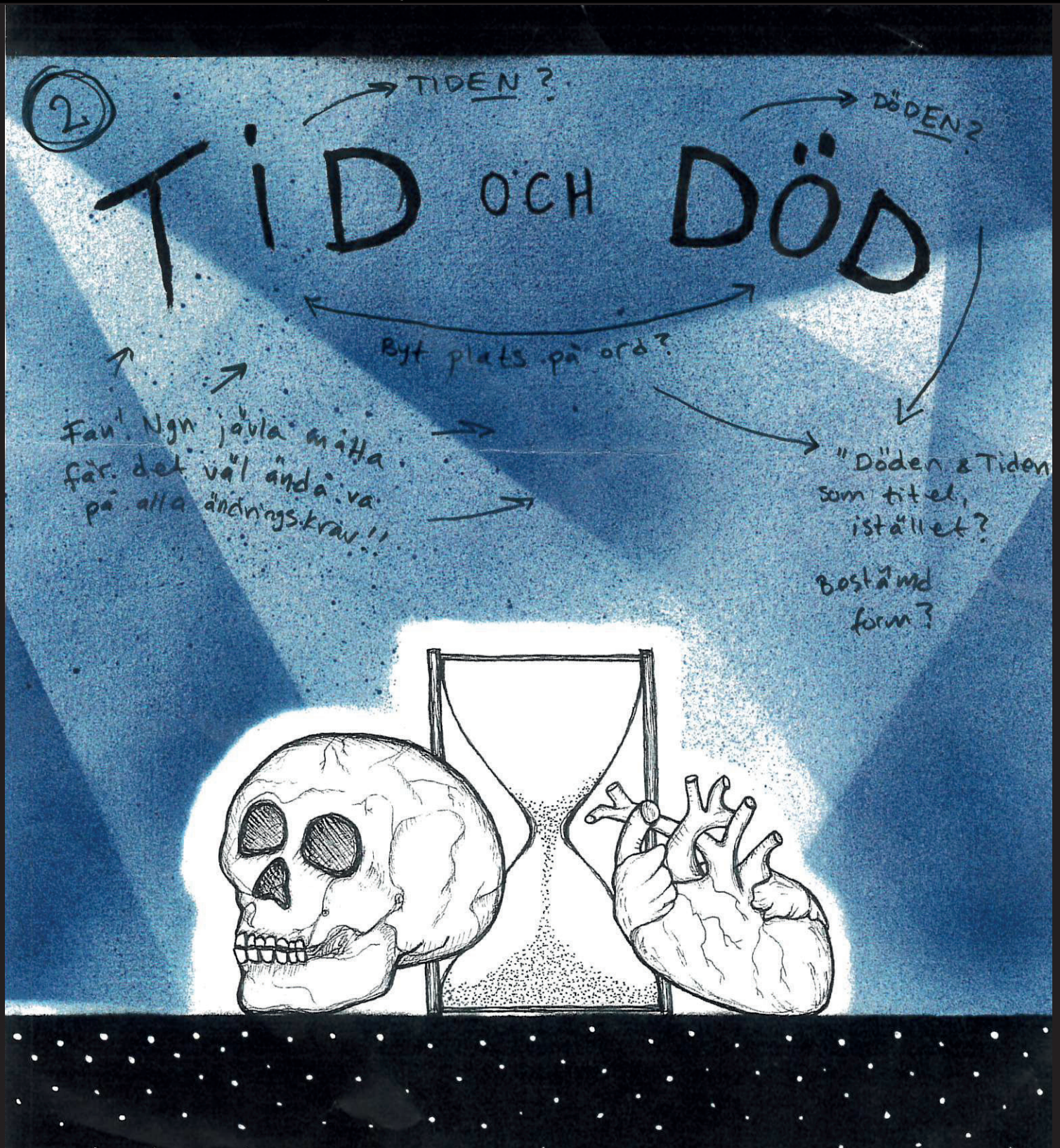


Fonttänbladet

Tidsskriften som främjar psykisk hälsa

Nr 4, 2022

50 kr





Redaktionen har ordet

Willkommen, bien venue, welcome...till ännu ett nummer av Svenska MAD...jag menar Fontänbladet! Vår ansvarige redaktör heter Alfred E. Neumann. Bry dig inte om det du! Vad har du för glädje av att veta krökningsgraden på en banan? Obs, folk under en viss ålder uppmuntras att försöka ta reda på vem Alfred E. Neumann är och vad som är så speciellt med krökningsgraden på en banan. Do it, punk!

På omslaget till det här numret illustreras det kaos som kan råda i Redaktionen på Lunds Fontänhus. En kreativ process kan kanske alltid liknas vid någon form av kaos. Framförallt med många starka viljor inblandade. Friktionen behövs för att forma och utmana våra tankar, värderingar och idéer. Det är bakom kulisserna magin händer.

Det här numret av Fontänbladet handlar alltså om Döden och Tiden. Begrepp vi alla förhåller oss till, vare sig vi vill det eller inte.

Välkomna!



sid. 18



sid. 22



sid. 25

Goodmooooorrron!.....	4	Nyhetsfeed.....	19
Hjärtskärande skrik.....	6	Är "Landet Lagom" historia?.....	20
Känslomässig kamp.....	7	Hur ser stress ut?.....	22
Livskoden enligt hjärnan.....	8	Vad är tid.....	23
När jag är redo för döden.....	9	Batman: The Man Who Laughs.....	24
Död och pina inuti tvillingtornen.....	10	Hej hallå alla Fontänbladetsläsare.....	25
Vad betyder tid (och med det död) i krig?...11		Vi måste prata om döden.....	26
Döden är absolut inget att vara rädd för.....12		Någon dog.....	27
Läkande konflikter.....	13	Det här blir svårt.....	28
Tiden och döden i hopp och förtvivlan.....14		Ögonblicket.....	29
Hur jag ser på döden.....	15	Besök ett Fontänhus.....	30
Döden och tiden.....	16	Våra sponsorer.....	31
Livet, döden och allt däremellan.....18			
Tidsresor.....	19		

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.

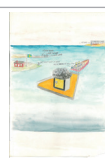
Lunds Fontänhus verksamhet är möjlig tack vare det samlade engagemanget hos Fontänhusets sponsorer, stödmedlemmar, medlemmar, handledare och volontärer.

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



Baksida:
BÖRJE

Goodmooooorron!



Goodmooooorron, dags att vakna, säger man med den ljusaste och gladaste röst man finner djupt inom sig trots att ens egen kropp och inre är allt annat än positivt.

Trött, stress som pickar på en och berg av tvätt som väntar när man väl kommer hem efter dagens slut. Man kramar om barnen, drar bort en hårslinga från ansiktet och pussar deras gosiga varma kind och så ser man ett leende på deras läppar. Puh vilken lättnad, morgonen kan börja, bra dessutom utan trots, gråt, skrik förhoppningsvis. Allt hänger på det där leendet som avgör barnens morgonhumör. Hur mycket de anser sig vara villiga att göra utan tjat och gnat. Jag har aldrig varit en morgonmänniska och innan solen går upp vill jag helst vara för mig själv, i min ensamhet morgna mig för att välkomna dagen, men när man är förälder då existerar inte det längre. Rutiner och en fungerande struktur är det som gäller, såsom att ta fram kläder dagen innan, förbereda morgondagens middag, bocka av familjeschemat och låta vardagens måsten rulla in.

Vaknade

När man väl har lämnat på förskola ska man bege sig till sitt mål, nämligen arbetet, och är man på ett bra humör då har man massor med energi man längtar att få göra av med. Dem morgnar

minns man tyvärr alltför väl när allt bara blev så fel, från det att man vaknade tills att man var på arbetet. Då lusten och energin var som bortblåst. Regnet som öste ner oförväntat från himlen och lämnade en dyngblöt. Paraplyet som glömdes bort på förskolan i all hast, och bilden på sitt barn som skrek och grät ivrigt när man lämnade dem på förskolan. Den bilden förföljer en och det dåliga samvetet börjar äta upp en när bilden blir tydligare och tydligare. Man ringer förskolan för att checka av hur barnet mår nu, och givetvis har hen börjat leka och morgonens humör är som bortblåst. Jag behöver kaffe! Kaffe så att jag kan väcka liv i denna trötta sega hjärna och påbörja mitt arbete, tänker jag när jag öppnar dörren och går in.

Jag vill bara hem, lägga mig under täcket och gömma mig för omvärlden en stund tänker jag men blir avbruten av en telefonsignal och så börjar jag dagens arbete med ett stort djupt andetag. Ju mer uppslukad man blir av sitt arbete desto mer suddas morgonens bild ut. Lunch, magen kurrar ljudligt, jag släcker datorn och kollegan bredvid står lutad vid dörren och säger med en förståelse blick -Dålig morgon eller? När vi satt och åt den goda panerade fisken till lunch så brast allt för mig och jag öste ut morgonens bekymmer över min kollega som lyssnade. Hur svårt det är att alltid hålla masken och tålmodet vid alla dessa utbrott med barnen. Kollegan sa att det är självklart att man tappar

det ibland, man är bara en människa.

Berättade

Jag berättade om den gången då jag tappade det helt för några veckor sedan, och jag skämdes när jag berättade. Jag var inne i affären med barnen och hade haft en lika kaosartad morgon som idag fast den fortsatte efter hämtning, inne på Coop där tjat och trots avlöste varandra. Jag glömde bort både tid och rum och allt snurrade när jag vrålade rakt ut att NUU RÄÄCKKEER DEET så det hördes i hela affären, samtidigt som jag stampade med fötterna som ett upproriskt barn och slängde armarna runt mig. Barnen blev tysta, väldigt förvånade och stod med öppen mun och tittade storögt på mig. Där och då återfann jag mig och insåg vad som hade skett, inte nog med det så var det 20 stycken andra ögon som tittade på mig, både kunder och butiksanställda. Jag hade gjort något fel. Alla cellerna i kroppen skrek "Det är fel!, Det är fel!" Vi gick snabbt till kassan trots att jag hade mer att inhandla och betalade och skamset gick jag ut ur affären med två stycken änglar till barn.

