. Jag berättade om Ulfs önskemål angående tårtan. Han skulle bjuda på en sådan när han blev åttio år. Men det blev ett missöde med den ena landgången. Jag glömde i all hast att Sanna var vegetarian. Hon kunde bara äta brödet och salladen som var på. Så jag hade en lösning på det. Efter sammankomsten sade jag till Sanna att vi skulle gå till Grand Hotell så hon kunde äta sig mätt. Det blev en fin avslutning då Ulf och jag ofta gick till Grand och åt mat.

Sanna körde mig hem. Samma kväll hade jag en privat ceremoni för Ulf och läste upp texter jag inte läste i kyrkan då prästen sade att det räckte med en text. Nu återstår det gravsättning på Fredenstorp, läsa testamentet, boupptecknigen och aktionen. Jag kan inte backa ur då jag har lovat att göra detta. Adjöken för denna gång.

Text: CICKY

Fontänhusets och min resa

Jag började mitt arbete på Lunds Fontänhus 2011-02-16, arbetsplatsen var då hemma hos Gertrud Anljung. GA hade sedan en lång tid tillbaka arbetat för att få ett Fontänhus i Lund. Jag kommer särskilt ihåg när jag gick till Skatteverket och lämnade in ansökan om att få ett organisationsnummer till Lunds Fontänhus. Det var så stort och jag var stolt som en tupp. En klubbhuschef blev anställd och vi flyttade över verksamheten till den gamla Brandstationen på Kävlingevägen, vid rondellen. Där arbetade jag, Klubbhuschefen Ulph och ekonomiassistent Gunilla.

I

början letade vi handledare och sponsorer till ett hus att ha verksamheten i och det fanns ingen annan verksamhet igång. Tyvärr blev det en turbulent tid då Klubbhuschefen slutade, interimstyrelsen upphörde, ledamöterna hoppade av och vi var tillbaka på ruta ett. Sen började åter arbetet att bygga upp styrelse och fortsättning med att leta handledare, hus och bidrag.
Sommaren kom och GA fann ett hus på Kävlingevägen som var fantastiskt. Region Skåne ägde huset och det fanns en verksamhet (psykiatri/terapi) som nu skulle delas upp och de skulle lämna huset.
Trädgården bara omfamnade oss och var i full blom. Plommonträdet kommer jag särskilt ihåg, det var överfullt av goda plommon, och tänk, detta skulle bli min framtida arbetsplats.

Vårt hyreskontrakt gällde från 1 oktober 2011 och vi hade fått två anställda handledare, Susanne och Agneta. Inför flytten dit hade vi mycket att fixa med, telefonin och internet och adressändring och allt som skulle med till Kävlingevägen. Den 3 oktober 2011 var det invigning och vi slog upp portarna för Lunds Fontänhus verksamhet på Kävlingevägen 15. Då började vi med fem medlemmar, fyra anställda samt GA som nu var klubbhuschef.
Hösten gick och det blev återigen en turbulent tid. GA slutade som klubbhuschef och vi var utan chef i 14 dagar ca innan Lasse Jönsson anställdes som Klubbhuschef och tog över rodret. Kort därefter kom Matilda Espmarker in som biträdande. Att jag kom till att bli biträdande var för att Matilda blev föräldraledig i maj 2013 och Lasse blev sjuk hösten 2013 och jag hoppade in som tillf Klubbhuschef och jag har aldrig ångrat att jag sa ja till det.

Sedan dess har jag tillhört ledningen och när Lasse slutade blev jag biträdande. Jag känner ett stort ansvar för både medlemmar och personal så uppdraget är perfekt, är mån om allt och alla. Om man jämför med när vi startade Fontänhuset så har medlemsantalet nu växt ofantligt mycket, flertalet anställda och många nya enheter har tillkommit. Med andra ord så är vi trångbodda, vi är jättepopulära för här finns alltid något för alla. Studentenheten växer i rask takt och Projekt Exa(k)t hjälper fler och fler ut i arbete.

