



Hej då Huset

Saknat men inte glömt



Redaktionen har ordet

Magle Stora Kyrkogata 5!

När jag gick på gymnasiet bodde min familj på Södra Esplanaden en period. Vi bodde i en myllrande och härlig trappuppgång där grannarna sprang in och ut hos varandra och där den några år äldre grannen Max kom hem från sina resor i östeuropa och berättade om hur han hittat en massgrav och suttit på en hästrygg i tre dygn och en massa andra historier som jag svalde utan förbehåll. Vi hade jämt folk som hälsade på och vårt minimala lägenhetskök var alltid fullt av rostade mackor och en massa samtal kring alltifrån politik till teologi.

När flyttlasset gick och jag satt i mitt kala rum en stund för att ta farväl, grät jag och mindes allt det vackra och underbara, en epok i mitt liv som hade gått. Vänner flyttade och jag själv var på väg till en annan stad. Gråten och nostalgin var genuin men samtidigt så var jag, precis som sig bör, för upptagen av livet för att sörja längre än c.a. 2,5 minut. Livet och framtiden väntade med flyttlasset ute på gatan.

Livet är ju sådär. Minnen och smärta vävs med längtan och framtidsdrömmar. Drömmarna är viktiga. "Without a vision, people perish" heter det ju och det tror jag stämmer. Vi behöver något att sträcka oss mot, en tro och vilja för vår och andras framtid.

Jag har älskat vårt Fontänhus från minuten jag steg innanför tröskeln i januari 2012. Huset är fullt av varma, galna och en del svåra minnen. Jag tänker på dem en stund och fylls av kärlek till allt som varit, alla ni fantastiska människor och allt vi gjort tillsammans. Blir kvar en stund i nostalgin, i alla foton och minnesbilder.

Men livet och framtiden både kallar och väntar. Vårt nya Fontänhus! Låt oss bevara allt det vi har älskat här och ta med det dit. Men låt oss också tillsammans bygga det som är nytt. Vi behöver varandra i det bygget. Du och jag är byggstenar med vårt eget unika material och tillsammans kan vi forma en plats där vi alla kan trivas och växa. Ytterst sett är ju Fontänhuset inte en byggnad, det är en gemenskap – möten, ansvar och tillit mellan människor. Inte minst under pandemin har vi sett detta. Ett Fontänhus som tar sig andra vägar, via telefonluren, nätet eller en brasa i trädgården.

Fontänhuset blir det vi är, när vi möts. Och ännu mer än det vi är i oss själva blir vi tillsammans. Vi har så många underbara och kloka medlemmar och handledare och vi behöver er allihopa för att forma ett Fontänhus för framtiden. Hoppas ni alla hänger på och bygger med just ert unika och vackra material. Magle 2021 here we come!

Matilda Espmarker/Ansvarig utgivare



NR 5 ÄRGÅNG 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.



sid. 16



sid. 18

sid. 21



Adjöken Huset!/Flytt till Magle.....	4	Schola för fattiga äckta barn av qvinnokönet....	16
Ett dop och en begravning.....	5	"Huset".....	18
Min tid på huset/Flytten.....	6	Halloween.....	25
Fontänhuset då och nu/I psykosens rus.....	7	"Rosa Pantern skriver en bok".....	26
Vi kommer att ha lika roligt på det nya huset....	8	Bosjökloster-Osbyholm tur och retur.....	28
Alla ville flytta men inte jag.....	9	Irrvägar.....	29
Min tid på Fontänhuset.....	10	Besök ett Fontänhus.....	30
Hejdå Fontänhuset - och hej igen!.....	11	Våra sponsorer.....	31
Genus medlet - jämlikhet målet.....	12		
Hållbarhet är ett stort ämne.....	13		
"Förväntansfull men också lite nervös".....	14		
Rädsla, ångest och förtvivlan.....	14		
Lättnad i mitt sinne.....	14		
Förbannad på Fontänhuset, flytt och folk....	15		

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, redaktionen, 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.



Omslagsbild: Göran P



ADJÖKEN HUSET

Jag kom till Fontänhuset beläget på Kävlingevägen 15 året 2012. Jag fick medlemsnummer 5. Vi var tre stycken på Redaktionen som låg i det rum Irené sitter i. Det var inte alls många medlemmar på Fontänhuset då. Det var ganska lugnt. Gertrud Anljung var chef på den tiden. Det var inte heller så många handledare som jobbade på huset. Efter något år flyttade Redaktionen ner till det rummet som vi är i nu. Det tillkom så småningom fler skrivbord och fler datorer. Vi blev allt fler som skrev för tidningen som fick sitt namn Fontänbladet. Det kom allt fler medlemmar till Fontänhuset och vi växte explosionsartat.

Idag så är det över femhundra medlemmar. Så Fontänhus-familjen är stor. Vi har medlemmar i olika åldrar och jag gillar denna blandning. Det har bli-

vit tid för oss att flytta till ett annat hus. Ett mycket större hus, Magleskolan, som är en mycket gammal byggnad som byggdes 1852. Denna byggnad renoveras och byggs om invärtes för att fylla våra behov och för att vi skall kunna ha fler medlemmar. Vi kommer bland annat att få en större Redaktion där fler datorer får plats. Jag ser fram emot att flytta till det stora huset i april nästa år. Det kommer att kännas bättre med tanke på att många Fontänhus är större.

Så jag säger adjöken huset. Tack för denna tid.

Text: CICKY
Foto: PÅR K

Flytt till Magle

Nytt hus, nya möjligheter!

Ett stort nytt hus med plats för fler och för en större verksamhet. Men det dröjer sig ändå kvar en rädsla för att mys känslan försvinner. Negativt för mig är att det blir längre bort än innan. Om man är inlagd blir det svårt att komma hit från psyket. Jag vet ju själv när jag kom till Fontänhuset för första gången. Min sjuksköterska tog mig hit och hade hon inte gjort det hade jag ju inte vågat komma hit själv första gången. Men det är ju mer än det som behöver klicka. Jag hade ju inte stannat om jag inte känt en trevlig gemenskap och det är ju människorna som gör det. Detta hus har betytt en plats att vara, en trygg hamn att vila ut i och att få känna gemenskap.

Text: ANONYM

Ett dop och en begravning



Idag när jag skriver detta är det den 30 oktober. Min farmor Elsa Linnea har namnsdag. Jag känner hennes närvaro. Hon har alltid namnsdag kring Alla Helgon-helgen.

Denna helg ärar vi dem som finns levande i våra minnen. Vi tänder ett ljus i en kyrka eller på en grav. Kävlingevägen 15 ligger nära Norra Kyrkogården i Lund, så vi får tända ett ljus för de minnen vi haft i denna skruttiga byggnad.

Jag har personligen från och till känt lite friktion i samspelet mellan mig och Lunds Fontänhus, men just nu när det är bra, hoppas jag, kom jag tänka på en predikan från en präst: "vi tror att människor uppskattar oss för våra styrkor men det är när vi vågar visa oss svaga som vi kommer varandra nära".

Alla känner sig kanske inte bekväma med Kristendomen och då kom jag att tänka på den judiske filosofen Martin Buber som anser att ett möte två människor emellan, skapas i "mellanrummet dem emellan" och kan inte enbart styras av den ena människan i ett möte.

En vän sa till mig att han varje Alla Helgon-helg går till en grav som är kal och tänder ett ljus på kvällen och tänker på dem av sina nära anhöriga som

inte finns i Sverige, utan på andra sidan jorden och samtidigt ärar den människan som till synes inte har någon som tänker på henne. Kanske har hennes släktingar spridits över världen av krig, svält eller av sjukdomar.

Så ska det vara, anser jag, vi ska inte glömma och sopa undan de svåra stunderna vi alla haft på Kävlingevägen 15, men vi kan tänka på att vi nu är många på Lunds Fontänhus och att vi ska försöka samsas och respektera varandra för det tar tid att lära känna varandra på djupet. Kanske tända ett värmeljus på Magle Stora Kyrkogata 5 och låta det brinna ut och slockna som en symbolisk begravning för allt gammalt groll.

När jag har det svårt så sätter jag på min älsklings-sångerska Sissel Kyrkjebø med "You never walk alone". Låt det kännas så för alla på Magle Stora Kyrkogata 5.

Text: ANNA
Foto: PÅR K



"Den här Kävlingevägen 15 är bra.
Men Magle Stora Kyrkogata 5 är
också bra."

POONAM

Min tid på Lunds Fontänhus

Jag besökte Lunds Fontänhus med min psykiatrikontakt för första gången 2011. Då var huset tomt, och gjorde inte något speciellt intryck på mig. Personalen på Fontänhuset förklarade allt för mig och det lät bra men jag förstod nog inte vilka möjligheter ett Fontänhus har för en människa med psykisk ohälsa. Idag när jag varit på Fontänhuset till och från under 10 år har jag lärt känna människor så bra att de har blivit bra vänner till mig. En av personerna som blivit en mycket nära vän är Maria Olofsson, något jag tackar Fontänhuset för. Jag har varit med på utflykter till olika ställen i Skåne och då har Fontänhuset bjudit på fika och skjuts fram och tillbaka. Jag har besökt kolonilotten och fått klippa gräs och fått fika. Jag tycker om Fontänhuset då många som besöker det är kreativa och framåt. Det blir oftast mycket diskussion om psykisk hälsa, diskussioner om vad som händer i världen och vad som inte händer i världen.

Jag tycker om att komma till Fontänhuset och dricka kaffe gratis och kunna äta för 30 kr när kassan är skral, vilket den alltid är när man är sjukskriven eller arbetslös. Ibland är ljudnivån hög när man själv inte har något att säga, ibland står jag för snacket och då är det jag som är högljudd. Det beror nog på att jag inte är helsvensk. Ordet lagom passar inte alls in på mig, även om jag är uppvuxen i landet brunsås. Det jag ibland ogillar med Fontänhuset är när folk klagar för mycket på sin sjukdom vilket de i och för sig gör i rätt miljö, men det kan ibland gå mig på nerverna. Jag har själv haft en tuff uppväxt och tycker inte om att beklaga mig för mycket. Men jag har förståelse för att människors sjukdomar ska pratas öppet om.

Jag kan varmt rekommendera Lunds Fontänhus till folk som har uppehåll i livets framfart, såsom sjukskrivna och arbetslösa kopplat till psykisk ohälsa. Jag har testat att göra yoga i källaren och fått squash-marmelad, för den som är sysslös för tillfället kan Fontänhuset betyda allt – en skjuts på väg till nytt arbete eller bara en meningsfull sysselsättning. Det är sååååå viktigt att man kan vara någon när man känner sig som ingen som gör ingenting.



Maria gör...yoga?

Text: MARIA Y

Foto: MARIA Y

Flytten

Jag ser fram emot att vi kommer till det andra huset som kommer att vara större med bättre ventilation och fler toaletter. Nu har vi bara en toalett på våra tre våningar. Jag är i Köket som jag vet blir större i det andra huset. Jag är så tacksam över att det är så kravlöst här. Det har fått mig att växa mentalt.

Så jag vill verkligen tacka Matilda och alla handledarna för allt som ni gör på Lunds Fontänhus. Ni är verkligen guld värda.



Fontänhuset då och nu



Jag har varit medlem här på Lunds Fontänhus sedan 2011. Jag har medlemsnummer 13.

Jag minns, men svagt, hur jag på osäkra ben och med sällskap tog mig till Fontänhuset första gången. Jag var full av förhoppningar men väldigt nervös och osäker. Mitt självförtroende var väldigt lågt eftersom jag gått hemma och vantrivts med detta i alltför många år. Jag blev mottagen av en kvinna som bara var kvar ett mycket kort tag. Minns inte vad hon hette.