Kollegan skrattade och sa att hon definitivt tror att det är fler som känner med en i en sådan situation än som dömer, för det är mycket vanligt att man ibland "tappar det" som förälder. Barn testar gränser och som förälder så orkar man inte hur mycket som helst, sa hon som om det vore självklart. Hon

berättade om när hon tappade det och under hennes barns tonåringstid så kunde hennes barn ha såna gräl med varandra att väggarna skakade. Hon tänkte inte utan helt från det blå så gick hon med 2 st bestämda steg mot väggen och skallade sig själv, bara sådär.

Jag brast ut i skratt och såg henne framför mig hur hon bara gjorde något sådant knäppt. Vi båda skrattade av hela vårt hjärta när vi såg dessa bilder i huvudet.

Ja, men barnen slutade och såg väldigt förvånat på mig. Jag sa inget, bara tittade på dom med en trött blick och sedan gick jag. De hade inte såna stora gräl längre. Vad gjorde du när ni kom hem och du hade landat? Pratade du med barnen och förklarade, frågade kollegan. Absolut svarade jag. Jag förklarade varför jag gjorde som jag gjorde och att jag bad om ursäkt för mitt tantrum.

BRA sa kollegan, Braaa gjort. Nu har du även lärt barnen hur man ber om ursäkt och att ingen är perfekt. Det

finns ingen som är den perfekta föräldern och att tappa det ibland är vanligt än vad du tror.

Icke-perfekt är perfekt

Alla dessa sociala medier där allt ser så perfekt ut men i verkliga livet så är det inte så. Sociala medier är dagens dagböcker där omvärlden får ta del av deras liv som de visar utåt men bakom stängda dörrar så har föräldrarna sina "tappar det"- dagar precis som du och jag, sade kollegan.

Skillnaden är att man pratar om det och vågar prata av sig. Att normalisera det gör det mindre skambelagt. Det är inget man gör dagligen eller gör bara sådär så när det väl sker så blir man lika förvånad som barnen. Hur tänkte jag nu?- tänk samtidigt som man landar i koppen. Man vet att man har gjort något fel och man står för det. Det är så man lär barnen att misstag kan göras om till lärdom och att man inte är perfekt.

Dessutom får man sig ett gott skratt i

igenkänning.

Det perfekta är att vara icke-perfekt.

Text: MADELEINE

Bild: PIXABAY



Hjärtskärande skrik

Jag fick tidigare i år uppleva något av det mest hjärtskärande jag varit med om. Den 8:e januari fick jag och sambon hem världens finaste schäfervalp. En kille som var så glad, frisk och kelsjuk. Jag älskade varje minut av det, även om det var mycket utmaningar och promenader mitt i natten. Han växte som ogräs, utmanade oss men ville inget mer än att få arbeta. Få arbeta med oss.

Några månader senare, som en blyxt från en klar himmel, blev han så fruktansvärt sjuk. Det fanns ingen förvarning, inga tidiga tecken. Han lekte som vanligt på morgonen, på kvällen när vi skulle lyfta upp honom i sängen så skrek han i ren smärta. Ett sådant skrik som gräver sig in i själen och väcker ren och skär skräck. Han kunde inte längre stå eller sitta och hade en feber på 41,6. Vi skyndade oss ner i bilen och körde i full karriär till närmsta djurklinik som hade en akutmottagning. Väl där tog de och la in honom direkt på intensivavdelningen. De tog min lille kille, min älskade vän. De tog den som redan hjälpt mig igenom så många tunga kvällar.

Oro och tomhet

De visste inte vad som var fel. Prov efter prov, behandling efter behandling. Inget hjälpte. Tunga smärtstillande och antibiotika men han blev inte bättre. Fortfarande tydligt smärtpåverkad. Varje natt fanns oron över att han inte skulle klara sig, och den oron var fullt befogad. Bara att de rakade honom över magen gjorde att han blödde ut i huden. De kunde knappt kolla på tandköttet innan han började blöda. Höga infektionsvärden och ingen förmåga att koagulera.

Jag kommer aldrig glömma samtalet jag fick efter tre dygn: ”Vi vet inte vad mer vi ska göra. Han har så ont och blir inte

bättre. Ni får kanske börja överväga att avliva honom. Jag vet verkligen inte vad mer jag kan göra”. Jag blev komplett tom. Chocken stängde av alla känslor, jag kunde inte ens gråta. Jag svarade att jag behövde tid, det var inget beslut jag kunde ta på en gång.

När chocken la sig kom tårarna. De tog aldrig slut. Allt påminde om honom. Alla hans leksaker, hans bädd, mat och vattenskålar. Benet på vardagsrumsbordet han hade tuggat lite på. Ångesten åt upp mig. Fick ingen luft, magen hade knutit sig, huvudet bara bultade och hjärtat gick i tusen bitar medan jag skrekgrät på golvet i vardagsrummet. Där och då trodde jag att jag skulle dö. Han hade redan blivit en så stor del av mig, min vardag, mitt hjärta. Jag kunde inte förlora honom, det skulle jag aldrig överleva.



Den kvällen hade jag det tuffaste samtalet med min sambo som jag någonsin haft. Jag ville inte släppa honom, jag vet inte hur jag skulle överleva det. Samtidigt kunde jag inte vara självisk. Han hade så fruktansvärt ont, och var så fruktansvärt sjuk. Vi bestämde oss för att jag skulle åka och hälsa på honom dagen efter, ge honom en natt till. Kanske skulle det hjälpa mig att acceptera situationen om jag fick se hur dålig han var.

Nytt hopp

Den natten kom en ny veterinär som jag inte hade pratat med innan. Hon ringde upp och sa att hon kanske visste vad det var. Behandlingen för det var kortison, men eftersom han var så dålig så fanns risken att han inte skulle överleva om hon hade fel. Vad hade vi att förlora?

Vi gav medgivande till det, men frågade om jag kunde få träffa honom en sista gång innan vi påbörjade behandlingen, ifall han inte skulle klara sig.

Han överlevde natten och så fort jag kunde begav jag mig till veterinärkliniken. Jag var inte beredd på vad jag såg. De hänvisade mig till ett undersökningsrum medan de hämtade honom. Tiden gick så fruktansvärt långsamt medan jag satt i det vita rummet och lukade av rengöringsmedel och handsprit. Luktade sjukhus. Dörren öppnas och in kommer två sköterskor och puttar på ett rullande bord. Det var min lilla kille på bår de puttade på. Med hjälp av en lyftsele fick de ner honom på golvet. Tratt, når i båda frambenen och uppkopplad med jag vet inte hur många slangar. Jag la mig ner bredvid honom och bara grät.

Lycka

Trots att han var så sjuk, blev han så himla lycklig. Han gjorde sitt bästa för att ställa sig men han kunde inte. Med

hjälp kunde han sätta sig upp. Svansen viftade och han gjorde allt han kunde för att ta sig fram och leka. Helt oförstående inför mitt skärrade tillstånd. Han slickade mina tårar, precis som för att säga: "Det kommer bli bra, matte. Titta så stark jag är! Jag ger inte upp så det får inte du heller!". Till slut vek sig benen på honom och han kunde inte längre sitta, men det stoppade inte honom. Han kravlade på golvet och försökte pusha mig till att leka med honom. Tillslut tog orken slut. Där låg vi, panna mot panna, och bara andades.

Hämta hem

Trots att jag inte ville så var jag till slut tvungen att gå. Jag gav tillåtelse till veterinären att starta kortisonbehandlingen. Jag hoppades på att han skulle bli bättre men visste någonskans att chansen för det var minimal. Han fick sin första dos så fort jag hade gått, skulle han klara natten?

Än en gång överlevde han. De kunde se en förbättring. På morgonen hade han satt sig upp själv och hade till och med kunnat stå, visserligen

med stöd, men han kunde. Vi var försiktigt hoppfulla att han skulle återhämta sig, men oron över att han inte skulle göra det fanns fortfarande. Dagen efter ringde de, och gav mig ett besked jag aldrig trodde jag skulle få: "Ni kan komma och hämta hem honom ikväll". Hämta hem? Jag skulle få hem min lille kille igen!

Timmarna gick så långsamt men tillslut var det dags. Jag stålsatte mig, vi visste inte riktigt vilket skick han skulle vara i. Tillbaka i samma kallvita undersökningsrum stod tiden stilla. Kunde han gå? Behövde han fortfarande sin lyftsele? Men där kom han. Han kom försiktigt genom dörren. När han fick syn på oss rusade han fram, slängde sig i famnen på oss. "Titta matte! Jag sa att jag aldrig skulle ge upp!". Än en gång så bara grät jag, men denna gången över att jag var så tacksam. En vikt hade lyfts från mina axlar.

Ett bättre liv

Tiden efter var det fortfarande mycket mediciner, han var betydligt bättre men fortfarande inte helt frisk.

Han visste dock inte om det, man hade aldrig märkt det på honom heller att han bara för någon dag sedan svävade mellan liv och död. Idag har han fyllt ett, och är friskförklarad från sin sjukdom. Han överlevde!

Det har dock satt sina spår. Jag har en ständig oro när jag inte är med honom. Just nu vet jag inte vem som behöver vem mest, men jag är ganska säker på att jag behöver honom mer än vad han behöver mig. Jag trodde aldrig att en hund skulle göra ett sånt avtryck. Kunnat orsaka sådan sorg, oro och ren panik. Men en sak vet jag säkert. Allt det där är värt det, för oavsett hur mycket oro han orsakar, så gör han mitt liv så himla mycket bättre. Jag är så tacksam för var dag som jag har med honom.