Många människor söker sig till Lunds Fontänhus för gemenskap och med viljan att ha något meningsfullt att göra om dagarna. Jag har glädjen att tillägga att från 1 januari 2021 kommer Lunds Fontänhus att flytta till Magle skola mitt i centrala Lund. Här kommer vi att kunna öppna dörrarna till fler som har psykisk ohälsa. Vi får större ytor med stort kök, matsal, plats för studentenhet, Projekt Exa(k)t -som kan bli en fast enhet, Gröna Fingrar, en musikenhet osv. Vi får helt nya förutsättningar med detta fina hus anpassat för oss, så tack för detta Lunds Kommun.
Resan har varit lång och den kommer att fortsätta fyra år till, innan pension, men Lunds Fontänhus kommer alltid att finnas i mitt hjärta även efter jag slutat och så många vänner jag har fått för livet är få förunnat!

Vid pennan,
Handledare/bitr verksamhetschef
Iréne Martinsson

The corona is a common cold. But corona virus covid-19 is not a common cold. Therefore covid-19 is not a corona as well

Coronapandemin med covid-19 verkar påhittad då den verkar vara för fiktiv. Fiktion är det som är påhittat av människor med fantasin och inte naturligt finns i verkligheten. Man kan bli lurad att tro att något som är fiktivt är sant. Du skall vara misstänksam, om du tycker att det saknas förståelse så är det konsekvent att misstänka att människorna med avsikt ljuger för att vilseleda. Då talar man om en hemlig och farlig kriminell organisation som styr och bestämmer i världen. Det finns de som inte kan prata om sina åsikter utan att bli missförstådda och kallade konspirationsteoretiker. Den stora frågan är om Coronapandemin orsakar psykos? Hur många sägs det inte ha dött av det viruset utifrån statistik. Det finns nu en del människor som tycker att Coronapandemin är påhittad och de människorna borde konsekvent vara psykotiska, om det är riktigt att vara hysterisk kring Coronapandemin.

Symptomen på Coronavirus är vanligtvis lindriga men sjukdomen kan i ovanliga fall vara dödlig. Eliten eller massmedia kan inte vilseleda och lura dig och vissa andra för att du är för misstänksam och du är för ifrågasättande, då det som sägs inte är sammanhängande med ens uppfattning om sin egen sanning och verkligen. Det händer ofta att tidningar och massmedia rapporterar strunt och gör fel, uttrycket ”Fake news” har blivit alltför politiskt kontroversiellt och färgar det som står i kontrast till den populism som råder i USA. Man måste ändå vara lydig för att vara andra till lags; så därför måste man ändå förhålla sig till att uppfattningen om att det är under ett hot, med inkonsekventa negativa konsekvenser, då skall du minsann inte våga något annat än att lyda och ta ansvar, annat än av hot eller rädsla.

Coronapandemin är alldeles för fiktiv [för mig] därför att det saknas och finns brist på förståelse ifall Coronaviruset är ett vanligt förkylningsvirus och varför skulle det vara så farligt när det är vanligt att folk blir smittade med förkylning? Det är mycket vanligt att folk smittar varandra med förkylning hela tiden. En vanlig förkylning är inte farlig tycker man, vem är så dum? Man kan inte dö av förkylningsvirus, skall folk vara så jävla dumma och tro det? De förstår kanske inte att Corona är ett vanligt förkylningsvirus och tror att det är dödligt, men man dör inte av det. Det här blir en ren jävla vanföreställning när de säger på svenska att ”dog med Corona” och inte ”dog av Corona”. Dör man med Corona så dör man av sjukdomssymptomen och kroppens svaga motståndskraft som reaktion på svagt immunförsvar.

Man dör eller smittas inte av virussjukdomar man dör och smittas med virussjukdomar och symptom. Man dör och blir sjuk av symptom som lunginflammation. Man dör inte av virus eller förkylning och snuva, utan av lunginflammation och hög feber.

På informationen vi får ifrån media och myndigheterna talar de inte om den korrekta biologiska döden och sjukdomar, du skall ge dig fan på att läkarna inte heller kommer att vilja förklara eller förstå. Läkarna kan inte rädda liv eller bota sjuka de är medicinskt kompetenta och jobbar med att ordinera mediciner som behandling och inte bot.