Redan från början valde jag att vara på Redaktionen. Jag började nog med att beskriva hur det var att komma hit.

Alla enhetsmöten hade vi, under flera år, gemensamt i matsalen. Saknar faktiskt detta när jag tänker efter. Vi var ju inte så många medlemmar på den tiden så det gick ju bra. Jag upplevde en annan typ av gemenskap också, och att man verkligen såg vilka som fanns på plats i huset.

Många sommarläger har jag varit med på och det har varit väldigt roligt och betydelsefullt. Min hund Wiccy har också fått njuta mycket av detta. Likaså av många sommarutflykter.

Det jag mest har ägnat mig åt är att skriva i vår tidning och att ta emot studiebesök.

Under åren som gått så har medlemsantalet ökat kraftigt och det har ju gjort att vi växt ur detta mysiga hus.

Under åren som gått har även en del handledare slutat eller gått i pension. Detta har ibland varit känslomässigt jobbigt och vissa saknar jag fortfarande.

Naturligtvis har mitt psykiska mående gått både upp och ner under alla dessa år men jag vet så mycket, att utan Fontänhuset vet jag inte hur jag skulle klarat mig. Jag har alltid känt en grundtrygghet i att veta att jag alltid kan gå till Fontänhuset oavsett hur jag mår och jag kan se att jag, under åren som gått, successivt blivit starkare i mitt självförtroende genom allt jag gjort och utmanat mig själv via olika arbetsuppgifter.

Inte minst så har jag fått en del riktigt goda vänner här på Fontän. Vänner som jag även träffar utanför huset.

Jag har ännu inte sett huset vi ska flytta till men hoppas och tror att det blir bra för alla.

Text: MARIA O

Foto: MICHAELA

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?

15 juni 2020



Vi kommer att ha lika roligt på det nya huset



Flytten av Lunds Fontänhus till Magle närmar sig. Det finns de som tycker att det är lite synd att lämna det gamla huset. Men jag ser inte så mycket betydelse i var Lunds Fontänhus håller till. Jag är mer intresserad av vad vi gör där vi är.

Jag har varit medlem i Fontänhuset i ett par år. Men jag har bara varit aktiv flera gånger per vecka under de senaste tre till fyra månaderna.

Det gör också att jag inte har samma nostalgiska känsla för det gamla huset på Kävlingevägen 15.

Även om jag inte har varit mycket på Fontänhuset under särskilt lång tid kan jag ändå känna att jag har fått grepp om vad det innebär att vara på huset. Jag är imponerad över den bredd av aktiviteter som erbjuds medlemmarna och handledarna. Eftersom det nya huset kommer att ha mer plats tror jag att bredden på aktiviteterna inte kommer att minska. Tvärtom, det kommer snarare att bli ytterligare några aktiviteter som man kan syssla med. Men med större yta, fler medlemmar och då också kanske fler handledare är kanske risken att vi tappat en del av det lilla perspektivet. Om man har många handledare så kanske det blir så att de som jobbar blir mer specialiserade på var sin uppgift. Det kanske då också kräver högre grad av styrning av dem som jobbar och medlemmarna. Det kan då vara en risk att det blir mer som en institution med regler och viss hierarki. Jag har hört ett citat av förra chefen för Lunds Fontänhus, Lasse, som sägs ha uttalat följande angående hur Fontänhuset ska vara: "Det får inte bli som en institution". Jag tror att det finns en viss risk för det, att med ett större Fontänhus blir det lite mer som en institution. Det finns en charm med det lilla.

Och inte bara det. Det lilla kan ge ett större utrymme för det personliga, att de som är där känner att de som person syns och hörs. Bland en större mängd människor är det risk att vissa försvinner i mängden.

Det som kan bli bättre med fler människor är att det kan bli bättre stabilitet. Med fler människor blir det fler som kan ta över de uppgifter som skulle utförts av personer som sjukskrivit sig eller som av någon anledning inte kan göra det som de skulle ha gjort. Det betyder att man kan vara säkrare på att Fontänhuset har öppet och att det finns aktiviteter som genomförs. Den kreativa produktionen av allt möjligt kan också bli större. Det kommer kanske att bli fler som kan vara med på öppen scen eller i podden.

Totalt sett tror jag att det kommer att vara lika trevligt i det nya huset som vi hade i det gamla. Om några år kommer det nya huset att vara det ställe som man direkt associerar med ett trevligt hus. Vi kommer då att ha minnen från det nya huset och känna att vi hör hemma där under de timmar vi vistas i vårt Fontänhus.

Text: PETER BLIXT
Bild: PÅR K

Alla ville flytta men det ville inte jag.



Tidningens tema är flytta och säga adjö till Fontänhuset. Föreningen Lunds Fontänhus skulle flytta in i en ny byggnad i januari 2021 men det har åter blivit framskjutit nu i dagarna till mars månad.

Jag vill ingenting egentligen, inte flytta då jag trivs bra här på Kävlingevägen 15. Det känns inte alls bra att flytta till ett nytt hus som dessutom har samma karaktär som en institution. Det gamla huset är ett hemtrevligt hus med familjekänsla. Jag tror inte det blir bra med det nya huset därför att byggnaden är mer som en arbetsplats än ett hem.

Det är inte bra för vissa medlemmar då dom inte har samma möjligheter till att arbeta som andra. Den nya platsen ser ut som en institution av och för personer och seriösa yrkesmän på arbetsmarknaden där man är värderad utifrån ett kommersiellt värde. Det skall inte se för seriöst ut om man inte kan hålla vad man lovar och syftet skall inte vara att fejka eller demonstrera ett högt kommersiellt värde ifall ett egenvärde av en själv inte är verkligt. Självkänsla skall man inte förtjäna om man är inkonsekvent. Det borde egentligen alla säga. Människor skall vara fullt

konsekventa mot sig själv och andra. Människor ljuger oftare än att hålla moralen uppe. Livet kan helt förstöras om man blir för konsekvent och för offentlig.

Vem är jag och vem är du? Jaget är en illusion och allt är i förändring och i rörelse. Man vill inte göra för många misstag då framgång och utveckling är dominerande värden här i västvärlden. Vem vill man vara och vad innebär det att vara medlem i en sammanlutning.

Att lämna Lunds Fontänhus för ett nytt hus innebär förändring till något bättre eller något sämre.

Text: MIKAEL
Bild: BUSTER

Min tid på Fontänhuset



Nu säger vi hejdå till Lunds Fontänhus för om några veckor kommer vi att flytta till nya lokaler. Jag tänkte se över vad som har hänt under året jag har varit här och vilka intryck och personer man har fått och mött här på Fontänhuset.

Jag började på Fontänhuset i slutet av november 2019 och det första intrycket jag fick var att det var en positiv miljö. Alla personer var trevliga och jag blev bemött väl. Först började jag på enheten Kök och Café men sedan gick jag över till Redaktionen för jag upptäckte att jag gillar att skriva artiklar. Jag kände att det var rätt plats för mig och när jag började på Redaktionen så var alla trevliga och jag kände att jag tillhörde denna enhet. Det var trevligt folk i köket och caféet men jag kände att det inte var min grej och att jag ville skriva artiklar istället. Jag kom bra överens med folket här på huset och man kunde delta i olika aktiviteter. Mina favoriter var badminton och thaiboxning, och man kunde ta det i sin egen takt. Men även att man kunde umgås med andra medlemmar och känna en gemenskap med andra personer och hitta sin plats i huset och hjälpa till i sin egen takt.

När jag började här så var jag väldigt blyg och osäker och inåtvänd men ju mer jag var på Fontänhuset desto mer kände jag mig som hemma. Fontänen hjälpte mig att dra ut mig från mitt skal och jag blev mer social än jag var tidigare. Folket här var i olika åldrar och jag kände att jag kunde vara mig själv, och att personer här var trevliga och man blev väl bemött på huset. Det fanns handledare att prata med om hur man mårde men som även kunde hjälpa till med olika saker. Jag kände mig som hemma efter ett par gånger jag hade varit på Fontänen och jag har märkt att jag är mer social som person. Fontänhuset hjälpte mig att öppna upp och bli mer socialt engagerad i min vardag och jag är tacksam att jag har hittat till Fontänhuset.

Mitt mående har varit upp och ner under detta år. Men när jag kom till Fontänhuset så var det som att

jag mårde bra och det kvittade hur dålig dag jag hade haft så blev allt bättre när jag kom till huset. Jag är glad att jag hittade huset för annars vet jag inte om jag skulle ha mått bättre. När jag blev en del av verksamheten så var det som att allt förändrades, jag hade mina perioder som jag inte mårde bra men när jag var på Fontänhuset så var det som att allt mitt dåliga mående bara försvann och jag blev positivt inställd till mitt. På något sätt räddade huset mig från att få dåliga tankar och jag kände att man bara kunde ta det lugnt och andas ut. Det var inga höga krav, man kunde ta det i sin egen takt och bara umgås med personer på Fontänhuset.

Mina tankar om och förväntningar på det nya huset är inte stora. Jag hoppas att allt kommer vara som förut och att vi har samma gemenskap på det huset som vi har nu. Fördelen med det nya huset är bara att det är större utrymme, men det kommer att vara samma verksamhet. Det kommer inte vara trångt eller ont om utrymme. Men det nya huset har ett bra läge i centrala Lund och det är lätt att ta sig dit med kollektivtrafiken. Det är ett kort gångavstånd till närmaste busshållplats. Kanske att det kommer kännas ovant att vara i det nya huset för att man är van vid det gamla huset, men jag ser det bara som positivt att vi har större utrymme att vistas på. Det kommer att fortsättas som vanligt med dom olika enheterna och att man träffar olika folk. Det kommer garanterat att kännas som hemma.

Text: THERÉSE
Foto: PÄR

Hejdå Fontänhuset - och hej igen Huset.

Som att segla från en ö till en annan ö



När man är på Fontänhuset och deltar i aktiviteter och sedan ska verksamheten flytta till ett bättre och större hus kan man förvänta sig förbättring och nytt liv. Men det dyker också upp en oro under tiden, då flytten sker på grund av att det trygga rivs upp.

Huset, som vi säger orden "hej då" till, kommer vi lämna bakom oss med en oerhörd längtan efter den förflutna tiden då vi var där. Där upplevde vi bra och dåliga stunder.

Klart att vi kommer att vara ledsna och längta efter den men det viktigaste är att vi ej ska glömma den - för Huset är fortfarande kvar och flyttar till ett bättre ställe. Vi ska försöka allihop att jobba tillsammans och sortera och rätta till. Så att alla möbler hittar sin plats samt att vårt hus kommer att bli bättre.

För min del har Huset varit ett nytt och spännande liv.

Första dagen när jag kom in till Huset så tittade jag på möblerna och tavlorna, de såg väldigt mysiga ut. Jag tyckte att de såg antika ut.

Jag kände mig främmande och jag ville inte fortsät-

ta att komma, men sedan fick jag ett väldigt trevligt bemötande av alla handledarna i huset för att komma igång och vara med. Då kände jag glädje och jag började jobba i Köket med Johan, Raad och Malin.

En dag jobbade jag i köket med Johan. Jag höll på att diska, torka och städa borden. Efter en stund sa Johan till mig: "Aram, du är jättenoggrann med det du gör, jättebra!" Jag kände glädje inom mig.

Jag hjälpte till i köket ett par gånger och jag satt i redaktionsrummet och kollade på nätet. Där fick jag förslag av Pär och Gunnar om jag ville skriva om hur jag kom till Huset och sedan berätta min livberättelse. Jag tyckte att det var svårt men sedan fick jag några frågor av Pär och det underlättade för mig att börja skriva.

Då började jag skriva om mitt liv och jag jobbar fortfarande med det tills den historien blir klar.