Text: MICHELLE

Bild: MICHELLE

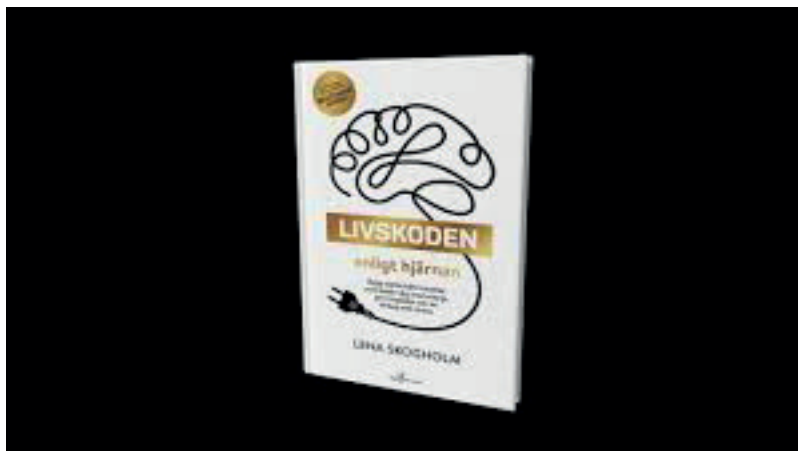
Känslomässig kamp

Det är en känslomässig kamp att överleva. Jag hatar de flesta människor passionerat. Det finns mycket få människor jag känner närhet till. Dessa få är jag rädd om. De andra försöker hela tiden få mig av banan. Göra mig ledsen och upprörd. Handlar det om avund och svartsjuka? Att jag vågar gå min väg. Vara mig själv. Ha min stil. Att sticka ut. Men för böveln! Jag är konstnär, designer, sjunger och skriver texter. Jag är bipolär, högkänslig, har posttraumatisk stress, ångest och mycket annat. Att jag för det mesta spelar glad lägger ni ändå inte märke till. Önskar ofta att jag flög upp till Ulf, Pappa och mamma och en gång för alla fick frid i min själ. Men suck jag måste vara här på grund av katterna, men när de är borta har jag INGET som håller mig kvar här. Känner mig så osynlig trots mina färger. Ingen lägger märke till lilla mig som så smått smyger förbi i deras inre. Hur tror ni detta känns? Att känna sig undansparkad. Ni som är så utåtriktade och kan prata med alla. Få vänner som är så viktigt. Att finna någon speciell att bli ihop med. Nej, suck inte jag. Är jag ful? För udda? Jag vet! Jag är på tok för inbunden. Ja, där har vi det. Men sorry, det är ju min personlighet. Hade ni bara brytt er så hade ni mött mig på halva vägen. Så enkelt är det. Men fattar ni detta? Det verkar inte så, suck. Men ha det. Jag klarar mig bättre än er i slutändan.

Text: CICKY 22 sep -22

1. NÄR DÖDEN SLÄR TILL
När döden slår till och drabbar
DÄS. När en nära vän ~~går~~
går bort.
Då gör det väldigt ont
i själen.
Det känns som om tusen
knivar sitter där
i den arma själen.
När grät och skrik inte
hjälper.
När den mentala hälsan
drabbas och man så
smått börjar känna
sig galen.
Galen av sorg.
cicky 24 okt 2022

Livskoden enligt hjärnan



Författaren Lena Skogsholm uppmanar i sin bok *Livskoden enligt hjärnan* att "bygga starka hjärnmuskler som laddar dig med energi, ger livsglädje och en airbag mot stress"

Hon menar att man bör hushålla med sin energi och se till att inte göra slut på den. Man bör alltså hålla energibudgeten i balans för att må bra. Hushåller man inte med sin energi kan det leda till utbrändhet och psykisk ohälsa. Även känslorna kan påverkas. Känslorna påverkar i sin tur vad du tänker om dig själv och din omgivning. Energibristen kan även leda till att det påverkar ditt beteende.

Hjärnan kan enligt författaren delas in i tre fack, människohjärnan, aphjärnan och reptilhjärnan. Dessa samverkar. För att få mer energi, må bra och leva ett hälsosamt liv och optimera vårt arbetsliv bör man ta hand om och samarbeta med vår hjärna.

Människohjärnan

Människohjärnan innefattar kognitiva förmågor, vårt tänkande, förnuft och språk. Man kan stärka människohjärnan genom att träna sitt fokus, alternera mellan låg-/högfokus och vila, mindfulness, mental träning, försöka att vara i flow. I vårt flow presterar vi bättre och gör inte av med onödig energi. Det är bra för energibudgeten.

Aphjärnan

Aphjärnan är vårt känslocenter. Våra känslor har ett budskap till oss: är vi trötta bör vi vila. Det är viktigt att stanna upp inför våra känslor och inte bara köra på. Om man bara kör på kan det leda till psykisk ohälsa. Aphjärnan har vidare behov av att tillhöra en flock. Den vill känna sig trygg och säker tillsammans med andra. Detta är i sin tur viktigt för vår psykiska hälsa.

Reptilhjärnan

Reptilhjärnan är den reflexmässiga delen av hjärnan. Att äta träna och sova bra är viktigt för att på så sätt ta hand om reptilhjärnan. Våra relationer och hur lyckliga vi är i våra relationer har också en stark korrelation med reptilhjärnan.

Känsloregister

Författaren delar även in hjärnan i två känsloregister. Den positiva solskenshjärnan och den negativa grådashjärnan. De negativa känslorna har ett biologiskt överlevnadsvärde, man har alltsedan urminnestider behövt orostankar för att kunna reagera på hot för överlevnad. Detta medför att de är betydligt starkare än de positiva. Men man kan träna upp den svaga solskenshjärnan. Man kan exempelvis göra mindfulness, begränsa sin tid för orostankar, vandra i skogen, vara

med vänner, göra saker man blir glad av. Det som även kan stärka solskenshjärnan är att bidra till andras glädje, uppskatta det man faktiskt har, hälsan, bostad, mat för dagen. Känna tacksamhet. Varför inte stanna upp och njuta av det vänliga man möts av?

Vilar hjärnan?

Man kan fråga sig om man orkar träna solskenshjärnan när man är trött? Nej, det tror inte författaren, då inte kraften till att ta medvetna beslut finns. Träna när du har ork. Då får du mer energi på sikt. Man kan även fråga sig vad hjärnan gör när den inte gör någonting alls. Vilar den? Nej, den går tydligen på högvarv. När vi ägnar oss åt en uppgift, oavsett vad, så avtar aktiviteten i hjärnans standardläge. Då kopplas de områden som behövs för uppgiften in istället.

Författaren menar även att man bör "dirigera sin inre orkester" och låta sin "jag-blomma blomma": Man bör lyssna inåt och vara i kontakt med sig själv, då blir man stark och får energi. Vattna alltså jag-blomman. Det betyder inte att andra inte får blomma lika mycket.

Text: JULIA
Bild: lenaskogsholm.se

När jag är redo för döden känns den inte lika skrämmande



Det finns ett antal saker jag vill hinna göra innan jag dör. Jag vill också känna mig redo att dö innan döden kommer till mig.

Jag har ofta känt en oro och skräck inför döden. Mycket beroende på att man inte kan veta när den kommer. I mitt fall kan det ske imorgon eller nästa vecka eller om 40 år. För det mesta försöker jag att inte tänka på döden, utan försöker istället att leva livet så bra som möjligt. Ibland kan det vara nyttigt att tänka lite på döden. Mest för att påminna sig själv om att inte slappna av för mycket utan att anstränga sig för att göra det bästa av det liv jag har.

Det leder också in mig på tankar om vad jag vill ha ut av livet. Jag har en icke nedskriven lista på vilka saker jag vill få ut av det. På denna lista finns inte att resa runt i världen och inte heller att köpa saker. På min lista finns att jag vill åstadkomma något som jag kan ge till världen. Jag håller på med just en sådan sak nu, nämligen att skriva en bok. Min bok handlar om mina egna upplevelser kring hur min hjärna fungerar. Ibland blir jag rädd att jag ska dö innan jag hinner publicera den. Då kan jag tänka att om jag bara hinner publicera min bok och även leva så länge att jag hinner njuta av att ha publicerat min bok,

då är jag nöjd. Jag tror att när detta väl har hänt, då kommer jag att vilja ha mer av livet, jag kommer inte att vara nöjd och inte vara redo att dö då heller.

En viktig sak för mig är att jag vill hinna uppleva en stor kärlek i mitt liv. Denna stora kärlek vill jag uppleva under minst ett antal år. Nu är den kärleken på väg att uppfyllas med min nuvarande flickvän, och jag hoppas att den kärleken kommer att hålla länge. Jag vill även ha umgåtts mycket med mina närmaste släktingar och detta har jag redan gjort till stor del. Sedan vill jag gärna se mina syskonbarn växa upp och skaffa familjer. Mitt mål är att fortsätta ha kontakt med mina syskonbarn även om jag vet att när barn växer upp kan de ofta skaffa nya människor att umgås med eller flytta långt bort.

En sak som jag hade velat göra är att skaffa några barn. Som det ser ut nu kommer detta inte att infrias, mycket beroende på att jag själv inte tror att jag skulle orka med att uppfostra och ta hand om egna barn. Jag har min psykiska diagnos som sätter käppar i hjulet.

När det gäller mer världsliga saker vill jag ha hunnit lära mig om en hel del saker i vår värld och jag vill ha sett så många filmer som möjligt. Dessa sista två saker beror på att jag vill att min