Kommer man till sjukvården så blir man ordinerad en medicinsk behandling utifrån läkarens fysiologiska kunskap om sjukdomars patologi. De flesta äldre människor i vårt land som sökte vård för Coronasymptom med andnöd har fått palliativ vård och inte intensivvård. Landstingen har prioriterat bort den verkliga vård som dessa patienter har rätt till, de hade kunnat räddas om de hade fått intensivvård och respirator. Det är sant, för att det har förekommit kritik i viss media mot den svenska vården att det var fel att vårda de sjuka Coronapatienterna med palliativ vård istället för intensivvård. Är man över 80 år så blir man antagligen placerad på en vårdinrättning, där man får vänta på sin död med palliativ vård. Intensivvård med respirator har förmodligen varit prioriterad till yngre människor då förväntningen på Coronapandemin kan ha varit överdriven. Föreställningen om Coronapandemin och dess information är fel, för att folk inte kan förstå svenskan i budskapet när det levereras på ett sådant här allvarligt och upprörande sätt.

Människor vill med vanföreställning föreställa sig att världens undergång nu är här och att alla kommer att dö på en jävla gång som en dominoreaktion från land till land, det är ett jävla fiktivt påhitt. Det här är fiktionen om pandemin, när alla människor, gamla som unga, måste sitta i karantän från land till land och stänga av samhällsystemen helt därför att det är påhittat att alla kommer att dö av detta virus, när det inte är sant. Det kan inte vara sant, det är påhittat och vi har blivit lurade. Sant är att folk blir sjuka med andningsbesvär och i allvarligt fall behöver respirator och intensivvård. Sanningen är också faktiskt så här: äldre människor dör naturligt för att de lättare blir allvarligt sjuka av sjukdomar med sämre immunförsvar när man åldras.

Text: MIKAEL H

Min kärlek

Jag och Lars blev tillsammans 2005-07-21 och vi förlovade oss 2006-12-21. Han ville förlova sig efter tre månader, men det ville inte jag. Jag tror att det kunde vara p.g.a. rädsla för att mina föräldrar skilde sig när jag var sex år och jag var rädd för att det skulle hända mig också.

Datumet som vi tänkte ut var exakt på det datum som vi bägge ville. Det tyckte jag var bra, förutom det att Lars var så sjuk att han inte kunde följa med och hämta ringarna. Så jag åkte själv och hämtade dom.

Året därefter så blev Lars inlagd på sjukhuset och låg där i tre veckor för vatten i ena lungan. Jag var på sjukhuset varje dag hos honom. När det blev Alla Hjärtans Dag så köpte jag rosor till honom som jag snittade och satte i vatten i en glasvas som de hade på sjukhuset. Så vi firade vår förlovning senare.

När min mor såg ringen så sa hon att den såg ut som en vanlig ring. Jag blev ledsen av dom orden. Tack och lov har jag en underbar pojkvän som har gett mig väldigt mycket och trott på mig genom åren. Än idag har jag inte helt kommit över orden som min mor sade till mig för många år sedan.

Text: ROSE-MARIE

Hur jag mådde när jag kom hit och om mig som person

Hade ingen bra trygghet och självkänsla när jag kom hit. Men av Pär på redaktionen har jag känt mig sedd eftersom det blev jag inte i min uppväxt. Malin i köket har också betytt väldigt mycket för mig. Hon är min förebild som jag älskar väldigt mycket. Tycker det är så tråkigt att hon inte kan vara här i huset lika mycket som innan. Blir alltid lika glad när hon kommer till huset.

De som jobbar på Fontänhuset ser mig som en glad men stressad person tror jag. Men jag vet att jag är en person som är ”tjosan hejsan person” som jag kallar det. Jag är också väldigt rädd för att göra fel. Jag har blivit hämmad i min uppväxt. När vi var små så brydde jag mig om Tommy väldigt mycket fast det är min mor som skulle ta det ansvaret och inte jag. Idag så ångrar jag ingenting eftersom vi har en väldigt bra relation, Tommy och jag, men har väldigt svårt för att ta emot vilken bra storasyster jag är. Så jag har aldrig tänkt på mig själv. Alltid brytt mig om alla andra så de hade det bra. Här på Fontänhuset så får man vara sig själv. Jag är här för att hitta mig själv. Det gör jag här på Fontänhuset

Jag är en person som älskar att jobba. Hade jag varit ute i arbetslivet nu så är jag säker på att jag blivit utbränd eftersom jag älskar att jobba väldigt mycket. Men det är inte alls bra för människan. Man behöver pausa också. Här på Fontänhuset ställer de inga krav på en. Det är bara jag som ställer de kraven på mig själv eftersom jag alltid vill vara duktig. Jag är väldigt rädd för att någon ska göra mig illa. Jag har svårt också för att ta emot komplimanger att jag är bra som jag är. Och väldigt rädd för att gråta fast jag vet om att jag skulle behöva göra det jättemycket. Har aldrig sett min mor gråta. Så det kanske är därför jag inte vågar gråta när andra ser det. Inte ens inför min pojkvän. Vill förresten berätta att vi varit tillsammans länge. Som ni förstår så är jag väldigt lycklig över det.