Min livsberättelse kommer att fortsätta i det nya Huset.

Text: ARAM

Bild: PÅR K



**Varje torsdag kl.14.00 i caféet
på Lunds Fontänhus. Alla avsnitt
finns på vår hemsida.**

Genus medlet, jämlikhet målet

Nytt Fontänhus, nytt genustänk?



Nu när vi närmar oss flytten till Fontänhuset på Magleskolan, dök det upp en del reflektioner i mig om genus, då huset ligger på samma gata som Genus-institutionen på Lunds Universitet. Jag vet inte riktigt hur jag ska nyansera ett argt inlägg om genus. Är man arg, får man kanalisera ilska till något bättre och försöka nå fram till det som man egentligen vill säga, och se vilka behov som finns bakom känslan av ilska. Ofta säger man något helt annat än man menar, och innehållet tappar fokus.

Jag känner mig arg, därför att jag har båda fötterna i "båda lägren", ni vet, när folk sätter sig i olika läger. Vilket jag anser är dumdrigt, barnsligt och väldigt meningslöst. Det är ok att tycka att någon annan har fel, man behöver inte åka hem och gråta för att någon har en annan åsikt.

Jag har olika känslor blandade när det kommer till genus. Själv har jag varit med om flera fruktansvärda #metoo-historier som jag inte vill gå in detaljerat på, men har ändå en känsla av att #metoo-rörelsen saknar respekt för män. Så här skriver Dressman om deras kampanj "svart/vit", med män i olika storlekar, kroppsformer och hudfärg:

"En undersökning som Dressmann tagit fram tillsammans med TNS Sifo visar att en tredjedel av männen i Sverige och Norge haft negativa känslor kring sina kroppar det senaste halvåret. Faktum är att många män oroar sig mer över hur de ser ut än över sin ekonomi och sina relationer."

Det är ju ingen nyhet att är man en livs levande organism, med ryggmärg och hjärna, så kan man kän-

na både positiva och negativa känslor. Så min känsla är: Varför stigmatiserar man män inom genus, till att vara våldsvärkare och våldtäktsmän?

Jag går inte ifrån det faktum att #metoo-rörelsen är en viktig, påverkande faktor i samhället, för kvinnors rättigheter som inte alltid funnits där, genom tiderna. Det är inte det jag säger. Jag säger bara att män, måste också börja lära sig prata genus.

Lägg märke till att jag inte använder ordet "feminism". Jag använder genus, därför att feminism syftar på det feminina. Om nu #metoo-rörelsen ville utesluta heteromän som råkat illa ut, och ha en separatistisk idé om att skydda kvinnor (vilket i sig är bra, det är inte det jag kritiserar), vart ska män då vända sig till med sina problem?

Jag skapade en grupp på Facebook: "Genus för män, Män för Genus". Jag målade en fallostavla, för att hedra mannen och förlåta och inte känna hämndbegär mot de som gjort mig så illa. Och jag skapade en hashtag, #metoomen, där män får berätta om historier som berör dem. Jag började prata med min pojkvän Peter Blixt om filmen Thelma & Louise om den ilskan som finns inom mig, mot de s.k. "män" som gett sig sexistiskt på mig och folk som inte förstår att man inte matchmakar en tjej (mig) med sin våldtäktsman, vilket är ett problem och ting som får förekomma i detta samhälle. Men också känslan av att jag kan gå vidare och förlåta och tänka att maskulism är minst lika viktigt som feminism. Jag vill skapa ett forum, där män kan känna sig trygga. En person som är trygg, säker och utan skamkänslor, begär inga dåd. En kvinna som blivit våldtagen, kan-

ske mår dåligt och tänker på hämnd.

Det är där min kritik mot genussamfundet kommer in. Varför säger man att maskulism är något fånigt och betydelselöst? Det speglar ju bara genusetablis-
semangets egen känsla om fånighet och löje med sina socialkonstruktivistiska idéer. Till exempel: Varför måste jag se ut som en kille om jag är feminist? Jag är feminist, det är inte det jag säger, men jag behöver inte gå omkring och blotta mitt kön på Pride eller se ut som en man om jag tex hade haft en högre ställning i samhället, säg chef som kvinna för ett företag. Jag behöver heller inte sätta mig i ett fack med "vi mot dem"-mentalitet, män mot kvinnor och kvinnor mot män. Jag vill inte sätta mig i fack där man ska vara definierad av andra som forskar om detta inom genus.

Och det är precis det jag vill komma till: om nu olika typer av definitioner för kön finns, välj då ett eller skapa då ett som passar dig själv, och gå gärna mot normen. Själv definierar jag mig som ca 75% hetero och 25% bisexuell. Jag vet inte vilket ord eller begrepp som redan finns inom detta spektrum. Jag menar bara på att bristen att förstå heteromän och

deras behov, är i sig en skymf mot genuskampen i sig. Tänk på hur mycket kapacitet som går förlorad om man struntar i män som är intresserade av genus? Tänk så många reflektioner som skulle kunna komma ut som män håller inne? Om man mobbar och utesluter grupper ur en annan grupp så kommer ju ingen att bli glad. Jag brukar tänka på män som fallit ut ur normen, som dricker alkohol, varför mår de dåligt och vad kan man göra för att hjälpa dem i stressen att män måste vara hårda eller mjuka? Vad är en gentleman, och vad är egentligen fel med sexism? Hur ska man definiera "manlighet" och samhällets krav och normer på hur män bör vara?

Om män vågade diskutera detta med genus, så tror jag många problem skulle bli lösta. Utan att prata om det kommer ingenting att hända. Genus är medlet, och jämlikhet är målet.

Text: EVA C
Bild: PÅR K

Hållbarhet är ett stort ämne

Var skall jag börja? Jo, jag kan nämna att jag är en flexigan. Det vill säga att jag är till stor del vegan men äter kött också. När det gäller att bli hundra procent vegan så innebär detta en stor förändring. Det handlar alltså inte bara om att sluta med kött, utan att sluta med ALLT som kommer från djur. Som till exempel godis och bakverk innehållande gelatin, mjölk, ägg, päls, mocka och läder. Liksom smink och andra produkter som är testade på djur. Det finns alternativ men problemet är att dessa produkter är dyrare. Varför måste det vara på det viset? Detta gör att många då inte väljer det som är bra för vår planet. När jag är inne på detta med planeten så har vi detta med de hemska palmodlingarna från vilka man får palmolja som används i många produkter. Det hemska är att regnskogarna huggs ner för att anlägga odlingar med palmer. Så man bör se på baksidan vad produkten innehåller så att man undviker de onda produkterna och får ett gott samvete, men i många fall är texten så liten att det inte går att läsa vad produkten innehåller. Jag undrar om detta görs medvetet. Det blir ju då att man köper detta ändå.

Så nu berättar jag om hur mitt förhållande till hållbarhet är. Jag källsorterar mina sopor. Sorterar ofta andras också. Det är då jag ibland finner saker som jag får användning av. Jag plockar sopor i skog, mark



och längs med vägkanten lite då och då. Jag återanvänder plastpåsar så länge det går. Har alltid med påsar till butiken när jag handlar. Jag har plastpåsar till plast, papper och kartong. Jag tömmer ut innehållet i varje påse i respektive tunna. På så sätt blir det mer plats. Jag viker kartongen noggrant. Jag har en större påse till plåt och glasburkar. Har dessutom en mindre plastpåse till batterier och glödlampor. Så klart att jag har en pappåse för mat också. Annat lägger jag i en vanlig papperskorg som i sin tur lägges i tunnan för grovsopor. Alla dessa enheter återfinns i köket. Jag slänger mycket sällan mat. Jag återanvänder kläder som jag lagar när de blir trasiga. Återanvänder plåtburkar till mina tuschpennor och dessa burkar är målade i olika färger, till exempel gul och i den har jag gula pennor och så vidare. Saker och kläder som är för små tar jag till Erikshjälpen och på så sätt återanvänds de. Jag tycker det är viktigt för vår planet att vi tar vårt ansvar och hjälps åt att skydda vår planet som heter Moder Jord. Det är det enda hemmet vi har.

C. J. 2020

9 okt 2020
Bild: PÅR K

”Förväntansfull, men också lite nervös”

Innan min praktik på Fontänhuset var jag förväntansfull men också lite nervös. Jag hade hört mycket gott om stället men visste ändå inte hur det skulle upplevas för just mig. Dessutom hade jag haft distansstudier under en lång period till följd av pandemin. Det skulle bli en stor omställning att helt plötsligt befinna sig på en arbetsplats full av människor.

Min nervositet skulle dock snabbt släppa. Redan första dagen möttes jag av vänliga och inbjudande människor som fick mig att känna att jag kunde vara mig själv. Under de kommande veckorna förstärktes denna bild. Den fasad som människor ofta håller upp, upplevde jag inte heller i huset. Istället fanns det en avspändhet, acceptans och värme. Men det fanns också stunder av förvirring för mig som praktikant. Vem är det egentligen som jobbar här och vem är medlem? De otydliga rollerna upplevde jag som unikt och mycket positivt. För vad spelar det egentligen för roll? Alla är ju människor som har sina styrkor och svagheter. Känslan av jämlikhet kändes befriande.

Att få komma till Fontänhuset gav mig också mycket hopp. Att det finns ställen där man kan få vara sig själv, känna sig sedd, accepterad och värdefull. Så som det egentligen alltid borde vara.



Text: PRAKTIKANTJÄVELN

Foto: PÄR K

RÄDSLÅ, ÅNGEST OCH FÖRTVIVLAN.

Denna torsdag började inte bra. Fame kom inte när jag ropade på honom. Han var väldigt slö. Jag fick hämta honom. Han hade svårt att gå. Han verkade så apatisk. Jag lyfte upp honom till matskålen. Han matvägrade. Han gick och lade sig i hallen. Han såg så ledset på mig då jag gick iväg i morse. Jag är så ångestfull och förtvivlad. Fame är mitt barn och jag blir så orolig då han inte är som han brukar. Min ADHD-katt som hoppar och stud-sar så gott som hela tiden.

10 okt 2020

LÄTTNAD I MITT SINNE

Fame min älskade katt!

Min svarta lakrits-pralin har åter blivit frisk. Han är ännu inte helt återställd. Men han är så mycket bättre än för en vecka sedan.

En oerhörd lättnad i mitt sinne.

Han är mitt barn som ni förstår.

22 okt 2020

Nu är jag



På Fontänhuset, flytt och folk.



JAG ÄR ARG!!!!!!