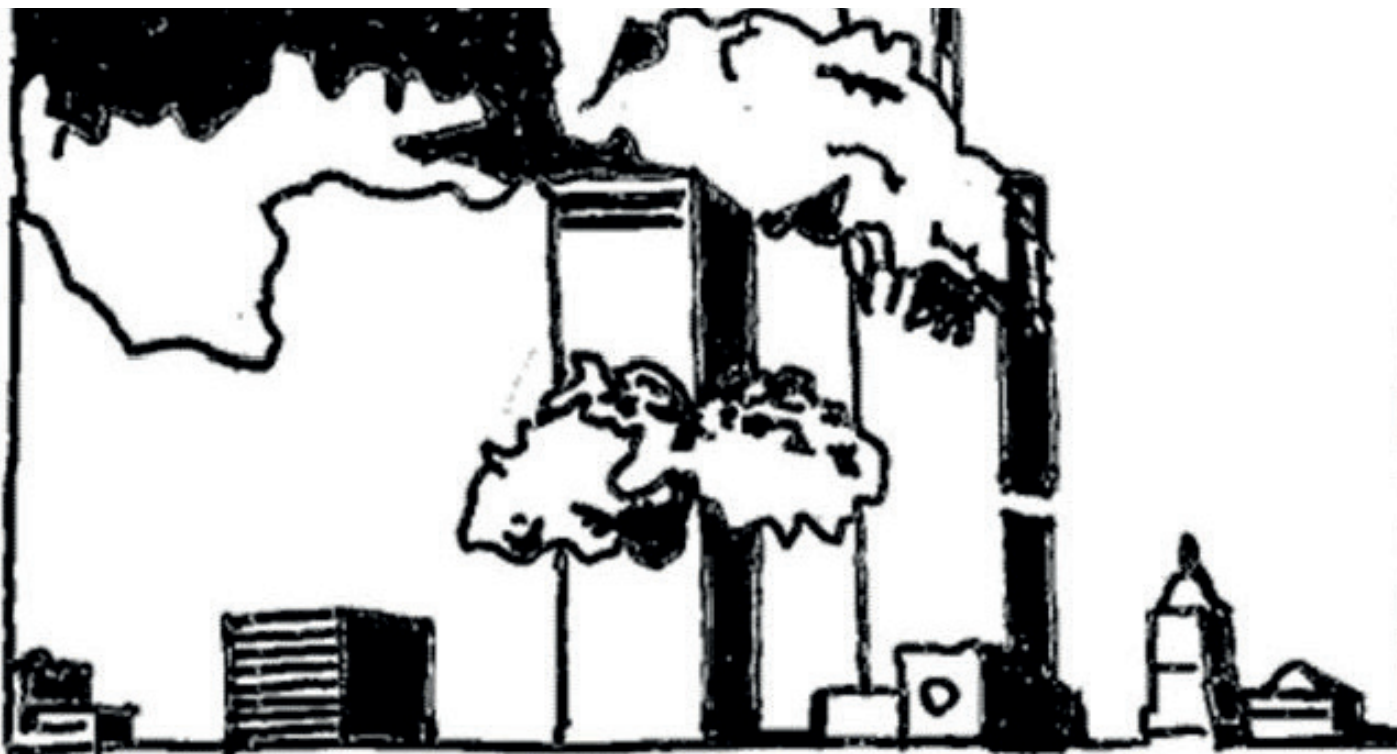
nyfikenhet ska ha blivit stillad och mitt intresse för denna värld ska ha svalnat, innan jag är redo att gå vidare in i döden. När detta livet inte verkar aktivera min nyfikenhet och mitt intresse, då är jag mer redo att dö.

En annan sak som krävs för att jag ska vara redo för döden är att jag sjunker ner i en slags dvala, att jag möter döden genom att minska min dagliga aktivitet till ett minimum. Som om jag redan vore lite död. Att jag både känslomässigt och aktivitetsmässigt sjunker ner i ett slags halvdött tillstånd. Då tror jag att jag skulle vara redo att dö. Om livet inte längre är intressant då är döden inte lika skrämmande.

Alla dessa beskrivningar ovan är hur jag känner just nu inför döden. Samtidigt har jag en föräning om att jag egentligen aldrig kommer att vilja dö. Det kommer kanske alltid att finnas något kvar att leva för. Till slut kommer jag med säkerhet ändå dö och om jag då är redo, då är det inte lika skrämmande. Även om det alltid är sorgligt med döden.

Text: PETER BLIXT
Bild: DANZA DE MUERTE

Död och pina inuti tvillingtornen under nine-eleven



Alla män med självaktning har någon gång försökt att sätta sig in i hur det skulle vara att som brandman gå in i och ta sig upp i tvillingtornen i New York den 11 september 2001, eller hur det var att landstiga i den första vågen på Omaha Beach i Normandie den 6 juni 1944. Skulle jag klara av att rusa ut ur landstigningsfarkosten, som i filmen *Rädda menige Ryan* och kasta mig in i den ojämna striden, bara för att naglas mot marken av automateld från den fruktade MG42 "Lien", trots de usla oddsen för att komma levande igenom de blodiga stränderna? Är jag man nog att ta trappen upp i något av tvillingtornen? Är du man nog?

Jag anser att det är ett felslut att dra några slutsatser om sitt eget mod utifrån vetenskapen om utgången av en katastrofal händelse för några hundratal

eller tusentals modiga män och bara ett fåtal överlevare. Jag tror inte ens att de döda hjältarna från 9/11 skulle vara mer benägna än andra modiga män att vilja bege sig upp i tvillingtornen igen när de känner utgången av den dagen, om de hade levt idag.

Verkligheten är någonting som kastar sig över dig, du har ingen makt att i stundens hetta förutse kausala händelser som tvillingtornens kollaps, du bara agerar utifrån hur du tolkar situationen. Du vet att det kommer att bli hårt att rusa iland och slå ut den där bunkern, men du skulle inte för ditt liv kunna föreställa dig att din bataljon nästan totalt skulle komma att utplånas och troligtvis du med den. Över 50-procentiga uppskattade förluster är hart när omöjligt att få en större fullständig trupp värnpliktiga soldater att acceptera i förväg (gissar jag), vissa

individer kan acceptera det. Det krävs fortfarande en god portion mod att göra en sådan sak som att ge sig upp i de brinnande tvillingtornen eller storma en befäst strand, men om man inte känner den dåliga utgången för sig själv så är många män mer benägna att ge sig ut i det okända, som i ett stort ärofullt och patriotiskt drivet äventyr. Eller så är man bara en god människa och vill rädda så många liv som möjligt, som kanske var fallet med en del eller alla brandmän i 9/11.

George Washington kanske var den som bäst visualiserade vad som krävs, när han fann sig ledandes en odisciplinerad rebellarmé med otillräcklig utbildning, efter att han hade utsetts till överbefälhavare i det amerikanska frihetskriget. Under en av hans svåraste motgångar anförträdde han en av sina medarbetare; "Om jag hade kun-

nat förutse vad jag varit med om och vad som väntar mig så skulle ingen på denna jord ha kunnat få mig att acceptera denna post". Att han accepterade posten som ledare för rebellarmén var på grund av optimism. Men att han stannade kvar tydde på en blandning av stoiskt mod och realistisk insikt om vad som skulle hända honom om han misslyckades med sitt uppdrag eller flydde.

Idag vet vi utgången av frihetskriget,

men George Washington visste inte det när han accepterade posten. När han gjorde ovanstående uttalande befann han sig mitt i hetluften och var informerad om vad som låg bakom honom och halvt ovetande om vad som skulle följa. Det motsvarar att befinna sig på Omaha Beach när det smällde. Det kunde ha slutat med hans och hans soldaters död som i Normandie den 6 juni 1944. En allierad seger var inte en säker sak vid den här tiden! Deras tid var

utmätt. Din tid är utmätt! Tick-tack, tick-tack...

Text & bild: ROGER KLANG

Vad betyder tid (och med det död) i krig?

Förtydligande av Carl von Clausewitz term "Krigets friktion"

Det verkar råda en allmän förvirring vid förklaringar av begreppet "krigets friktion". Såvitt jag förstår så är krigets friktion liktydigt med den friktion som uppstår mellan två motstridande krafter, och den kommer att motarbeta bägge dessa krafter, men den part som har sämst förutsättningar att på kortast möjliga tid åstadkomma ett riktat och precist angrepp där det är mest optimalt, kommer att motarbetas mer.

Vi kommer att ha stöd av "krigets friktion", som den berömde militärstrategen Carl von Clausewitz abstrakt talade om, eftersom vi sannolikt överlag har en bättre utbildning och bättre materiel än våra potentiella fiender. Krigets friktion kommer naturligtvis inte arbeta för oss, det gör den aldrig, men den kommer att arbeta mot fienden mer än den kommer att arbeta mot oss. Krigets friktion tenderar att förskjuta tidsfaktorn mot ett längre perspektiv.

Friktion förekommer lika mycket i sportsammanhang. För att ta exemplet med ishockey. Två lag har olika förutsättningar att vinna en match. Ledarskap och organisationskultur, taktik och övningsfrekvens, typ av materiel och utrustning, teknik, lagspel och den enskilde spelarens duglighet och naturligtvis spanings- och underrättelseinsamling är avgörande för vilket lag som kommer att vinna. Detsamma gäller för krig. Distans, hav, landskap, terräng och miljö, årstid, väder och numerärer spelar också roll för vem som kommer att vinna ett krig mellan stater. Så här beskriver Militärstrategisk doktrin, Försvarsmakten 2002 friktioner: "Friktioner kan beskrivas som oförutsägbara händelser som, helt eller delvis, omintetgör det önskade eller förväntade händelseförloppet."

Text: ROGER KLANG



Fontänbubbel – Torsdagar 14:00



Döden är absolut inget att vara rädd för



Döden är något som uppehåller väldigt många människors tankar. Varför är det så? Det finns rimligen en mängd olika anledningar till detta, men den enligt mig, klart viktigaste är att folk inte vill dö.

Detta är en ståndpunkt jag finner fullständigt sinnessjuk. Jag har inte ens fyllt femtio och känner mig redan fett färdig, hur kan man vilja leva för evigt? För mig är detta ett tecken på mild narcissism, hur fan kan man tycka man är så jävla viktig att man förtjänar att leva för evigt?

Att vara rädd för döden är även det fett tramsigt, för oavsett vad som händer kan man inte göra något åt det ändå, således är det onödigt att oroa sig. Jag tror dock att människor är rädda för att allt ska sluta, och att det är anledningen till att deras tankar kretsar runt religiösa fantasier om ett efterliv.

Ett nytt liv? Nej tack! Detta var bull så det räckte, jag vill absolut ingen annanstans. Men jag är tyvärr nog rätt unik i den inställningen. De allra flesta människor verkar tycka att deras liv är jävligt viktiga. Så jävla viktiga att de vill föra könssjukdomen livet vidare till nästa generation, för att där-

av leva vidare i dess genetiska uppsättning, om det nu inte skulle finnas ett liv efter detta. Detta går stick i stäv med "Miljömålen", då ju jordklotet är fett överbefolkat. Det bästa man kan göra för miljön är egentligen att skjuta sig i huvudet. Men det tror jag inte alla "miljömupps-hipsters" ser som ett alternativ.

Döden är absolut inget att vara rädd för. Varje vettig människa borde istället välkomna den som en befriare. I alla fall alla som inte levt sitt liv i ett Barbie-dockhus.