Ps. VILL GÖRA EN RÄTTELSE.
I föregående tidning berättade jag att min mor inte alls varit hos min lillebror Tommy på psyket när han var där. Har pratat med Tommy om det. Han berättade att vår mor hade varit där flera gånger och hälsat på honom.

Text: ROSE-MARIE

Life

Life is... life
Life doesn't care
whether one person lives or dies
Life goes on
Life doesn't care if you are happy or not
Life goes on
Life is an indestructible force
That will live on no matter what

Michaela Bjarnason 2020

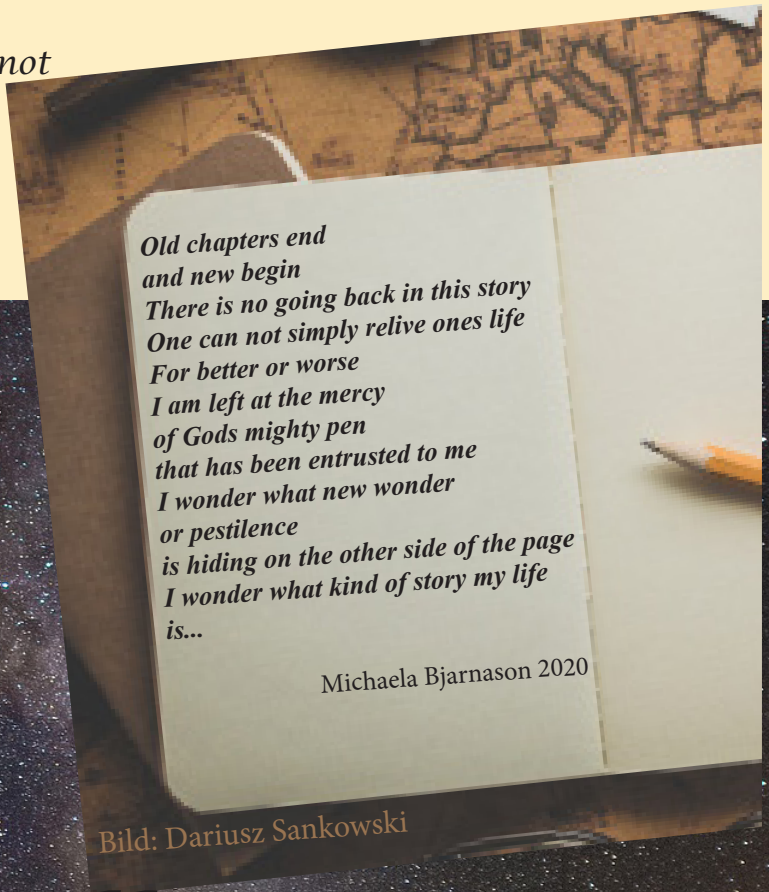


Bild: Dariusz Sankowski

At night I look up at the stars
and think on what might have been
I think on my choices
chances not taken
And I regret
I regret my cowardice
and my indecision
I regret the future I killed
All that might have been
But is no more

CURSED BE THE WORLD *that gives no second chances*
CURSED BE TO GOD *who think not of my wants but of the worlds*
For if not for the good of the world
then why would God cursed me so

The night holds no answers
And as always God is silent
Only dreams are left to me
Dreams that in the night carry me away
To paths not taken
Memories never lived
To a world that is ever lost to me