Jaha, nu ska vi flytta. Det gör mig förbannad. Det är väl för f*n inget fel på det huset vi har. En del anser att det är för trångt, men det är inte för trångt. Felet är att vi har alldeles för mycket medlemmar. Vi har för många som heter Anna, Maria, Marie, Mikael, Mattias, Malin och alla andra som heter likadant. Nej vi ska bara ha en av var, annars blir det för krångligt. Sen har vi en massa handledare, det ska inte behövas. Det finns en del handledare som jobbar alldeles för mycket, vi vill ha lugn och ro. Vi blir stressade av för högt tempo. Vi kan börja med chefen själv, Matilda, arbetsmyran, hon jobbar för mycket så henne skickar vi till ett företag. Vi har Raad som är igång hela tiden och lägger sig i allt, honom skickar vi tillbaka där han kom ifrån. Jag tror att det var Blekinge nånstans han kom från. Anna faller bort på namnet, och Helga, vulkanen, hon både jobbar och studerar, så henne skickar vi tillbaka till Israel, Irland eller Long Island eller var hon nu kom från. Irène, spindeln på internätet, har också en massa jobb hela tiden, så henne skickar vi också hem till där hon kommer ifrån, hon kan behöva umgås lite med sin granne i Höör. Så har vi Pär, diktatorn, den f*n sitter ju på tåget halva arbetstiden. Han påstår att det är Skånetrafikens fel, men jag ger mig j*v*ln på att han drar i nödbromsen, för att slippa jobba. Den andra halvan står han ändå och förpestar luften för alla här. Vi skickar tillbaka honom där han kommer från, Malmö Fontänhus. Sebastian skickar vi hem också, han kan ta sköldpadd-semester, en lååååångsaaam en. Han kan spela badminton med sköldpaddorna, då hinner han med i alla fall. Anne har nog att göra med sina hästar och familj, så henne skickar vi på rundresa till Solvalla-Ascot-Kentucky-Meadowlands, det lär ta sin tid. Lisa skickar vi ut på naturpromenad i en skog i Amazonas. Johan skickar vi till Hörby, där kan han stå på traktorpullingen och dra i en traktor. Gunilla skickar vi till Venus. Casper är på Linero, så det är inget problem. Malin i redaktionen har vi redan skickat till BB, där kan hon sitta och vänta. Malin i köket behåller vi, vi måste ju ha nån mat. Buster och Stina behåller vi, de är så nya så vi måste lära känna dom först så vi vet vart vi ska skicka dom. Vi skickar hem hälften av medlemmarna, vi drar ett streck vid nr 250...nej 200...nej för många...vid 100 blir...också rätt många...25 tar vi.

Nu när jag tänker på det, så vet jag inte vilka jag ska välja, så hem med hela bunten.

Jaha, då är det bara jag kvar och jag vill f*n inte vara själv i ett så stort hus, det är väl lika bra att jag flyttar. Någon som vill flytta med?

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

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

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



MED VÆNLIG HÆLSNING/TONY



Schola för Fattiga Äckta Barn af Qvinnokönet



Foto: Per Bagge
Kulturens arkiv

Nu flyttar vi snart från vårt fina hus på Kävlingevägen 15. Vi har trivts väldigt bra i detta huset, mycket på grund av hög mysfaktor och en trevlig trädgård. Kommer det att bli detsamma i det nya huset? Nej, det kan det inte bli. Men det betyder inte att det blir sämre, det blir annorlunda. Bättre på några sätt och sämre på några andra. Vi får väl hoppas att det blir bättre på de flesta sätten. Utan tvekan kommer det att bli mer utrymme.

Vad är det då för hus som vi flyttar till? Jag har haft kontakt med Magnus Nilsson på Stadsarkivet i Lund. Av honom fick jag reda på en hel del om det nya huset som fram till nu har kallats Magleskolan. Från och med det nya året, då vi flyttar in, så ska det kallas Fontänhuset.

Jag har samlat informationen om nya Fontänhuset här under.

All text kommer från kommunens hemsida lund.se

Magle Stora Kyrkogata 5

Tvåvåningshus i röd, handslagen tegel. I gatufasaden en hög, avsatt, putsad, svartmålad sockel. Fönsterna har markerade omfattningar i fasadens tegel och även den rundbågiga huvudentrén har en avtrappad omfattning i två skift tegel. Framför denna en fritrappa i natursten. Parfyllningsdörr med solfjäder-spröjsat överljus. Fasaden avslutas med en profilerad takgesims i formtegel och sadeltaket är klätt med grå falsplåt.

När huset byggdes av fattigvårdsstyrelsen inreddes det dels till fattigskola, dels till kok- och arbetsinrättning. Den tillbyggnad som gjordes 1852 mot väster och utmed Själbodgatan tillkom för Fruntimmersföreningen småbarnsskola och allmänna fattigvårdens flickskola. Den fick fasader i samma tegel som den äldre byggnaden, men utan markerade fönsteromfattningar. I västgaveln finns två synliga ankarslutar. Interiören byggdes om till stora

delar och en tillbyggnad i en våning för en smedja gjordes vid gårdsfasadens östra ända. 1934 inreddes vinden och takfallet mot gården höjdes så att gårdsfasaden nu har tre våningar. Takkupan mot gatan kom till 1953.

Hur det började

Skomakare Björklund erbjöd Fattigvårdsstyrelsen att köpa hans obebyggda tomt nr 63 vid Magle Stora Kyrkogata 5. Den gränsade i norr mot fattighuset. Tomten inköptes den 17 aug 1833 av "stadens fattigunderhållningsskyldige". Huset stod färdigt i slutet av 1835 och hit förlades dels fattigskolan och dels kok- och arbetsinrättningarna för de fattiga. Den s.k. Gaddeska skolan benämndes först "Arbetssschola" eller "Schola för Fattiga Äckta Barn af Qvinnokönet". I tillägget till 1823 års gävobrev kallas skolformen "Fattigsholeinrättning" eller "Fattigschola". Skolan har tidigare även hetat Laurentiiskolan och Östra Skolan.

1860 utvidgades Fruntimmersföreningens småbarnsskola och en tillbyggnad i två våningar gjordes utmed Själbodgatan. Denna är numera putsad och vitmålad.

1903 gjordes ännu en tillbyggnad i två våningar, denna gång mot gården.

Magleskolan användes även som vårdinrättning vid olika epidemier så som kolera och nervfeber under 1800-talet och början av 1900-talet, främst när lasarettet och epidemisjukhusets lokaler inte räckte till.

I augusti 1905 underrättade sjukhusdirektören Jaques Borelius stadens hälsovårdsnämnd att lasarettets kapacitet att ta emot fler patienter som drabbats av nervfeber hade överskridits och att lasarettet inte kunde ta emot fler patienter. Då inte heller epidemisjukhusets sängplatser räckte till beslutade hälsovårdsnämnden att inrätta ett provisoriskt sjukhus i Östra skolans lokaler (idag Magleskolan vid Magle stora kyrkogata) med 25

sängplatser samt utrustning, medicin och personal. Lunds Stadsfullmäktige beslutade i oktober samma år att bevilja ett anslag om 15 000:- för att inrätta det provisoriska sjukhuset.

1907 startades en teknisk skola i den gamla arbetsinrättningens lokaler.

Folkskoleundervisning bedrevs t.o.m. 1920-talet då Lärlings- och yrkesskolan flyttade in.

Lunds Stad. Lärlings- och Yrkesskolan

Efter beslut av stadsfullmäktige den 22 juni 1921 inrättades en kommunal lärlings- och yrkesskola i Lund. Verksamheten började höstterminen 1922 i Tekniska skolans lokaler i Katedralskolans äldre byggnad vid Svanegatan. Tekniska Skolan avvecklades och upphörde med utgången av vårterminen 1924.

Skolans lokalfråga löstes genom att man 1926 fick överta Laurentiiskolan (nu Magleskolan). Dessa lokaler kom dock med en allt större verksamhet att bli otillräckliga och undervisningslokaler hyrdes på olika platser i Lund. Samarbeta bedrevs även med landstingets Centrala Verkstadsskola. Lärlings- och yrkesskolan höll till på Magleskolan t.o.m. 1958.

Lunds Stad. Privata Förberedande Skolan

Vid genomförandet av 1927 års skolbeslut övertog Kommunala flickskolan större delen av den verksamhet som Högre elementarskolan för flickor/ Anna Rönströms skola bedrivit.

Kvar blev den förberedande skolan med årskurs 1-4 som nu övergick till Privata Förberedande Skolan.

Skolan var ursprungligen fyraårig och hade 1935 79 elever. Elevantalet ökade därefter något och var 1945 87. I slutet av 1940-talet fick vissa klasser dubbleras. Elevantalet fortsatte att öka och var 1955 105 st. samt läsåret 1958/59 152 st.

Genom en reform 1957-1958 blev skolan sexårig och kom därigenom att motsvara folkskolan som förberedelse för realskolan.

Under 1960-talet reformerades hela det svenska skolväsendet och i samband därmed upphörde Privata förberedande skolan med utgången av vårterminen 1965. Den sista terminen var elevantalet 87.

Skolan hyrde gårdshuset i f.d. Anna Rönströms skolas lokaler på Stora Södergatan 57 samt lilla salen i Församlingshemmet, Råbygatan 12, där den fanns till 1961 då den flyttade till Magle Stora Kyrkogata 5 (Magleskolan). Man hyrde även in sig i Vårfruskolans gymnastiksal.

Skolan tog ut en terminsavgift som läsåret 1958/59 var för klass 1:165 kr, klass 2:190 kr, klass 3:200 kr, klass 4:210 kr och klass 5 och 6: 350 kr.

Lunds Kommun. Komvux

Den kommunala vuxenutbildningen, Komvux i Lund, blev en särskild skolenhet 1979. Dess kansli flyttade in på Magleskolan.

IV-programmet i Lunds kommun fanns på Magleskolan under läsåren 1992/93 - 2005/06.

Därefter tillhörde skolan Spyken under ett par år innan Socialförvaltningen flyttade in en av sina verksamheter.

Lunds Fontänhus flyttar in från den 1 januari 2021.



Bilden är från pressträffen, när det offentliggjordes att Fontänhuset skulle flytta in.

Matilda ser nöjd ut med att vi äntligen har fått ett nytt större hus för Lunds Fontänhus. Detta huset är mer lämpat för den verksamheten vi har. Nu ska vi hem och packa kartonger.

Text: TONY
Bild: TONY

Information	
Adress	Magle Stora Kyrkogata 5
Byggnadsår	1835, 1852, 1860 omb. 1903, 1925, 1933
Byggherre	1835 Lunds stads fattigvårdsstyrelse, 1852 och 1860 Fruntimmersföreningen
Kulturhistorisk värdering	Kulturhistoriskt värdefull byggnad / Byggnad som ingår i, eller tillsammans med andra, bygger upp en kulturhistorisk värdefull miljö

Fontänhuset på Kävlingevägen - "Huset"

Upplevelser under mina sju år som medlem 2013-2020



Lunds Fontänhus är ett hus dit vi går för att må bättre. Ibland orkar man bara ta en kopp kaffe och ibland arbetar man på i den enheten man trivs i. Vissa kommer in när de orkar och andra följer ett schema som lagts upp med en handledare. Vi orkar olika mycket under olika delar i livet och därför är Fontänhuset en plats där vi kan göra det vi orkar och att bryta isoleringen av att man är sjukskriven en längre tid.

Jag aldrig utsatt mig för så många utmaningar som mina år på Fontän. Jag har lärt mig så mycket, om så mycket!

När jag kom dit första gången blev jag mött av handledare Gunnar och en praktikant vid namn Hanna. Gunnar och Hanna fick mig att se mig nyfiket omkring och fundera över vad jag skulle kunna göra under mina dagar där. Som alltid pratade Gunnar väldigt mycket vilket var bra eftersom jag var så nervös! Han skämtade och pratade på så mötet blev mer avslappnat.

Det blev att jag valde enheten Redaktionen där Gunnar var handledaren. Det var en egen liten värld, Redaktionen, där jag trivdes bra med att skriva artiklar och bokrecensioner. Gunnar lärde mig hur man skriver om och formar tidningens alla artiklar på ett snyggt sätt, och jag började ta mer ansvar på Redaktionen. Man fick alltid ett leende av Gunnar och han sa alltid hej till alla. Han skapade en varm känsla runt sig, men också nyfikenhet för han var så intresserad av så mycket som han alltid delade med sig av och berättade om. Om det blev tyst när vi satt och skrev, så visslade han eller började sjunga på en sång! Han var en rolig och varm person. Han har gått i pension men jag kommer inte glömma hans vänlighet. Efter ett tag på Fontän och Redaktionen började jag bli modigare och gick med i en bokcirkel som praktikant Hanna startade innan hon slutade. I den gruppen träffade jag Zoran. Han har sedan dess varit en kär vän.