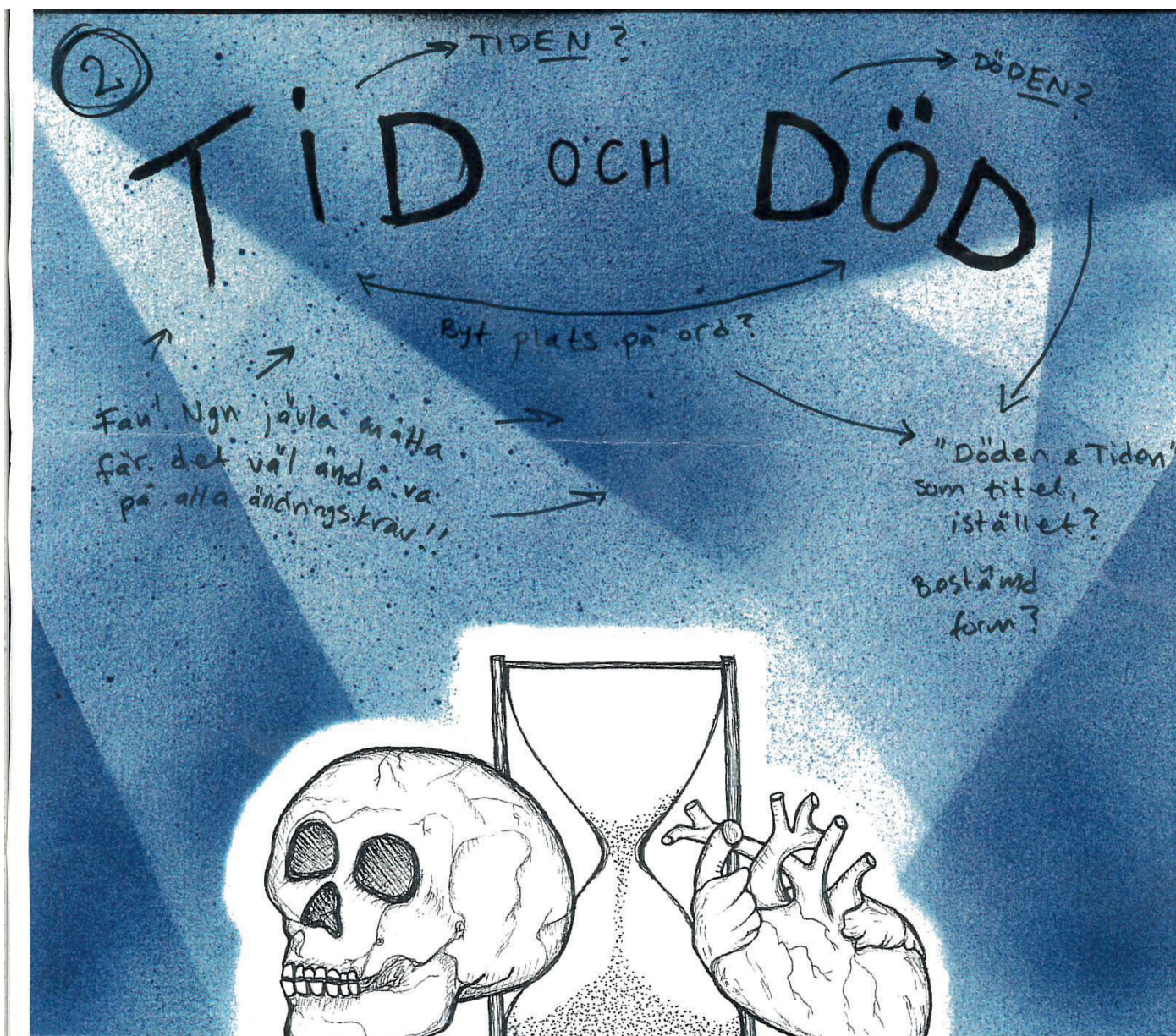
Text: JENS K
Bild: GÖRAN

Läkande konflikter

Jordan Peterson, en av världens mest kända psykologer, säger: Är du överdrivet pedant, skaffa en hund. Vi människor på Fontänhuset har alla våra utmaningar. Många kommer hit för att bryta ensamheten och påbörja en läkande process. Titeln till detta nummer skulle vara *Tiden och döden*. Men som du ser så står det på framtiden *Död och Tid*. Det var inte formuleringen som Redaktionen hade kommit överens om. Tiden och döden i bestämd form, har en helt annan betydelse än död och tid, och vilket ord ska finnas först? Långa diskussioner fram och tillbaka följde, samt ett försök att få konstnären att ändra verket. Det gick inte. Efter mycket om och men så lades ett förslag fram där konstnären kunde kladda över verket och skriva passivt aggressiva kommentarer.

Vi hyllar processen och att vi tänker olika. Ett sant kompromissförslag där alla åsikter läggs fram.

De som kommer till Fontänhuset är där av fri vilja. Istället för att bråka om en framsida så skulle vi kunna vara hemma i lugna, trygga och tråkiga miljöer där inga konflikter finns. Men på Fontänhuset så uppstår konflikter. Vi tvingas argumentera, lyssna och även om det blir obekvämt så når vi framåt. Känslor kommer och känslor går. Vi läker med hjälp av konflikter och konflikten läker.



Tiden och döden i hopp och förtvivlan

Än så länge är det vi förstår att tiden säkert går och att döden har en bestämd ankomst någon gång för alla. Därför är det naturligt att förlora en närstående till döden och sorgen är en naturlig del av livet. Och vissa går till och med så långt som att säga att tiden läker alla sår.

Dock är verkligheten mer komplex och några sår är tvungna att förbli öppna, man kan bara lindra deras påverkan, lära sig att leva med dem. Obesvarade frågor om närstående kan tyvärr placera oss i ett smärtsamt känslomässigt limbo. Enligt den amerikanska professorn Pauline Boss som själv myntade begreppet *ambiguous loss* redan på 70-talet, skiljer sig tvetydig förlust från typisk sorg och är den svåraste att utstå. Efter händelser liknande 9/11 och det försvunna flygplanet MH370, båda fall där många människor försvann utan att deras kroppar hittades, när det inte fanns någon att ge en ordentlig begravning, så uttalade hon sig om vikten av förståelse för de upplevelser som de anhöriga gick genom när de fortfarande pendlade mellan hopp och förtvivlan.

Tvetydig förlust

När tiden fortsätter att gå, utan bekräftelse om döden och osäkerhet om huruvida personen vi saknar ska komma tillbaka eller åter bli som de brukade vara, blir den frusna sorgen mer invecklad. Utöver detta inre problem med pendlandet blir det än värre när de sörjandes sorg inte tas på nog allvar utifrån, man upplever berövad sorg (*disenfranchised grief*) vilket gör lidandet med tvetydig förlust värre. Ett exempel där faktiskt vår egen regering som ytterst hade ansvaret för att hjälpa skamligt nog istället behandlade anhöriga orättvist, var katastrofen med båten Estonia. Vid denna olycka där många svenskar dog 1994 fattades enligt dykare som jobbade med vraket ett

beslut att inte bärga 125 kroppar som lätt kunde ha tagits upp. Dessutom trycktes regeringens planer på att täcka över fartyget med betong efter två år tillbaka av de föröddas familjerna, eftersom människors behov av ett avslut var så väldigt starkt. Borde de sörjande inte ha behandlats med mer respekt och hänsyn i en så svår och olycklig situation?

Närhelst det är möjligt förtjänar de som sörjer att få frid genom bekräftelse av dödsfallet följt av en ritual, så som en vanlig sorgeprocess fungerar. Ju säkrare sannolikheten för dödsfallet kan bestämmas, desto närmre ett avslut kan den sörjande komma.

Kris, stress och oro

På den svenska hälsovårdens webbsida 1177 är sorg och förlamande sorg endast förknippad med när någon har dött; kategoriserat som kris, stress, oro, m.m. Det verkar saknas nyanser och granularitet. PTSD kommer nära eftersom det liknar en reaktion på ett pågående trauma men är ändå inte detsamma som tvetydig förlust. De förklarar

också kliniskt komplicerad sorg som kopplad till dödsfall på samma sätt som stödföreningar gör. Om tvetydig förlust blir förbisedd kan det leda till bl a svåra depressioner och självmordstankar, isolering, tröttande känslomässiga berg-och-dalbana.

Händelsevis var jag i publiken under Skåneveckan, när psykoterapeuten Jeanette Niehof höll en föreläsning om trauma där hon nämnde att hon tyckte att Sverige är cirka 20 år efter inom psykhjälp, något som jag mycket väl kan tänka mig. Är det inte mer värdefullt att ha en klarare definition av sitt tillstånd så att de drabbade lättare kan förstå och sedan bättre hantera sin psykiska hälsa?

Mångbottnad sorg

Det är värt att fråga sig om vi i samhället funderar tillräckligt mycket på om sorg kan vara stark och verklig även om ingen fysiskt har dött. Man kan tycka att det är absurt att sörja någon som inte är död. Visst är det möjligt att sörja någon även innan döden, i vissa



fall kan en familj känna lättnad samtidigt som sorg när en demenspatient dör, de har redan påbörjat sin tvetydiga förlust som anticipatorisk sorg innan det fysiska slutet.

I alla fall, vid psykisk frånvaro med fysisk närvaro finns det en medicinsk förklaring, i fallet av oförklarad försvinnande når man aldrig ett klart avslut, ingen tidsgräns eller bevis på fysisk död. Det avslut som familjen behöver kan kanske aldrig uppnås. Kidnappning används som kalkylerad strategi i krigföring för att demoralisera då dessa förluster orsakar så mycket vända.

Viktigt att prata

Fysisk sjukdom och död är lättare att känna igen och fråga om än någons tvetydiga förlust men sorgen är en mycket fundamental mänsklig känsla som inte borde bortses från. Vår energi borde inte användas till att gömma

våra känslor, istället borde vi prata om dem och det vi bryr oss om. Vem tjänar faktiskt på att vi kollektivt blir allt mer apatiska gentemot våra egna och andras sår?