Michela Bjarnason 2020

Bild: Evgeni T

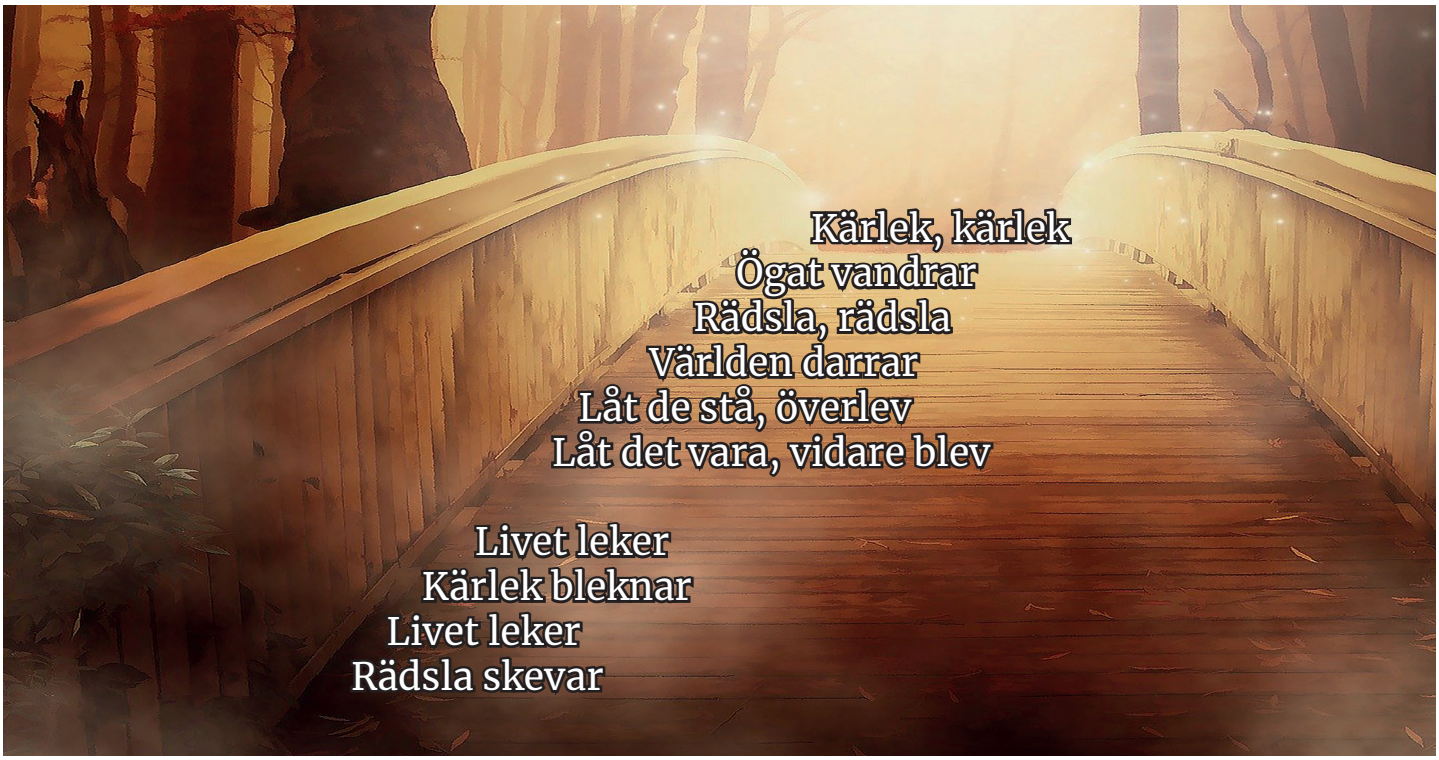
Sommar

Du ska åka tåg och se landskapet komma förbi.
Ner till Europa till Alperna.
Vinden smeker kinden.
Blommor och träden gör mig glad.
Jag längtar efter dig min vän!
Ni är där när ni behövs!
Det är så rofullt och vara ute på sjön med guppande vågor.

Vi går hand i hand på ängen som är full av
Olika fina blommor.
Plocka gärna och ta in och ha i en vas och bind en krans till dig.
Du gör så goda kakor och tårtor med mycket grädde.
Laga så god mat med vin.
Vi har roligt när vi cyklar på landet längs ängar och hav och stigar.

Du är en sådan simmare och fighter.
Sanden med foten.
Mitt barn du hoppar i vattenpölar med nya stövlar.
Lek bland löven och kasta de omkring dig.
Gör halsband av lönn!
Lyssna på din favoritmusik.
Ha klassiskt på när ni bilar.
Ha kul med rushbana och gunga.
Gunga till himlen!