Jag och Zoran gick även med i spelgruppen där vi träffade Mattias B och sen dess har vi tre spelat brädspel ihop då och då genom åren. Riktigt roligt! På Fontänhuset lär vi oss att utmana oss själva både

socialt och med arbete, först med att ta oss till Fontän och sen med att umgås och arbeta. Vi får lära oss om friskvård och om hur vi tar hand om oss själva både psykiskt och fysiskt. Vi har utflykter och promenader för att komma ut i naturen.

Att bryta isoleringen av att sitta hemma är viktigt och handledarna är skickliga på att uppmärksamma och hälsa på alla. Jag känner mig sedd och får komplimanger vilket har gjort mycket för min självkänsla. Att inte tycka om sig själv är vanligt inom psykisk ohälsa eftersom man måste kämpa så mycket för sina rättigheter och behandling. Men här blir man lyssnad på. Vänlighet och omtänksamhet är grunden till Fontänhuset i Lund enligt mig. Nästan alla aktiviteter inom Fontänhuset är det medlemmar som drivit och genomfört.

För några år sen hade vi ett samarbete med Malmö Fontänhus och Skånebanan då några medlemmar fick följa med på repetition av en opera. De 4 träffarna genom åren var viktiga i att vi alla inom Fontänhusen har samma uppdrag: att hjälpa andra att må bättre och att förgylla vardagen.

PRISMA

Johanna som håller i pysselgruppen tog ibland upp samtalsämnen som rör identitet och sexualitet inom HBTQA-frågor. Vi blev snabbt trygga med att prata med varandra och ställa frågor och söka svar. Johanna startade PRISMA där vi kunde tala mer för oss själva och kunde öppna oss mer om saker vi ville veta inom HBTQA-världen och identitet. Tack vare den gruppen kunde jag hitta en mer innerlig sida av mig själv och förstå vem jag är.

Prisma har fått mycket gjort genom sina år inom Lunds Fontänhus, det viktigaste arbetet är att vi finns där för varandra och lyssnar om någon behöver det. Att hitta sin identitet och/eller sexualitet är svårt när det finns så mycket fördomar runt oss och därför behövs Prisma-gruppen för att vi ska kunna ställa våra frågor utan rädsla. Det finns många fler identiteter och sexuella läggningar än som beskrivs i skolans sexual-undervisning. Det finns också flera sätt som man kan bygga upp ett förhållande på, helt

beroende på hur ni i er relation vill ha det.

Den som startade Prisma gruppen heter Johanna, hon håller fortfarande i möten varje vecka. Det finns medlemmar i gruppen som är hetero och är med för att stötta gruppens arbete, så kallade Allierade, ni är också viktiga och välkomna!

(HBTQIA=Homosexuell, Bi, Transperson/transsexuell, Queer, Intersexuell, Asexuell)

Prisma är ett ord för glasbit som när solen skiner på den ger ifrån sig regnbågsfärgade mönster. Regnbågar är en av alla symboler som finns inom HBTQIA världen. Därför valdes det namnet för vår grupp på Lunds Fontänhus.

Johanna som var grundare till Prisma har varit med i "Nyfiken på" på Lunds Fontänhus då personer blivit inbjudna att berätta om något från sina liv.

Prisma besökte RFSL (Riksförbundet För Sexuellt Likaberättigande är en organisation för att uppmärksamma rättigheter i Sverige för dem som inte är heterosexuella.) besökte Malmös RFSL-kontor 2018 för att se om vi på Fontän kunde samarbeta med dem. Det finns alltför många flyktingar i Sverige som väntar flera år på beslut och de har ofta flera olika sorters psykisk ohälsa som de behöver ha hjälp med. Till exempel förföljelse för att de har en annan sexualitet, krigstrauman, och själva flykten från sitt land. Men också att ha något att göra de år de väntar på beslutet om uppehållstillstånd eftersom man då inte får studera eller arbeta under tiden.

Det var ett mycket intressant samtal i Malmö den dagen men tyvärr blev det inget samarbete.

Regler under ett Prisma-möte:

Inga frågor är för dumma, däremot får man inte ställa vilka frågor som helst till var och en av oss. Om du har personliga frågor så fråga först om det är ok att du ställer den frågan. Var och en bestämmer själv om hen vill svara.

Alla som är med på ett möte ska var införstådda med att allt som sägs stannar där. Inget berättas vidare efteråt. Vi respekterar medlemmars egna funderingar och berättar inte vidare dem.

Jag har skrivit artiklar i Fontänbladet om Homofobi, Feminism, och sexuella övergrepp och hur vår kultur i dagens Sverige ser på det. Vi behöver utmana våra åsikter! Hur behandlar vi våra minoritetsgrupper i Sverige egentligen?

Prisma anordnade ett samarbete med Agge och Sandra från föreningen MÄN som föreläste om den manliga macho-kulturen i Sverige och hur vi kan bryta den negativa synen på män som t.ex. att det är helt ok att visa känslor offentligt. Du är inte mindre värd som man för det.

Agge återkom med en föreläsning där han ordnade workshops om Civilkurage och hur man utövar det i vardagen, och hur vi kan använda civilkurage på Fontänhuset.

Prisma har även haft samtal om bemötande. Hur är vi mot varandra i Fontän? Hur tycker du att man bäst ska uppträda i olika situationer? Vi tog upp samtalsämnen som rör identitet och sexualitet. Vi blev snabbt trygga med att prata med varandra och ställa frågor och söka svar.

I bemötande-samtalen kom också frågan upp om kärlek på ett Fontänhus. När man söker sig till ett Fontänhus så gör man det för att dels rehabiliteras, men också för att kunna umgås. Att bryta sin iso-

lering. Under samtalet kom det upp att det är viktigt att vi har inställningen att vi är i första hand på Fontänhuset för att må bättre, inte för att hitta en partner. Det är inte förbjudet att bli kär eller bli ett par, men många mår så dåligt att de inte orkar möta någon annans känslor utöver sina egna. Vi kan inte förutsätta att den andre personen är lika kär tillbaka. Sen kan det ju ibland bli så ändå, att man blir kär. Jag och Zoran var vänner i 2 år innan vi blev ett par. Eftersom vi alltid umgicks var det ändå ingen som märkte någon skillnad! Skratt! Det tog slut så småningom men vår fina vänskap finns kvar. Vi fick rådet att inte ta med oss våra känslor in i arbetet på Fontän, att lämna bråk eller pussar hemma. Rätt svårt men det är ett bra tips!



Love is love...

FRISKVÅRD

Det började med att handledare Johan satte upp två tider i veckan då man kunde följa med och styrketräna på Actic.

Idag har vi olika sorters friskvård: yoga, meditation, promenader, löpträning, styrketräning, utflykter med vandringar, andningstekniker för att slappna av..

Vi har haft bokcirklar t.ex. Anders Hansens bok Hjärnstark och boken Lyckofällan.

Vi har fått prova på olika sorters yoga, både avslappning, styrka och akrobatisk.

Att lära känna sina muskler och hur man slappnar av är något vi alla behöver och yoga och träning hjälper oss med det.

Kosten har vi också pratat om under åren, vad som är bra att äta mer av och mindre av. Det har varit dietister hos oss för att samtala om vad maten gör för skillnad i hur vi mår.

Det är viktigt för oss som inte mår bra att tänka på vad vi äter eftersom det också styr hur vi mår. Det är idag vetenskapligt bevisat att största delen av vårt immunförsvar utgår från tarmarna.

Jag har fått lära mig mycket om vad jag själv kan göra för att må bättre och att tänka bättre tankar om mig själv. Jag är tacksam.

GRÖNA FINGRAR

Den här enheten har många strängar på sin lyra! Vegetarisk matlagning, odling av grönsaker både i trädgården och på kolonin, kokar marmelader och chutneys till skördefesten, odlar örter till köket, rensar ogräs och klipper gräset, sår fina blommor i våra rabatter, gör fint i trädgården till Öppet hus-dagarna, pyntar borden i matsalen med blommor och

lär oss att grodda olika sorters frön.

Att lära sig att så och ta hand om grönsaker och blommor genom ett helt års säsonger är både roligt och bra att kunna!



En vinter satt jag med en handledare och planerade en rabatt som jag börjat gräva upp eftersom buskarna spred sig för mycket och i alla fall behövdes klippas ner, så jag tänkte att det kunde vara fint med lite blommor istället. Jag läste på och lärde mig om olika växters egenskaper

så att vi alltid skulle ha något som blommade under vår-sommar-höst. Jag orkade inte gräva undan alla rötterna själv och fick hjälp av andra. Fröna var sådana inomhus för att härdas för vädret innan de placerades ut. Men en dag när jag kom till Fontän hade någon planterat träd och buskar i rabatten som jag höll på att ordna! Snacka om att jag blev förvånad!

Det är många medlemmars viljor och tycken som krockar även inom samma enhet! Skratt!

Gröna fingrar har arbetat med att tillverka ringblomsolja, salt med örter, olivoljor med chili och vitlök, provat ätliga blommor, arbetat med Fontäns kompost, osv. Det blir fina samtal medan man arbetar eller under fikarasterna. Att vila är lika viktigt som att arbeta. Vi ska arbeta för att det är roligt och utmanande och inte för att bli utmattade.

Det har funnits en ekonomisk förening som hette Gröna fingrar där några medlemmar kunde bli deltidsanställda. De arbetade då med att röja och göra fint hos personer som själva hade svårigheter med att ta hand om sin stora trädgård och betalade för att få hjälp. Det var ett hårt arbete de hade men också bara någon dag i veckan. Det var bra att känna på hur det är att ha ett yrke utomhus som ska skötas i alla väder på den dagen det är sagt. I enheterna har vi inte samma krav utan kan bidra i arbetet efter vår dagliga förmåga. Föreningen är nu nerlagd.

Det har varit många handledare inom Gröna fingrar. Nils var den som var på Fontän när jag kom dit 2013, och honom mötte jag igen när jag studerade hållbarhet på Holma Folkhögskola där han idag arbetar med snickeri, lära om grönsaksodling, och maskinkännedom i hushållsmaskiner. Han är en bra lärare som kan otroligt mycket om jord och växter, men som de flesta genier var han även lite förvirrad i sina planer och i sin undervisning vilket ledde till roliga missförstånd om vad som skulle arbetas med vilka dagar. Skratt! Jag intervjuade honom för Fontänbladet strax innan han slutade hos oss.

Jag kommer inte ihåg alla namnen på alla handledarna som under åren arbetat inom Gröna fingrar. Men jag minns fina samtal om mat och hur man kan

leva hållbart med flera.

Det var skönt att jobba på med händerna och att slippa tänka så mycket, rensa ogräs, klippa ner träd, så och skörda grönsaker som såldes vid Öppet Hus och på Skördefesten.

Vi pratade mycket om livet i stort.

Handledare Raad är alltid noga med att fråga efter hur var och en mår. Vi hade våra duster jag och Raad i början men fotbollen höll oss på vänskaplig nivå. Skratt!

Lisa som under de sista åren varit handledare i Gröna fingrar, har också blivit en vän till mig. När vi första gångerna träffades så tålde vi inte varandra! Skratt! Vi tyckte båda att den andre var jobbig! Men efter nåt år var vi båda mer stabila i vårt mående och började prata. Sen blev hon handledare och jag jobbade då ett tag på kolonin. Det är ett fint ställe som ligger en bit bort och det är oftast mycket lugnare där även när man arbetar. Man gör sin syssla och jobbar på och sen fikar vi tillsammans och pratar, innan vi fortsätter. Man gör det man orkar och vad man än gör i en trädgård så märks det. Lisa är en väldigt bra handledare som verkligen tänkt igenom sitt uppdrag och hanterar våra ups-and-downs på ett bra sätt!