Andlighet

En annan föreläsning jag deltagit i nu i september genom Anhörigcenter var med psykoterapeuten och prästen Göran Larsson, den handlade om återhämtning och vikten av att bevara sig själv som anhörig. Han talar och har skrivit om sina erfarenheter i sina böcker med dementa föräldrar och sorgen efter en son som valde att avsluta sitt eget liv. En del av återhämtning enligt honom handlar om andlighet i olika former, något jag försöker upptäcka för mig själv sedan dess. Efteråt uttryckte han sin förståelse och sympati angående sorgen kring mitt barn som inte är dött men är försvunnet. Han pratade också om hur det är svårt

att förlora en förälder men ännu svårare att förlora ett barn, och om svårigheten i att sörja någon som inte är död.

Förutom ämnet andlighet har jag tillbringat tid med att titta igenom de sex riktlinjerna för att lindra effekten av tvetydig förlust. Den som framträdde för mig var om att applicera paradoxalt tänkande för att tåla ambivalens. Att framhålla såret istället för att gömma det, att erkänna att det FINNS där OCH att det gör ont medan jag kämpar på för att sakta röra mig framåt. För att ha förlorat någon först till psykisk ohälsa och senare till fysisk frånvaro fastnar man i att fråga gång på gång, med stor psykisk stress: "Hur lång tid har gått? Är detta slutet?"

Text: DEVAN

Bild: WIKICOMMONS,
TELLMEIMOK

Hur jag ser på döden

Efter att min lillebror Tommy gick bort så tror jag på att han finns runtomkring oss och ser hur vi har det. Vi kan inte se honom men jag är övertygad om att han ser oss. Så är min tro om döden.

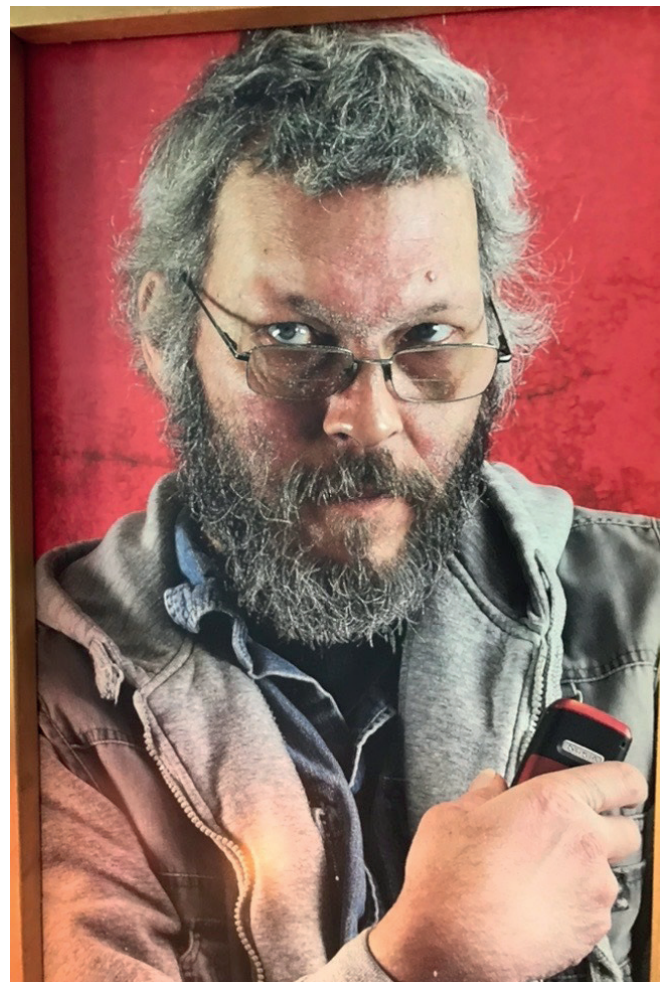
Innan har jag varit rädd för att dö men är det inte längre. Jag tror att vi får träffa dem som har gått före oss.

Det finns de som dör och sedan vaknar upp igen. De såg ett stort ljus och sedan en strand där anhöriga och vänner stod och väntade. Detta läste jag i en veckotidning som jag köpte i affären.

Jag tror att detta är helvetet och när vi sedan dör så kommer vi till paradiset. Att jag tycker det beror på att det finns människor som vill ha makt, egoister, hämndlystna, avundsjuka, svartsjuka, otrogna, hatiska, mobbare och mördare. Det kan hända att det finns mer som jag just nu inte kommer ihåg.

En del gör också andra illa i stället för att jobba med sig själva vilket jag tycker att de ska göra. Detta som de gör kallas för projektion.

Min lillebror Tommy är i paradiset nu och väntar på mig där när min tid är inne, vilket jag hoppas tar väldigt lång tid och att jag fortfarande ska göra väldigt mycket i denna trasiga värld.



Text: ROSE-MARIE

Bild: HENRIK RAMBE

Döden och tiden

Temat känns som en pjäs av Shakespeare eller en film skapad av Woody Allen. **Döden och Tiden: Skilda enheter men ändå sammanvävda. I tiden ligger döden och lurpassar. Jag tycker att det finns något poetiskt i uttrycket "hen har gått ur tiden".**

Liv, tid och död har upptagit människans tankevärld redan från begynnelsen för c:a 200,000 år sedan, då arten Homo Sapiens gjorde entré på vår planet. Kulturer har blomstrat och gått under sedan dess. Blott döden är evig. Vi är bundna av tiden och mäter den med våra klockor. Vi passar tiden. Men passar tiden oss? Det finns två vackra blommor som heter Tidlösa och Förgätmigej. Är det inte underbart?

Att det finns många infallsvinklar på och dimensioner av begreppet "tid",

blev jag varse utifrån innehållet i boken *Tidens historia* av Trond Berg Eriksen. Låt mig ge dig några glimtar ur den samma.

"Den tydligaste skillnaden mellan mekaniskt mätt tid och upplevd tid är att den förra är endimensionell och objektiv, medan den andra är mångdimensionell och subjektiv." Här diskuteras bl. a. tiden och rummet, de stora tänkarnas kamp med tiden och vår moderna tidsuppfattning.

En uppmärksammas bok, som utkom 1999, är Bodil Jönssons *Tio tankar om tid*. En central tanke dyker upp redan i kapitel ett: "Tid – det enda du har." Ändå säger många – Jag har så ont om tid. Tiden räcker inte till. Jönsson säger också något högst tankvärt om vår egen tidsålder.

"När den kreativa människan började omge sig med allt mer teknik lät

hon sig pressas till att leva ett liv där hon inte längre är sin egen tidssättare." Hon delar också in tidsbegreppet i olika kategorier.

- Klocktid och upplevd tid
- Ställtid
- Ostyckad och styckad tid

Klassisk bok

Denna "klassiska" bok kan varmt rekommenderas! I en av henne nyutkommen bok – *Guldkorn* – finns ett centralt uttalande: "Det bästa är att inte bry sig om tiden alls."

Och nu: åter till döden. Det enda "säkra" mitt i all förgänglighet. Timglaset med sin fina sand är i äldre konst och litteratur en känd symbol för döden. Den kanske största existentiella gåtan. Fortfarande ett ämne vi har svårt att samtala om. Orsaken är dels psykologiskt, dels kulturellt betingad. Döden



har blivit anonym och överklig. Hur ofta tänker du på döden? Ibland, sällan eller aldrig?

En amerikansk studie från 2012, visade bl. a. att dödstankar kan vara nyckeln till ett bättre liv. Minskade militära attityder, ökad altruism (oegenlytta, osjälviskhet) och hjälpsamhet samt minskat antal skilsmässor. Ja, man till och med "identifierade sig med hela mänskligheten", enligt huvudförfattaren Ken Veil. Artikelns rubrik lyder *Tänk på döden ofta – och bli en bättre människa*.

Så över till Schopenhauer (1788-1860), "den store pessimisten" bland filosoferna. Han har en del att säga om döden. Begrunda följande: fruktan för döden är fullständigt irrationell. "Vi får livet som en gåva, vi framgår ur Intet, förlorar så småningom livet genom döden och återgår till Intet." Och att känna dödsskräck är, säger han, "dåligt." Något jag inte kan hålla med om.

Människans natur

Ty det ligger i människans natur att känna rädsla för det okända. Och hur kan man greppa tankar om icke-existensen och att vi aldrig mer kan återvända till jorden? Inte konstigt att människor drabbas av existentiell ångest. Men jag tänker att döden inte bara måste svartmålas. Vi kommer en dag att kunna slippa undan allt. Oss väntar den stora Befrielsen.

Pessimismen till trots, finner jag det både stimulerande och trösterikt att läsa Schopenhauer. Hans åsikter och insikter har bäring också i vår tid.

Seneca (4 f. Kr.-65 e. Kr.) är också värd några ord. Boken *Om livets korthet* är lika aktuell idag som för 2 000 år sedan. Baksidestexten refererar till Seneca: "Vi har inte för liten tid oss tillmätt men vi slösar för mycket med den." I övrigt får ett citat ur hans verk räcka: "Man lever, såsom man aldrig skulle dö: aldrig tänker man på sin för-

föra balans. Men ställd mot människans korta liv, nybildas inte tillräckligt med sand i timglas. Slutpunktens kalla skugga faller över nuets tidlöshet.

* Det mest dyrbara ting som tänkas kan. Tiden. Långt värdefullare än guld, silver och ädelstenar. Så synd att vi förslösar denna livets gåva.

* Döden löser alla praktiska, sociala och ekonomiska problem.

* Odödlighetslängtan? Det vore att be om permanent lidande. Abortera drömmissfostret!

* En enkel resa till Mars. Vilken glädjens ouppnåeliga fantasi! Lämna det outhärdliga bakom sig och bli stjärnstoft bland stjärnor.

* Döden. En universell naturlag som människan inte vill underkasta sig.

* Idealiseringen av döden låter sig göras i sköna läsfåtöljen. Knapast vid en vindpinad grav.

* Varje dag utgör bevis för sanningshalten i boken *Om olägenheten i att vara född* av E. M. Cioran.

Lästips:

Rune Nilsson: *Döden – en del av livet* (2008)

Seneca: *Om livets korthet* (1991)

Gunnar Fredriksson: *Schopenhauer* (1996)

Anna Lindman: *Den där jävla döden – vi ska alla dö, så vi kan lika gärna prata om det* (2014)

A. G. Smith: *Tiden – från solur till atomklockor* (1993)

Trond Berg Eriksen: *Tidens historia* (2000)

Bodil Jönsson: *Tio tankar om tid* (1999)

gänglighet/---/man låter tiden förfaras, alldeles som man hade obegränsad tillgång därpå/---/. Allt fäster man sig vid, som om man skulle skynda sig att njuta det, innan döden kommer."