Maria B



I ett hav av körsbärsblom
det är så skönt att gå.
Körsbärsträden blommar ljuvligt.
Vägen är kort och lång.
Jag går lätt men mina steg är tunga.
Våren blommar omkring mig.
Fåglarna kvittrar vackert.
Jag tänker fortsätta gå tills jag finner dig...

Dikt: MAGDALENA

I HIMLEN DU BOR

Molnen ligger tunga över himlen som långsamt färgas rosa.
I ett gyllene sken som tycks komma från en ängels vingar berör din ande.
I rosornas dal har du funnit ro där du i huset bor.
Jesus bjuder till bords med allt gott som i himmelriket finns.
Änglarna spelar på trumpeter och harpor.

~ Cicky ~

I psykosens rus

I ett vansinnighetens kärleksrus ser jag mannen igen.
Fast å andra sidan – är det verkligen han?
Som i en dimma är han försvunnen.
Hör en röst från tomma intet.
Ingen är där.
Förvirring så mycket förvirring.
Jag kanske inte ens är här.
Obehag och ångest.
Trädet pratar med mig.
Är kär i mig?
Är jag kär i mig?
Jag har nog bara psykos?

Cicky 15 juni 2020

Sjunker allt djupare in i mig själv.
Stirrar på min spegelbild.
Jag ser inte längre mig själv.
Vem det är kan jag inte säga, men det är inte jag.
Det är inte min egen blick jag möter.

Han ser tärd ut. Sliten utav sorg.
Sorg och längtan.
Längtan efter att få känna glädje.
Sorgen kommer tillbaka.
Tankarna kretsar i ett rum utav mörker.

Jag tränar på ett ansiktsuttyck som inte avslöjar.
Vill inte visa mig svag inför andra.
Döljer vad som finns inom mig.

Jag skrattar åt mitt försök att se glad ut.
Sen tåras mina ögon. Dom tåras för att jag inser.
Inser att jag helt enkelt inte vågar visa mig själv.
En tår rinner över min kind. Jag orkar inte torka bort dom längre.

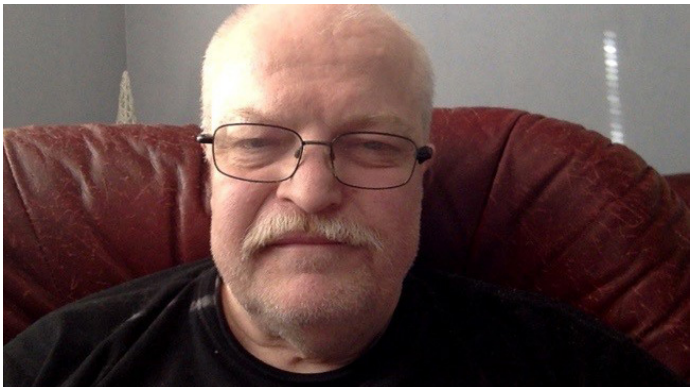
Jag vet bara inte var jag ska börja.
Vad jag ska ta tag i?
Livet är så stort, och jag är så svag.
Kan inte göra allting på en gång,
Men var ska jag börja?

/MUSSE

Vill du ha möjlighet att ha kontakt med hela världen?

Gå med i Webex och börja med att ha kontakt med varandra på Lunds Fontänhus

Nu har vi varit igång två månader med Webex och fler och fler börjar komma in i det. De flesta som börjar med det säger att det var enklare än de trodde. Och det är enkelt, ladda ner appen till telefonen, eller programmet till din dator. Registrera dig och maila mig, så lägger jag till dig i Webex Teams. Stöter du på problem så kontakta en handledare, så hjälper de dig.



Artikelförfattaren sitter i ett möte och ser nöjd ut med utvecklingen på Webex

Vi fick en rivstart med Webex när vi väl började med det. Vi startade tidigt en enhet som vi kallar Karantänen, och vi har precis som i huset enhetsmöten kl 9:15 och 13:00. Vi började med att fika tillsammans på eftermiddagarna. Det kallar vi för Karantänfika och den har vi kl 14:30 varje dag.
Studenterna tänkte att det är ett utmärkt sätt att ha sina Pomodoromöten över nätet, så de började ha det någon dag i veckan. Vi andra som inte studerar upptäckte att det var ett bra sätt att jobba på även i andra sammanhang, så vi hängde på. Nu har vi Pomodoro varje dag kl 9:30-12:00.