KONFLIKTER och Fontänhusets arbete med människor

Det finns 13 Fontänhus i Sverige idag. Alla har samma basprinciper, det är en mötesplats där medlemmar kan träffas. Handledarna är inte våra vårdare, de är medmänniskor som hjälper och stödjer medlemmarna med svårigheterna i vår vardag och att komma vidare ut i studier eller arbete om vi kan. Att ha krav på sig från Försäkringskassan att man ska vara sjukskriven i några månader och sen magiskt bli frisk, och orka arbeta heltid är ett problem i Sverige. Det behövs en riktig återhämtning och stöd för att klara lära sig att prioritera sig själv och vad vi mår bra av. Som sjukskriven måste man ändra sin syn på hur mycket jobbet/studierna får lov att kosta mig. Det ska inte heller ta så lång tid att få en utredning av diagnoser som det gör idag!

Fontänhuset är en stor hjälp för oss med psykisk ohälsa för att vi ska klara av att må bättre och klara alla krav från olika myndigheter.

Genom åren har det funnits problem och konflikter på Lunds Fontänhus, precis som i alla sammanhang där många människor umgås samtidigt. Att många av oss har svårigheter i det sociala livet och att vi ibland har så olika sjukdomsbilder gör att det blir missförstånd.

Alla Fontänhusen i Sverige har separata möten för cheferna i Fontänhusen där de kan träffas och ta upp och lösa problem tillsammans. Tex när medlemmar inte vill följa "inga droger"-policyn. Byte och ev. försäljning av starka mediciner är ett problem som många av Fontänhusen har gemensamt och som är ett pågående arbete. Att vi som har psykisk ohälsa ofta börjar självmedicinera med tabletter, mat, socker, marijuana osv är tyvärr vanligt för att hantera att man mår så dåligt. Man börjar ta en drog, eller blir spelberoende för att det är det bästa försvaret just då, att hantera trauman eller svårigheter i livet. Att döva känslor är en utväg som fungerar kortsiktigt i

stunden, men inte långsiktigt. Beroende ger så småningom mer problem än tröst. Vården är inte alltid så bra på att hjälpa oss men på Fontänhusen kan vi stötta varandra.

Men tyvärr går det fel även här, även om förståelsen för medlemmars svårigheter och behov är fantastisk på Lunds fontänhus! Det blir ändå konflikter ibland, när man inte vet hur man ska bete sig i olika sammanhang. Vad är rätt eller fel sätt att ställa en fråga till någon för att lära känna personen tex. när man mår väldigt dåligt och blir självdestruktiv och tappar förståelse för gränser i mötet med andra. Många av oss vet hur det är att plötsligt bli jättearg utan att veta varför, eller startar bråk för att man ska få uppmärksamhet när man är ledsen. Vi vet inte alltid vad för känslor vi har eller hur vi ska agera på dem. Då blir det lätt missförstånd i samtal och samvaro med andra.

Lasse, som var chef innan Matilda, var en glad farbror och omtänksam. Han busade mycket i Huset med både medlemmar och handledare. Han satt eller gick runt mycket i Huset och pratade med alla. Han var den enda som inte var inriktad inom en speciell enhet utan han fanns där för alla – detta har Matilda fortsatt med i allra högsta grad. Att som chef känna igen sina medlemmar och hälsa på oss är en omtanke som hjälper oss att odla en fin stämning i Huset.

Att vara medlem i ett Fontänhus ger både rättigheter och skyldigheter. Vi tar hand om varandra, men ibland blir det ändå konflikter och bråk. Det hanteras då med samtal med de inblandade och ev. varningar som leder till fler samtal för att reda ut konflikten. Fontänhusets chef finns till för att ha de samtalen och se till att personer får hjälp om de behöver det. Det är viktigt att vi inte tystar ner konflikter utan att vi pratar om det. Inte att vi skvallrar, utan att de inblandade personerna båda blir lyssnade på av handledare och chef.

Tyvärr så finns det en uppgift som handledare och chef har, som jag önskar att de inte behövt ha... Det är när någon har självmordstankar eller har försökt begå självmord, och de finns då där för att hjälpa till med kontakt till psykakuten. Det gör mig ledsen att många som lider av psykisk ohälsa inte alltid får den hjälp de behöver av vården. På Fontän har vi haft samtal och föreläsningar om hur vi kan förebygga självmord. Fontänhuset finns där för dig, så prata med någon när du känner dig ensam och liten, det finns stöd att få! Om Fontän är stängt så kan du vända dig till olika chattar med MIND eller prata med en präst, du kan ringa och skriva mail. Det finns nån som vill lyssna på dig!

Vid några tidpunkter har jag haft akuta problem i livet och då har handledare tagit sig tid att lyssna och trösta. De är oftast upptagna om dagarna men de finns också där när det verkligen behövs. Med stor förståelse och kärlek ger de tröst och råd. De är mina förebilder. Handledarna är också människor med sina egna problem att handskas med vilket gör att vi medlemmar kan knyta an så mycket lättare. Den

öppenhet och ärlighet som finns på Fontänhus har verkligen fått mig att förstå vad som behövs för att klara av livet. Uppskattning, tröst, förståelse, uppmärksamhet, personliga utmaningar att utvecklas i och kunskaper. Allt det får jag från Fontänhuset.

Jag tycker vi är bra på att fråga hur någon mår eller säga hej. Fick lära mig själv att jag hade ett annorlunda beteende, då jag inte ville hälsa på folk när jag kom dit. Jag tänkte inte på att det kunde uppfattas som taskigt om man inte säger hej. De dagar då jag inte orkar jag med intryck som ljud, att då säga hej och uppmärksamma flera andra personer på en gång som det första jag gör när jag kommer dit, kan bli för jobbigt för mig. Att acceptera andras svårigheter är något vi är bra på, men ibland blir det som sagt ändå fel. Man lär så länge man lever!

UNGA VUXNA/EN VÄG FRAMÅT Studentenheten genom åren

Matilda Espmarker drog igång projektet med unga vuxna och En väg framåt för oss i studier. Den här enheten har en bred historia bakom sig, där vi har upplevt mycket tillsammans!

Nätverksträffarna är för studenterna, där vi lär oss allt från självmedkänsla till hur man planerar sina akademiska uppsatser. Det bjuds varje termin in föreläsare från Lunds universitet inom olika områden. Hur man planerar sina studier för att hinna med att lära sig så mycket så möjlig innan tentorna. Vad är självförtroende vs. självkänsla? är några exempel på föreläsningar och workshops som ordnats.

Bullet Journal är ett sätt att organisera sin vardag och sina studier med hjälp av listor och innehållsförteckningar. Jag blev själv så intresserad att jag läste på mer och senare hade en egen föreläsning och workshop med Johanna. Man kan arbeta mer med den kreativa sidan av Bullet Journal där man målar och ritar eller klistrar in fina bilder eller scheman (vilket jag snöade in på helt!) eller planera din tid enklast möjligt i listform i en skrivbok. Ett personligt och enkelt sätt att planera.

Som student har jag i flera omgångar studerat och samtidigt varit medlem i Fontänhuset. Mina studier har varit kurser inom lite olika saker, tex. Psykologi på eng LU, Litteraturvetenskap på Komvux distans, hundars kognitiva beteende via en kurs på Coursera från universitet i L.A på eng.

Har också studerat mycket om hållbarhet i världsökonomi, och i det egna hushållet, leva hållbart och starta ett hållbart företag, på Holma folkhögskola.

STUDENTLÄGER

I En väg framåt fick jag flera vänner. Vi ordnade läger tillsammans med andra Fontänhus i Sverige (Göteborg, Falkenberg, Sköndal). Då hade vi workshops och föreläsningar om allt från mat (jag höll i en workshop om Slow food, tex) till andningsövningar



och hur ett Fontänhus fungerar och hur vi kan utveckla det vidare. Det var naturupplevelser, god mat och vänliga människor och mycket kunskap som vi fick under de lägren! Det är också viktigt att vi träffade människor från andra Fontänhus för att förstå verksamheten och knyta kontakter. Genom studentenheten har jag träffat många internationella studenter och därför fått möjligheten att få veta mer om världen. Fått vänner i andra länder som jag inte ens rest till. Kulturkrockar ger förståelse och acceptans för det annorlunda/okända hos andra människor. Det är b.l.a. därför det är viktigt att vi har studentenheten som ger oss vänskaper och förståelse för andra kulturer.

Studentenheten har gett mig många tips på hur jag kan få rutiner att fungera i vardagen, både med studierna och i hemmet. Pomodoro har gett mig mycket! Att kunna sitta med andra men att jobba med dina egna studier och att sen ta paus ihop gör att jag kan slappna av i mina prestationskrav och dessutom ha roliga samtal i pauserna med de andra så jag kan släppa tankarna på arbetet några minuter. Motivationen att plugga höjs betydligt när man arbetar på det sättet. Dessutom delar vi alla med oss om tips på hur man kan lösa problem i en uppsats eller planering av studierna. Vi hjälper varandra. En unik förståelse för det hårda arbete som det innebär med studier på akademisk nivå och uppmuntran att man kommer klara av studierna även när det känns hopplöst är viktigt att ha.

På ett läger hade vi en kväll en Nobelmiddag då vi alla klädde oss så fint vi kunde och alla hade varit med och lagat olika maträtter så det blev mycket och god mat hela kvällen. Vi hade dukat fint med blommor och höstlöv och tända stearinljus och när vi skulle gå in i salen fick alla ställa sig på rad med sin partner för kvällen och sen tåga in till bordet med Nobelmarschen i högtalarna! Vi försökte efterlikna olika pristagare men det var lite svårt att kunna namnen på alla eller ens veta vilka de var. Själv valde jag att klä mig i klänning och ett silverdiadem, för vad är en Nobelmiddag utan en prinsessa?

Under ett student/unga vuxna-läger gav Matilda oss en kväll med tända stearinljus i en mörk sal då hon underhöll oss med sin underbara operasång. Ett vackert minne!

Under ett annat läger hamnade jag i samma rum som Matilda Espmarker och Birna som var där för att föreläsa nästa dag för oss. På kvällen tog Birna på sig ögonmask och plugg i öronen för att kunna sova i fall vi andra snarkade. Men nu var det ju inte vi som snarkade, utan Birna! Så det blev dåligt med sömn den natten! Skratt! Å andra sidan fick jag lära känna Matilda närmare och hade fina samtal. Jag kan skvallra om att jag satt och somnade på Birnas föreläsning nästa dag och fick gå och lägga mig mitt på dan! Så jag kommer inte ens ihåg vad den handlade om. Skratt!

Ett annorlunda läger

2015 drogs ett projekt igång tillsammans med Fontänhuset Sköndal i Stockholm för att visa upp att Fontänhusen finns, under Almedalsveckan den sommaren.

Många av medlemmarna som åkte till Gotland tog

sig från Stockholm till Almedalen genom segling på ett fartyg i trä där de sedan även bodde under dagarna i Almedalen. Det var ett fint samarbete mellan våra Fontänhus, och med sång och musik på båten blev politiker inbjudna att komma och hänga med oss. Några kom faktiskt. Det var grymt jobbat av alla som åkte med till Almedalen! Efter den kampanjen har Fontänhusens verksamhet börjat märkas mer och mer i dagstidningar och samarbetet mellan oss, kommunerna och vården har blivit starkare genom åren.

ANNA ESP

Det tog ett tag på Huset innan jag förstod att Anna inte hette Esp i efternamn utan Espmarker, och alltså är släkt med Matilda! Men vi säger alltid Anna Esp. Vet någon varför?