Det är dags att avsluta. Själv har jag funderat mycket på och skrivit åtskilligt om detta med födelse, tid, liv och död. I allt finns en filosofisk och psykologisk samt, förstås, en existentiell dimension. En glädje är det att till dig få dela med mig av ett litet urval texter.

* Tidens ständiga flykt och dess eviga nyskapande. Förhållandet borde med-



Text: SVEN
Bilder: PIXABAY

Livet, döden och allt däremellan



Under min tid på bibelskolan blev jag fascinerad av ett avsnitt i en dokumentär-serie på Netflix som heter *Surviving Death*.

Det var första avsnittet om nära döden-upplevelser som jag drogs till. De berättade om flera personer som haft näradöden-upplevelser. En av dem var en kvinna som var läkare och kajakade i Chile. Hon hette Mary Neal. Hennes kajak föll ner för ett vattenfall och hon hamnade under vattnet länge innan man kunde få upp henne och återuppliva henne.

Sedan bar Marys kamrater henne ut till vägen och tänkte att de kunde stoppa en bil och ta henne till sjukhuset. Men när de kom ut råkade det stå en ambulans där som tog henne med. Hon hade varit under vattnet länge och läkarna sa hennes första natt att hon inte skulle överleva. Men det gjorde hon och utan hjärnskador.

Nära döden-upplevelse

Denna läkare fick en nära döden-upp-

levelse, en lycksalig upplevelse där hon möttes av varelser och hon kände sig älskad och trygg. Jag har senare även läst lite om nära döden-upplevelser och de visar sig på ett sådant sätt att upplevelsen inte kan förklaras med hallucinationer från syrebrist då syrebrist leder till ångest i personen som har det.

Det fanns även en sångare, Pam Reynolds, vars hjärta stoppades för att de skulle fixa en aneurysm i hennes hjärna. Hon fick en nära döden-upplevelse där hon såg operationen och förklarade saker som hon inte borde veta.

För mig betyder dessa upplevelser att våra sinnen kommer att överleva döden och stå emot det materialistiska synsättet som genomsyrar vårt moderna samhälle. Det är inte heller bara enskilda fall utan detta är ett helt studieområde inom medicin - det så kallade Division of Perceptual Studies startades 1967 av läkaren Ian Stevenson.

Mary Neal

Något jag tänker på när jag har problem eller inte mår bra är något läka-

ren Mary Neal fick höra av varelserna under hennes nära döden-upplevelse. Hon fick veta att hennes son skulle dö ung och när hon ifrågasatte varför just hennes son fick hon höra att "beauty comes from all things" alltså "skönhet kommer ur alla saker". Så jag tänker att livet kanske hade varit lite tråkigt om vi inte hade haft problem.

Text: MICHAELA
Bild: PIXABAY, MICHAELA

Tidsresor



Många filmer och sci-fi böcker demonstrerar tidsresande. Involverande karaktärer utforskande dåtiden och framtiden. Sannerligen något som behandlar tid och död. Faktum är att vissa påstår att tidsresande inte bara är sci-fi utan till viss del handlar om vetenskapliga fakta. Tidsresande är en genre i egen bemärkelse och är något som fysiker och filosofer skrivit seriösa vetenskapliga skrifter om i århundraden.

H.G. Wells *The Time Machine* handlar om en man som 'svävar' i väg in i den avlägsna framtiden. Skapad 1895. Sen har vi också filmen *Back to the Future* där vi ser Marty McFly och Doc Brown som reser kors och tvärs i det förflutna och i den relativt nära framtiden - till exempel i form av Vilda Västern och fjärran bort till 2015 (den tredje och sista *Back To The Future*-filmen släpptes 1990).

En ny film är *Interstellar* från 2014 som förmodligen har den bästa representationen av tidsresande visat i en film. Den handlar om ett team av utforskare som reser genom ett 'maskhål' i ett försök att garantera mänsklighetens överlevnad - tid och död! Att hitta en ny planet som är beboelig genom 'Interstellar Travel' i form av att förflytta sig mellan stjärnor och sol-system i universum.

Nu till det häpnadsväckande: 'maskhålet' i filmen blev förmodligen placerat där av en högst avancerad civilisation. Aliens!? Eller? Nej då - det är människor från framtiden som har bemästrat 'quantum mechanics' till den grad att de existerar i fem dimensioner med förmågan att med lätthet kunna resa framåt och bakåt i tiden! *Interstellar* är en mycket

bra film. Tid och död!

Men för att återknyta, är tidsresande bara möjligt i sci-fi filmer? Nej då, säger vissa! Faktum är att vi alltid reser kors och tvärs i tid och rum! En evig mängd av DIG är tillgänglig sägs det; materia, tid och rum i form av perception är en illusion skapad av vårt medvetande säger vissa. Medvetande i form av tidsskapare och resandeskapare. Men huvudtesen är: existerar redan framtiden? Är det möjligt att resa in i framtiden genom det kognitiva?! Frågor som tåls att tänka på och som inte bara är sci-fi-relaterat! Faktum kvarstår: är distinktionen mellan dåtiden, nuet och framtiden illusioner som självaste Albert Einstein påstod!? Tid och död!

"Time is not a line but a dimension - like the dimensions of space. If you can bend space you can bend time also - and if you can know enough and could move faster than light you could travel backwards in time and exist in two places at once."
- Margaret Atwood

Text: MATHIAS TEGEDAL
Bilder: Wikipedia, CowboyWisdom
Wikicommons: Heinemann, Sassy

NYHETSFEED!!!NYHETSFEED!!!NYHETSFEED!!!

Satt på bussen och blev matad med nyheter. De pratade om två bombningar i Skåne. Denna text kom till mig. /Cicky, sept. 2022

"Det inträffade en explosion. Fame slog i väggen och bröt nacken av tryckvågen. Glassplitter flög in från det krossade fönstret och träffade Kyama. Han föll skrikande ner på golvet. Själv hade jag brutit benen och kunde inte resa mig upp.

Fame var död och där låg Kyama skrikande och badande i sitt blod som bildade en pöl. Jag kravlade bort till Kyama och med tårar i mina ögon körde jag glasbiten i halsen på honom allt djupare. Han gnydde till. Kyama började allt mer slappna av och andas mer långsamt. Till slut var han död. Där låg jag i Kyamas blod med blödande hjärta och döende av sorg."

Är "Landet Lagom" historia?



Både ordet ekonomi och ekologi börjar med det antika grekiska ordet "ekos" som betyder hus. Detta har inspirerat ordet hushållning. Både ekonomi och ekologi handlar om begränsade resurser (monetära och råvaror).

"Landet Lagom" är inte helt historia, och är inte det i ett internationellt perspektiv. Men till skillnad från vår befolknings bild av landet, har klyftorna ökat mer än vad folk tror. Den rikaste tiondelen av befolkningen ägde 27 % av landets totala disponibla inkomster, medan den fattigaste halvan av befolkningen ägde endast 29 % (2016 SCB). Hur ser detta ut på individnivå? Vi hade 542 miljardärer i år (Aftonbladet), och 2019 levde nästan 200 000 barn i relativ fattigdom (Rädda Barnen). Relativ fattigdom definieras som att hushållets disponibla inkomst är mindre än 60% av landets medianinkomst (SCB). Det fanns 270 000 fattigpensionärer år 2019 (Pensionsmyndigheten). Miljardärerna ägde 2021 tillsammans 3 514 miljarder SEK (Tobias Blixt, www.breakit.se). Kungafamiljen kostade skattebetalare i fjol runt 148 miljoner SEK (Expressen). De gör ett stort jobb med reklam för Sverige, men vilken ambassadör eller diplomat får leva i ett helt slott? Slottet drar förvisso in intäkter från turister, men fler rum hade kunnat visas om de flyttade ut. Engelska Skolans grundare Barbara Bergström tjänade 2012 över 500 miljoner SEK i vinst (på skattepengar). Paula Hammerskog, Academias direktör, hade en vinst på 1,2

miljarder SEK i fjol (på skattepengar).

Detta visar hur mycket klyftorna i landet har ökat, men det var inte en stor valfråga.

Jämlikhetens ankare lossnade

År 2005 avskaffades gåvo- och arvs-skatten, som året innan hade gett staten 2,5 miljarder SEK (Svenskt Näringsliv). År 2007 avskaffades förmögenhetsskatten, året innan gav den staten 0,6 miljarder SEK (Ekonomifakta.se). År 2008 togs fastighetskatten bort som drog in 2,9 miljarder SEK (Ekonomifakta.se). Eftersom värdet på fastigheter har gått upp lär en återinförd fastighetskatt dra in ännu mer. Årligen sker skatteflykt på 46 miljarder SEK (som 200 svenskar står för) vilket hade kunnat finansiera anställningen av 106 000 undersköterskor (Albert Sadiku, ETC). Panamaläckan avslöjade hur Nordea hjälpte sina rikaste kunder att gömma undan pengar som enligt lag skulle ha beskattats. Landets fyra största banker gick med över 50 miljarder SEK i vinst tillsammans under första halvan av 2021 (Svenska Dagbladet). Av dessa var Nordea den som fick störst vinst, på 18,6 miljarder SEK.

Nu kan dessa siffror om miljarder låta abstrakt, så låt oss ta en titt på ett mer bekant fall. Lunds Kommun (123 000 invånare) budgeterar årligen totalt

på 7,5 miljarder SEK. Detta är i snitt 61 000 SEK per invånare.

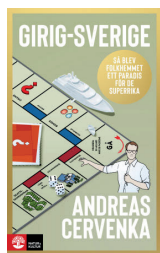
Ersättning

De flesta partiledare får varje månad hela 71 500 SEK i arvode som skattebetalare står för. Man kan inte bortse från att som partiledare arbetar en enormt mycket övertid (SVT Nyheter 2022). Men om deras löner minskades hade mer kunnat investeras i krisande delar av den offentliga sektorn, och de hade kanske haft mer empati för medborgare i landet med sämre ekonomi. 2019 fick Lunds lokalpolitiker Philip Sandberg 81 200 SEK i månaden för sina samtliga kommunpolitiska uppdrag (nyheterilund.se).