Nu började studenterna tänka att det finns väl fler saker som man kan göra i Webex. Jodå, tänkte dom på ”En väg framåt” och ”Projekt Exa(k)t”, vi kan ju ha våra nätverksträffar över nätet också, som en service till dem som inte kan ta sig till huset. Nu har de haft ett antal nätverksträffar på Webex och det kan bara beskrivas som en succé. Nu började idéerna spruta, så nästa grej blev redaktionsmöten och podmöten på Webex. Eftersom jag tillhör Redaktionen, så tycker jag att det är bra att man har möjlighet att både hänga med i och påverka utvecklingen på Redaktionen. Jag uppmanar och utmanar de andra enheterna att också ha sina veckomöten på Webex. Om det så är bara en som deltar i mötet hemifrån, så är det fantastiskt för den personen. Det kan göra hela dagen för den personen. Det finns ett utrymme där Prokrastineringsgruppen har sina möten.

Vi har en massa utrymmen som vi skapat efterhand som vi tycker det behövs. Vi har utrymmen som har friskvård som tema: träning, yoga och meditation. Vi har ett utrymme där man har sociala möten, Blandat Socialt heter det. Det finns ett utrymme där du kan gå in och läsa våra riktlinjer.

Hur du laddar ner Webex Teams

På dator:
Gå in på webex.com Där på deras sida trycker du på products, och sen på download.
Då kommer det upp två förslag Webex Meetings och Webex Teams. Där ska du välja Webex Teams och ladda ner det.

På mobil:
Hämta appen ”Webex Teams” i App Store eller Google Play.
När du laddat ner det så startar du programmet och skapar ett konto, du får instruktioner där.
Sen behöver jag din mail-adress så jag kan bjuda in dig till vårt team som heter Lunds Fontänhus.
Skulle du stöta på problem, så kontakta din handledare.

Lycka till.

Gående

En person är i början av sitt liv och personen använder händerna och fötterna och kryper eller går till föräldrarna. Efter tidens gång när personen går, glädjer sig personen. Personen uppnådde det första målet i livet, som är att lära sig att gå utan någon annans hjälp. Lärandet börjar när han går till skolan, tillbaka hem, går till vänner, nära och kära. Personen börjar med att tänka och rita stegen för att gå mot sin framtid och hur de ska nå sitt mål och detta leder till det andra målet att gå i sitt liv och där börjar hans steg och hans livsmiljö bromsa mot det sista målet.

Text: SELMAN SAFAR

Besök ett Fontänhus

Ordinare öppettider
Lunds Fontänhus:
Mån-tis, tors: 08:30-16:00
Ons: 08:30-19:00
Fre: 08:30-15:00
Lör: Stängt
Sön: 11:00-14:00

Obs! Öppettiderna kan påverkas av Corona.

Lunds Fontänhus
Kävlingevägen 15
222 40 Lund
Tel: 046-12 01 95
E-post: info@lundsfontanhus.se
Hemsida: www.lundsfontanhus.se

Alla Fontänhus i Sverige

Fontänhuset i Malmö
Engelbrektsgatan 14
211 13 Malmö
Tel: 040-12 00 13
E-post: info@fontanhuset.se
Hemsida: www.fontanhuset.se

Helsingborgs Fontänhus
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

Fontänhuset Falun
Tullkammargatan 2
791 31 Falun
Tel: 070-399 0453
E-post: info@fontanhusetfalun.se
Hemsida: www.fontanhuset.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: www.goteborgsfontanen.se

Motala Fontänhus
Vintergatan 15
591 32 Motala
Tel: 0141-21 25 33
E-post: info@motalafontanhus.se
Hemsida: www.motalafontanhus.se