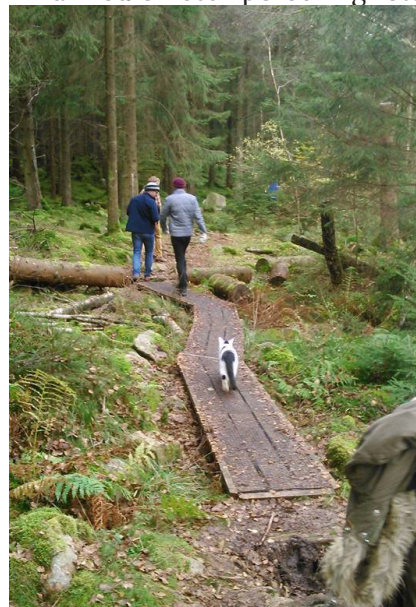
Anna Esp har varit min handledare/mentor/vän länge nu. Tillsammans har vi lärt oss och experimenterat med olika sätt att planera en vardag eller studier på. Tex hur jag ansöker till en utbildning och att hon ger mig modet att faktiskt söka. Anna håller min nyfikenhet igång och uppmuntrar mig alltid att lära mig mer och ta nya utmaningar på ett sätt som inte gör mig utmattad. Hon är viktig för mig och mycket uppskattad!

När hon ett år inte jobbade på Fontän så saknade vi hennes underbara skratt i Huset. Att skratta från hjärtat gör alla glada!

Annas arbete är varierande, hon har följt med mig på möten med Lunds kommun som stöd, hjälpt mig att planera, på Prokrastrineringsgruppens träffar, diskuterat Shinrin yoki (skogsbad) och Marie Kondos organiseringsråd av hemmet, pratat om livets svårigheter och att ha tålamod i återhämtningen. Det som senare blev Prokrastrineringsgruppen startade som en arbetsgrupp runt boken Dansa på dead-line.

Helga är en liten kvinna med en stor personlighet! Alltid glad och hälsar leende på dem hon går förbi, Älskar musik och är en busig person. Jag blir alltid glad att se henne och hon bryr sig om vad jag svarar när hon frågar hur jag mår. Fin omtanke!

Med Helga och Anna har jag varit på många utflykter med studenter på Fontänhuset. En höstdag åkte vi till Skrylle och vandrade och därefter grillade vi. Alfred (en



Katten...

handledare) och Johanne (praktikant från Danmark) var med oss ut på vår 5km vandring där vi även fick sällskap av en katt längs hela rundan! Det var lerigt och blött så ibland fick vi bära den, stackaren. Katten kom från en granne som bodde vid Skrylleskogen fick jag senare veta. Den dök bara upp och följde med

oss! En fin och rolig dag!

Anna Esp, Alfred och Johanne ordnade ett studiebesök på Köpenhamns Fontänhus. Vi blev guidade runt i deras stora byggnader och pratade och ställde frågor om hur deras Fontänhus fungerade. Intressant och fint att se hur de har det. Till skillnad från oss så hade de ett stort snickeri i sin källare, men å andra sidan hade de ingen trädgård eller kolonilott som vi har.

Efteråt gick vi till Glyptotekets museum och tittade på gratisutställningarna. Det var första gången jag var där, och att dela den upplevelsen med vänner var fint. Flera av oss gick sen ut till en jättestor byggnad som samlat food trucks i samma sal, med bord att sitta vid och musik i högtalarna. Där fanns allt i matväg och vi fick gå några varv innan alla bestämt sig för vad de skulle äta. Sen satt vi länge och pratade. Det var en speciell dag!

Alfred var en bra musiker och kompade ofta när vi hade Open mic i Huset. En gång kompade han mig när jag sjöng "Brevet från kolonin". På stockholmsk dialekt. Det var roligt!

En annan utflykt åkte vi ut till Håckeberga slott och vandrade. Vi grillade korv till lunch, men tyvärr satt vi vid en damm som tydligen var hem åt några miljoner mygg! Så fast det var sommarvärme satt alla fullt påklädda i jackor och med huvor uppfällda för att slippa de täta myggmolnen.

En väg framåt har också både kick-off och avslutnings-tacos under varje år för att studenter ska kunna umgås. Det är en hel del internationella studenter i Lund och de blir ofta sittandes i sina korridorsrum och pluggar. På Fontäns pomodoro-träffar och midagar kan vi träffas och ha roligt ihop. Att bryta ensamheten är viktig för alla!

En kick-off med En väg framåt jag var med på hölls i Fulltofta och var en jättemysig dag! Vi satt i glas-kaféet och diskuterade förra årets schema och vilka föreläsningar och workshops vi ville göra igen det kommande året. Senare vandrade vi och hade meditation med Anna Esp som guide, sittandes på liggunderlag ute i bokskogen. Vi vandrade i tystnad en stund, och provade yoga. En intensiv dag men ett fint minne av den vackra bokskogen och fina samtal! Föreningarnas Hus är några rum som flera föreningar hyr tillsammans och där även Fontänhuset har studierum till studenter. Det har blivit mycket medlemmar på huset på Kävlingevägen och studenter behöver egna utrymmen och tystnad så En väg framåt ordnade för studier där istället. Det fanns helt enkelt inte tillräckligt med rum längre på Kävlingevägen.

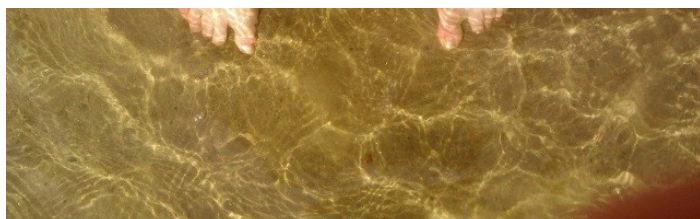
SKÖNDAL

Några av oss åkte upp till Sköndals Fontänhus för att samtala om Fontänhusens funktion i samhället. Hur gör ni på ert Hus? Vi hade även några internationella studenter med oss på resan och det var intressant och roligt att lära känna dem! Sköndal är ett Fontänhus i utkanten av Stockholm med vacker natur omkring sig. Vi var med på Ångest-Doppet som de har istället för Ångestloppet eftersom det ligger en sjö i närheten (i juni inte mars). Vi spenderade en hel dag nere vid sjön där de satt upp en liten scen och medlemmar sjöng och reciterade dikter hela eftermiddagen! Sen grillade vi på kvällen och pratade.



Vi åkte tåg både dit och hem och det var gott om tid att prata med personer man inte pratat med så mycket annars. Jag är väldigt glad för att jag fick vara med på det lägret eftersom jag sedan dess har behållit kontakten med Sköndals Fontänhus när jag varit uppe i Stockholm. Jag har fått vara med under 1-2 arbetsdagar. Det är alltid intressant att prata med Johan Rydegård som är chef på Sköndals Fontänhus, om svenska Fontänhus, hur deras Hus planerar och fungerar i vardagliga aktiviteter. Sköndals Fontänhus har inte så många medlemmar som vi, och därför är dagen ibland upplagd annorlunda än hos oss här i Lund.

Jag har alltid känt mig varmt välkommen på Sköndals Fontänhus, som har ett vackert trähus med utsikt över sjö och ängar. De har höns i trädgården som de sköter själva och har övernattningar för sina medlemmar ibland då de tittar på fotbolls-VM eller Schlagerfestivalen tillsammans. Men annars har de samma aktiviteter som vi och arbetar med att laga mat eller sköta trädgård eller ha samtal handledare – medlem.



Ångestdoppet...

JAHA, DÅ KAVLAR VI UPP ÄRMARNA!

Som medlem på ett Fontänhus får man ibland hoppa in oväntat och jobba, som kvällen då Mattias (fd. handledare) hade premiär i Lund för sin film "Sankt Lars – Där satt ju dårarna" Vi hade filmvisningen i två rum på Lunds Fontänhus men eftersom vi tydligen gjort bra reklam kom det flera hundra besökare och ville se den! Vi fick till och med sätta upp en extra filmvisning i trädgården och en till inomhus för att alla skulle få se filmen! Vi spelade filmen flera gånger under kvällen så man kunde vänta och se nästa visning om man inte fick plats under den kommande. "Tyvärr" bidrog detta till att alla köpte kaffe medan de väntade utomhus eftersom det var fullt inne i själva huset. Det var runt 600 besökare den kvällen! Jag har aldrig lagat så mycket kaffe i mitt liv som den kvällen och jag kom bara dit för att se filmen. Skratt!

De flesta som kom var äldre och hade haft släktingar eller familjemedlemmar som suttit på Sankt Lars och det var mycket känslor som kom fram. Det fina var att folk började prata med varandra och trösta varandra efter att ha sett filmen. Utan att de träf-

fats innan! Det var så fint att se!

Det var så stressigt att hinna laga kaffe åt alla (dricker pensionärer inte te??) så jag föreslog t.o.m. att vi skulle höja priset efter en timme. Det var ingen som trodde att så många skulle komma och därför sålde vi kaffet billigt i början men när vi gått igenom några lådor (!) med kaffe så höjde vi priset i ren desperation för att jag skulle hinna med att koka det! Veckan efter köpte vi in fler kaffekokare... Mattias gjorde en väldigt bra film om hur det var att sitta på Sankt Lars när det var ett aktivt "sinnessjukhus." Några medlemmar fick också vara med och agera sinnessjuka i filmen! En kulturskatt för hela Lund eftersom han har intervjuat både personer som mindes hur det var att vara inlagd där och några familjer som hade anhöriga på St. Lars.

FONTÄNHUSENS VERKSAMHET - VARFÖR FINNS VI?

Ibland mår man inte så bra men man lyckas ta sig till Fontän ändå och det är jättebra! Man behöver inte alltid arbeta i en enhet utan kan hjälpa till i köket, sortera några böcker eller andra mindre uppgifter som inte kräver så mycket energi. Det uppskattas alltid minsta lilla du gör! Fontänhuset är medlemmarnas hus och vi sköter om allt själva. Vi lagar mat och städar åt varandra och finns där i omtanke med varandra. Du är alltid välkommen!

Det köptes så småningom in anslagstavlor till varje enhet och planeringen blev annorlunda när varje enhet hade eget möte istället för ett stort gemensamt. Tillsammans har handledare och medlemmar skapat den mysiga och fina möbleringen och stämningen i vårt Hus!



Jag tog över brädspelsgruppen efter något år. Vi ansökte om pengar och köpte in spel. Fler blev intresserade eftersom vi ihop med pyselgänget hade en roligare, mer avslappnad dialog och det var lätt att vara med och ha roligt. Brädspelsgruppen hade också som syfte att låta nya medlemmar

komma med i gemenskapen utan att behöva prestera något arbete först. Därför är det viktigt med sociala sammanhang på Fontänhus som är utanför enheterna. Vi behöver också slappna av och bara kunna prata om något roligt som spel, film, stickning nörderi... Annars orkar man kanske inte med de första gångerna man är på Fontän. Det ska vara roligt och lätt att lära känna nya, vilket ibland inte funkar när man är ny i en arbetsgrupp eftersom man är så nervös och har ångest...

Fontänhuset har lärt mig många saker! Tålmod med andra, acceptans av diagnoser och olikheter, empati, bättre sätt att planera och leva mitt liv, men framförallt har det gett mig många vänskaper och mycket kärlek. Speciellt från Zoran, min älskade vän. Och många fler. När jag flyttade till Lund 2011 kände jag ingen här. Tack vare Fontänhuset har jag

idag många vänner och kompisar!

Irène på kontoret har alltid sin dörr öppen både för att visa var man hittar tejen och för att lyssna när ingen annan har tid. Ett stort hjärta som samlar hela Fontänhusets verksamhet i sitt spindelnät. Hon har koll på allt! Eller tar reda på det. Hon är en diamant.