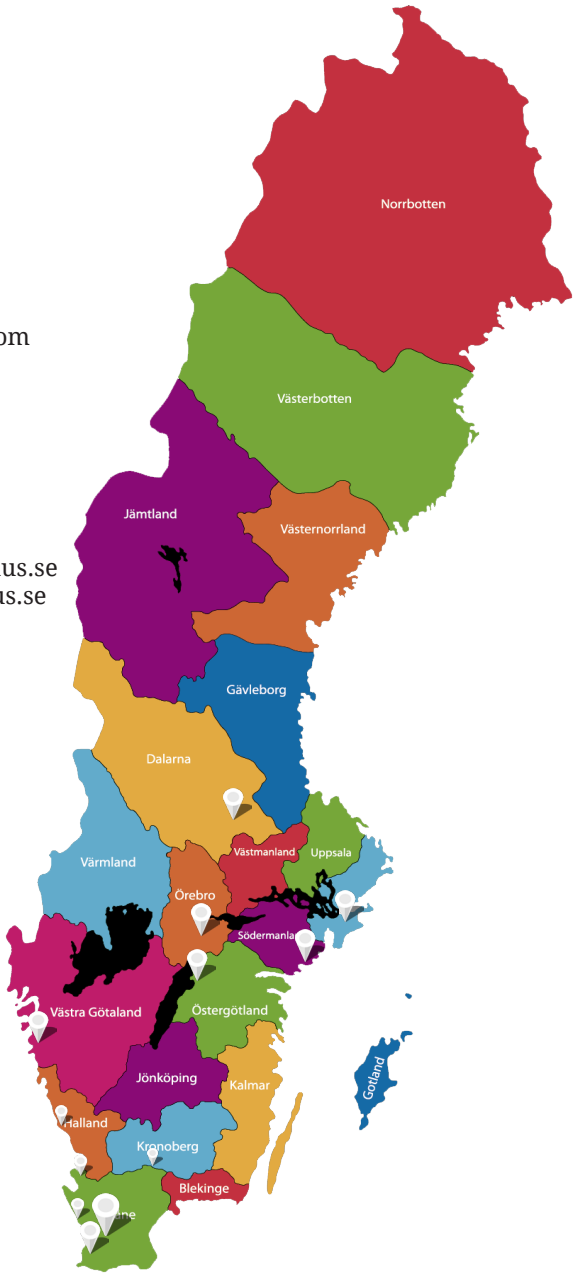
Fontänhuset Trappan
Vallgatan 10
343 34 Älmhult
Tel: 0476 480 10
E-post: fontanhuset.trappan@telia.com
Hemsida: www.fontanhusettrappan.wordpress.com

Falkenbergs Fontänhus
Storgatan 71
311 74 Falkenberg
Tel: 0346-71 10 71
E-post: kontakt@falkenbergsfontanhus.se
Hemsida: www.falkenbergsfontanhus.se

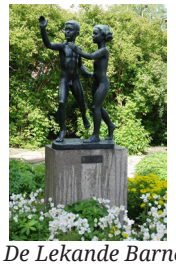
Fontänhuset Nyköping
Lilla Strömgatan 3
611 34 Nyköping
Tel: 0155-26 81 40
E-post: fontanhuset@gastabud.com
Hemsida: www.fontan.se

Fontänhuset Sköndal
Knut Sjöberg väg 6
128 64 Sköndal
Tel: 0738-903 130
E-post: info@fhskondal.se
Hemsida: www.fhskondal.se

Fontänhuset Örebro
Målgatan 11-13
702 16 Örebro
Tel: 019 -32 05 20
E-post: info@orebrofontanhus.se
Hemsida: www.orebrofontanhus.se



Våra sponsorer



Stiftelsen De Lekande Barnens Fond

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

Ett särskilt tack till våra hedersmedlemmar:

Ebba Fischer
Caroline Sverdrup
Pia Althin

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

Samt våra fina stödprenumeranter:

Cecilia Larsson Glowacki, Siw Hult, Gunnel Börjesson, Ann-Christine Engdahl Olesen, Anita Arnoldi, Eva von Boer Lindskog m fl.

Stöd vår verksamhet, bli medlem i Fontänhusets vänner

Du eller ditt företag kan stödja Fontänhusets verksamhet
genom att bli stödmedlem i Fontänhusets vänner.
Du/företaget får då varje nummer av vår medlemstidning,
Fontänbladet, som ges ut med 2-10 nummer per år.

Kostnad stödmedlemskap:

Privatperson 200 kr/år, Företag 1 000 kr/år, Autogiro 100 kr/mån
Bankgiro: 492-3801, Plusgiro: 60 57 80-6, Org.nr: 802456-4893

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

Kävlingevägen 15, Lund www.lundsfontanhus.se 046-12 01 95 info@lundsfontanhus.se