MIN DIAGNOS OCH FONTÄNHUSET

När jag fick diagnosen ADHD kände jag mig förvirrad, ledsen och lättad på en gång. Det tar tid att gå igenom processen av acceptans och att börja arbeta med att lära känna sig själv igen och genom andras uppfattningar om vem jag är eftersom det nu stod på ett papper. Det är tufft! Vad tycker andra om mig nu, vad är personlighet och vad kan jag lära mig förbättra i mina svårigheter?

Fontänhuset har alltid uppmuntrat mig att undersöka och utmana mig själv och mina tankar om livet. Mina fördomar har fått sig en käftsmäll och modet att ifrågasätta mig själv och andra har gett mig mycket kunskap om livet.

Att träna upp att sätta ner foten, var mina gränser går och säga nej, är det viktigaste jag lärt mig på Fontän. Vi är alla så olika i våra problem att det blir konflikter. Men handledarna och andra medlemmar är där och hjälper till att få oss att se den andres synvinkel och att förstå att ibland är det inget personligt. Ibland mår personer bara så dåligt att de får ett utbrott. Var ska man göra av känslorna annars? Hur gör man när man beskriver en känsla? Vad händer i mig när en känsla kommer och tar över en lång tid? Då finns handledarna där för att hjälpa oss och guida oss genom våra svårigheter. De är alla bra på att skämta och få oss att skratta, på att fråga hur vi mår idag. Lyssna några sekunder på våra problem så att jag känner mig sedd och bekräftad. Ge komplimanger när vi gör ett bra arbete så att vi stärker vår positiva självbild, att tro på oss när vi själva inte gör det. Att lära mig se saker ur en annan synvinkel har jag lärt mig på Fontän, och även att ha tålmod med både människor och uppgifter.

Vi har bestämt oss för att må bättre, därför går vi dit. Omtanke och gemenskap! Tack för att ni finns!



Gamla vänner och nya...

Text: CAROLINA
Foto: CAROLINAS FOTOARKIV

Halloween



Idag på Halloween tog jag mig ner till Fredens-
torps begravningsplats. Jag skulle tända ljus och
sätta blommor till Ulf. När jag kom in dit bada-
de platsen i ljuset från alla gravlyktor. På denna
annars så mörka plats. Det var magiskt. Som att
gå i ett fantasilandskap. Som i en äventyrsfilm.
Tände ljuset och satte blommorna. Satte mig på
en bänk vid minneslunden. Det var så mycket folk
här denna kväll. Det blev inget ensamt möte. Jag
åt av gräddbullarna jag hade köpt. Satt en stund
och vilade. Beslöt mig för att dra vidare till Norra
Kyrkogården. När jag gick från Fredenstorp syntes
fullmånen mellan molnen. Det var så vackert. Här
var det ovanligt många gravljus tända. Så vackert.
Jag vandrade runt ett bra tag. När jag kom till buss-

hållplatsen så tänkte jag att det kunde vara fint att
åka till kyrkogården i Dalby också. Tycker bäst om
minneslunden här med. Denna kväll var så under-
bar. Allt det jag tycker om inträffade på samma dag.
Jag kom hem ganska sent.



Text: CICKY
Foto: CICKY

MYCKET HAR HÄNT



Det är mycket som har ändrats i mitt liv.
Att försöka leva fast att jag inte vill.
Det känns som om jag står ensam kvar på slagfältet.
Min bästa vän stupade och jag blev skadeskjuten.
Såret läker långsamt.

Det gör så ont.

Jag skriker av smärta och mina tårar bubblar upp i
ögonen
Så mycket ångest och oro inför framtiden.

Min framtid.

Att stå ensam kvar och kämpa mot
alla demoner och allt elände.

Finns det någon räddning?

Kommer någon annan in i mitt liv?

Någon som ser mig och min personlighet.

Min vän såg min insida.

Andra ser min utsida och dömer mig därefter.
Ful!?

Jag är vacker på insidan.

Min vän såg mig för den jag var.

Han såg inte till ytan.

Tack min vän för allt du gav.

När jag stupar ses vi igen.

6 okt 2020

Rosa Pantern skriver en bok

Serie av Curt P,
efter
originalförlagan
"Rosa Pantern &
Kommissarie Noll
- Rosa Prosa".





Bosjökloster – Osbyholm tur och retur



Jag och min särbo lämnade Osbyholm vid middags-tid, en strålande vacker dag i september, för att göra vår dittills längsta kanotfärd. Tidigare hade vi mest paddlat längs med strandkanten men nu ville vi ta oss till Bosjökloster som låg tvärs över sjön. Vi skulle med andra ord behöva ge oss ut på öppet vatten och lämna den trygghet det innebar att ha strandkanten inom gångavstånd. För så var det. Det var så grunt vatten i Ringsjön att vi, även ganska långt ut, kunde lägga paddlarna åt sidan, resa oss ur båten och vada i land.

Vattnet låg som en spegel och det var solglitter i sjön. Det var en perfekt dag för att ge sig ut i kanot så vi gav oss iväg med kaffekorg, två lättöl och stor entusiasm. I början gick det väldigt bra. Särbons och mitt paddelsamarbete var perfekt. Allt var lugnt och rofyllt. Vi hörde bara ljudet av paddlarna som klöv vattnet och vi hörde att sjöfåglarna som låg och gupade ute på sjön gav ifrån sig olika läten men annars var det så gott som helt tyst.

Men rätt snart började den tidigare helt blanka sjön krusas av vågor. Det kändes inte riktigt bra för det innebar att det skulle bli tungt att styra och att föra båten framåt och det innebar också en risk för att kanoten skulle välta.

Så småningom kom vi ändå fram till den motsatta stranden men något Bosjökloster såg vi inte till. Därremot såg vi mycket häger. Några av de långnäbbade gråvita fåglarna stod blixstill på olika stenar med blicken stirrande ut över vattnet. Andra hägrar svävade över sjön eller satt uppflugna i trädkronor nära stranden – men som sagt, Bosjökloster var putz weg. – Där ska det ligga, sa min särbo. Men icke. – Där då? Nej, där låg det inte heller men till slut skymtade vi ändå det gamla Benediktinerklostret som speglades vackert i sjön. Vi paddlade in till

stranden, lämnade kanoten och gick upp till klostret för att fika och för att se oss omkring. Där var väldigt fint. Trots att det var i slutet på september så var det många växter som fortfarande blommade. Några märkliga höns med fjädrar på fötterna och en färgglad tupp dök upp och efter att vi hade gett dom ett äpple följde de oss i hällarna under en ganska lång tid. Inne i en lokal fanns en mindre bilutställning som vi tittade på och vi var inne i klostret där vi bla. läste om att det uppfördes som nunnekloster år 1180. Efter att vi hade fikar så gick vi runt lite i omgivningarna och kom då till ”den tusenåriga eken” som verkligen var gigantisk men väldigt illa medfaren och med ett stort hål inuti.



De märkliga hönsen...

När vi skulle paddla tillbaka till Osbyholm upptäckte vi att det hade blåst upp ytterligare och att det gick höga vita vågor, men tydligen är Ringsjön känd för att vara oberäknelig så det borde vi ha kunnat förutse. Färden tillbaka gick ändå bra och det berodde förmodligen på att vi kom på att om vi klöv vågorna så skulle det gå bättre. Väl framme i Osbyholm, någon gång runt klockan sex, så var vi både hungriga, trötta och ömma i våra muskler men vi var också väldigt stolta.

Text: MALOU
Bild: MALOU

Irrvägar



I slutet av oktober gjorde vi en utflykt med Naturkontakt. Efter vår bilfärd med två minibussar till Måryds naturområde var det dags att promenera. Vi promenerade en bit. Sedan stannade vi för kaffe, som vi hade tagit med. Sedan promenerade vi ett tag till. Sedan stannade vi för att grilla. Men vi hade inga korvbröd med oss. Geniet Sebastian sade;

- Kan inte du Roger gå till Skryllegården och se om det finns några korvbröd att köpa där?

- Jovisst, hur långt är det dit?

- Det är en liten bit härifrån (viftandes med händerna åt alla och inget håll).

- Men jag hittar inte i Måryd.

- Det ligger bara en bit bort, sade han utan att specificera sträckans längd.

- Ok.

Jag trampade iväg uppför stigen och tog till vänster i första T-korset av stigen följandes min armbandskompass och en karta som inte beskrev vägens sträckning utan bara var schematisk (och dessutom visade mig åt fel håll). Det skulle jag inte ha gjort. Jag gick och gick, sedan frågade jag en kvinna om vägen och hon skickade tillbaka mig en bit. Jag gick tillbaka och tog till vänster. Jag gick och gick och kom så småningom fram till en stig som ledde till Skryllegården. Jag såg en gul tegelfasad och ett hus. Strax var jag framme. Jag gick till restaurangen och frågade om de hade korvbröd. Det hade de inte.

Jag gick tillbaka på stigen och var snart vilse igen. "Jag borde ha skrivit ned vägkännetecken", tänkte jag. Det var åtminstone snitslat, men med många olika märkningar där jag gick vilket var förvirrande. Efter en bit fanns det praktiskt taget inga märkningar alls. Jag var vilse igen. Jag frågade en annan kvinna om vägen till Måryd. Hon sade, följ den gröna slingan. Det gjorde jag. Hela turen följde jag en karta, fram till nu för nu var jag osäker på mig själv med tanke på tiden turen hade tagit. Jag kollade på Google Maps. Måryd låg utstakat där. "Jag går åt helt motsatt håll" tänkte jag och tog närmsta stig som ledde åt andra hållet. Sebastian ringde.

- Var är du?

- Jag är snart vid Måryd, enligt Google maps.

- Skynda dig på. Klick.

Jag blev stressad. Efter en lång stund så kom jag fram till en gul tegelfasad och ett hus. Vid det här laget hade jag varit i kontakt med Sebastian på telefonen flera gånger. Jag såg tegelfasaden medan jag pratade i telefon med Sebastian.

- Jag tror att jag är vid Skryllegården igen, sade jag till Sebastian i telefonen.

- Bra, vänta där vid parkeringen så kommer jag och hämtar dig!

Jag väntade på Sebastian längst bort på parkeringsplatsen närmast Dalbyvägen där jag förväntade mig att Sebastian efter en kvart tjugo minuter skulle komma körandes. Det ringde i telefonen igen efter 3-4 minuter.

- Var är du? Det var Sebastian.

- Jag står här och väntar på dig. Var är du?

Någon visslar.

- Titta bakom dig!

Där står Lo och Sebastian en bit bort och vinkar vid en stig.

- Var kom ni ifrån?

Jag gick till dem.

- Vi är här borta, ett par minuters gångväg härifrån. Märk väl att min promenad hade tagit två timmar. Vi promenerade den korta biten till grillstället. Jag beklagade mig över att Google Maps hade förväxlat Måryd med Skryllegården. Jag trodde inte att det var samma sak. Det visade sig att Lo hade bott mycket nära Måryd en längre tid av sitt liv. Han kände Måryd som sin egen ficka. Varför skickade Sebastian då mig för att handla korvbröd, han kände ju till att Lo hade bott där??? I alla fall, lite tur hade jag, för lagom till att jag kom tillbaka så var korven färdiggrillad. De hade använt tallgrenar till grillmaterial. Jag var inte hungrig. Jag åt en och en halv korv, utan bröd för det hade vi inte.

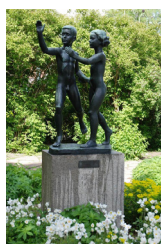
Ridå!

När jag kom hem den dagen hade jag gått totalt 19,3 km enligt min hälsoapp. Varav 1,2 mil runt Måryd.

Text: ROGER M KLANG

Bild: ROGER

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.**



Baksidan...

***...som vi lär få se
en sista gång***