När jag arbetade heltid på förskola fick jag ut 14 000 SEK i månaden. Men Samhalls VD Sara Revell Ford fick 315 000 SEK i månadslön år 2020 (publikt.se).

Tjock plånbok och smal midja

Är det en slump att pengar kan öka chanserna till ett längre liv? Det handlar inte bara om uppenbara resurser som att ha råd med en dyrare sjukförsäkring. Om du är höglavlönad och kommer hem trött efter jobbet kan du slippa anstränga dig med att behöva laga en god måltid eller städa hemma. Du betalar städare och läxhjälp till dina barn och tar en nyttig sushi ute som många inte har råd att äta ofta. När du sparar energi och tid på detta, kör du till gymmet och investerar flås i din



hälsa.

Men den som har dålig ekonomi och oroar sig över det går lätt upp i vikt, för att kortisol ökar bukfett.

Har folksjelen blåmärken?

Var åttonde vuxen i landet äter anti-depressiva piller enligt psykiatrikern Anders Hansen, detta innebär ungefär en miljon människor (TV4, Mikael Tiger). CAN, Centralförbundet för alkohol och narkotikaupplysning, uppgav 2020 att minst 310 000 personer var beroende av alkohol. Mellan 80 000 till 90 000 personer uppskattades i en enkät år 2018 använda cannabis regelbundet (CAN, Mats Ramstedt). Dessa missbruk omfattar folk från olika klasser, men om den offentliga sektorn fick en större andel av ekonomin skulle vård och behandling kunna förbättras för alla. Drygt fyra procent av befolkningen 16–84 år har någon form av spelproblem enligt Swelogs 2021. Under 2021 vårdades nästan 12 500 personer i slutet vård genom lagen om psykiatrisk tvångsvård, LPT(Socialstyrelsen).

Beroende ses idag som en sjukdom, ett citat lyder "Ett glas är för mycket, tusen glas räcker inte.". Om du bär på trauman och är fattig har du inte råd att gå till psykolog för att frikort initialt kostar, och då blir självmedicinering av alkohol eller cannabis lättare ett beroende.

1 226 personer dog i säkert fastställda självmord år 2021 (Folkhälsomyndigheten). Vid årsskiftet fanns 391 039 personer registrerade hos Kronofogden med en medianskulden strax över 65 000 kronor (Kronofogden.se).

Geografisk ekonomi

Enligt Delmos (en Enrådighetsmyndighet) bor 1,4 miljoner medborgare i områden med socioekonomiska utmaningar. Klassamhällets ojämna dödlighet visade sig geografiskt genom att det i Malmö år 2012 var nästan sju års skillnad i livslängd mellan olika stadsdelar (Dagens Nyheter). På mäklarfirmat Fastighetsbyråns hemsida står det att en lägenhet i Rosengård på 67 kvm kostar 650 000 kr, medan en lägenhet i Limhamn på 66 kvm kostar 2 195 000 kr.

Med andra ord finns det osynliga ekonomiska murar som förstärker segregation. Vad är problemet med att bo i Rosengård? I Rosengård är 38 % av de boende arbetslösa, jämfört med 7 % för övriga landet (SCB), och där gick bara 56 % av eleverna ut nian som behöriga till gymnasiet (SVT 2020). I Limhamn hade år 2020, 97 % av de som gick ut nian behörighet till gymnasiet (www.skolvärlden.se, Mikael Bergling). I Malmö levde 18,7 % på bidrag, i Lund var denna siffra 10,6 % år 2021 (Ekonomifakta.se).

Försummelsens frön

Jag anser det vara absurt att vi diskuterar etnisk segregering utan att tala om ekonomisk segregering och ojämlikhet, men det är en underdiskuterad aspekt i massmedia. Vi måste bl. a. skatta banker mer och då blir det intressant att se om ett mer jämlikt samhälle drabbas av färre brott.

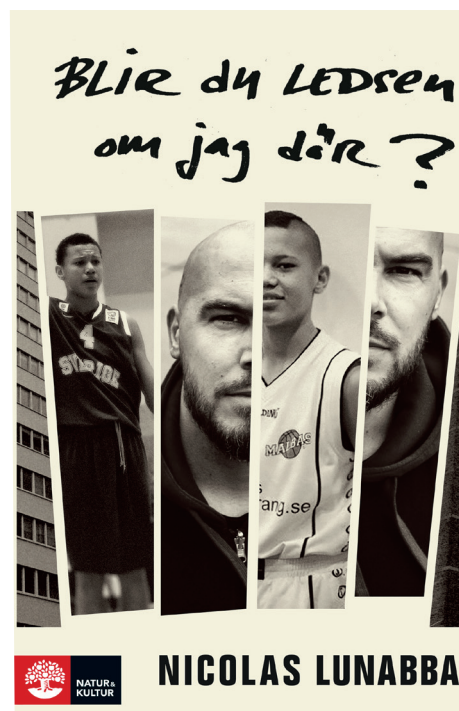
År 2021 skedde 7 301 anmälda rån i landet (BRÅ). Som det gamla ordspråket lyder; tillfället gör tjuven. Idag har den politiska debatten dominerats av



© CHRISTOPHER SWANSTRÖMER

att möta brott med hårdare tag, inte om ökad avhoppbarverksamhet eller förhindrande av nyrekrytering. Amir Rostami, doktorand i kriminologi och polis, har föreslagit att om poliser blir specialister istället för generalister hade de blivit skickligare. Dessutom behövs nya lagar för att förhindra slingrande av löneskatter via aktieutdelningar, och att vi förhindrar skatteflykt.

Sist vill jag tillägga att jag inte förstår folk som hatar bidragsberoende flyktingar när de ändå inte stör sig på a-lagare (som ofta är etniska svenskar) som inte heller arbetar. Bekämpa skatteflykt och inte flyktingar!



Text: AKALAS (Kingslee Daley) SVENSKA FAN
Bild: bokomslag: CERVENKA, GIRIG-SVERIGE; LUNABBA, BLIR DU LEDSEN OM JAG DÖR?; teckning, CHRISTOPHER SWANSTRÖMER

Hur ser stress ut?



Jag hatar stress. Absolut hatar det. Inte fullt ut men till viss del eller till ganska stor del, visserligen. Speciellt när stressen inte har en specifik källa utan bara fladdrar fritt omkring i huvudet. När det känns som att jag måste hinna med något fast jag vet inte exakt klockslag, inte heller var och särskilt inte vad. Allt är otydligt utom stressen själv. Den är som ett pågående bakgrundsbrus överallt ifrån, som ett irriterande oljud som påminner om när grannen två trappor ner borrar i betong. Ett ljud som letar sig in i ryggmärgen och får hela kroppen att vägra avslappning.

Jag gillar metaforer. Kunna förklara saker jag knappt förstår själv. Måla en bild av något abstrakt som stör. Som stress.

Stress känns som att det sitter ett gäng arga människor någonstans och väntar på mig. En grupp högt uppsatta chefer i olika varianter med kolsvarta kostymer. Med varsin slips. Arga gubbar som stirrar surt på sina svindyra armbandsklockor, förslagsvis Rolex, och bara blir argare och argare för varje sekund. Stressen är påtaglig. Jag borde skynda mig men jag vet inte ens åt vilket väderstreck jag ska för att hinna. Det är inte ens möjligt att hinna. Det är menat att misslyckas. Gubbarna sitter långt under jorden i en bunker det inte ens går att komma in i. Jag kan skynda mig allt jag kan, men deras ilska ökar och jag är ändå chanslös mot betongväggarna. Om jag ens lyckas hitta dem, vill säga.

Jag hatar stress. När jag jagar något jag inte vet vad det är, vill hinna med saker jag inte behöver och måste få oviktiga ting avklarade. Allt är kaos. Jag får inte rätt på det även om jag är bra på att sortera. Prioritera däremot, är en svaghet. Hur vet jag vad som är viktigast när allt spelar så stor roll? Hur vet jag vad jag kan skjuta upp till morgondagen när även den är full av att-göra-listor? Det fullkomligt regnar in uppgifter, deadlines och idéer. Lista efter lista skrivs enbart för att bli bortglömd lika snabbt. Dagens lista blir till morgondagens lista som blir en stor hög av saker jag borde gjort igår. Allt skulle gjorts igår för idag finns det annat att göra. Saker jag egentligen skulle gjort i förrgår men som blev uppskjutna på grund av andra saker som även de sköts upp.

Hade tiden varit något jag styrde över hade nog ingenting varit annorlunda. Om jag hade kunnat pausa den hade det inte hjälpt. Jag hade stressat i pauserna för jag hade velat skynda mig att bli färdig ändå. Färdig med saker jag borde, velat och skulle göra. För även om allt är gjort, är så mycket ändå ogjort. Saker jag likväl kan få gjorda imorgon, för idag har jag fullt upp.

Text: JAKOB
Bild: KARIN

Vad är tid?



Vad är tid? Är det mellanrummen mellan tankar? Pauserna mellan varje ögonblick eller är den det som ständigt pågår i bakgrunden? Kanske är det tiden som får allt att hänga ihop. Ett sorts klister som ingen lägger märke till. Inte förrän den tar slut och det är kanske då först som den uppmärksammas i sin egenhet. Först då tycks tiden bli upphovet till livet självt. För inget levande kan existera utan tid.

Är kanske tiden orsaken till allt som händer? För allt tar tid och allt har sin tid. Utan den skulle allt stå stilla. Frågan är bara vad som skulle hända om tiden bara stannade. Skulle allt vara över eller bara fruset? Skulle liv försvinna eller rentav dö? Hade vi vetat om att tiden stått still en stund, eller rentav miljontals år, om den sattes igång igen? Kanske tar tiden själv en paus emellanåt utan vår vetskap. Kanske är det då vi upplever tomhet, stillhet eller en obeskrivlig känsla inuti. För att tiden satts igång igen och medan den var stilla hann saker ikapp oss i vårt undermedvetna. Saker vi inte ens tänker på men som alltid finns där i bakhuvudet.

Är tid enbart ett koncept? Något vi människor hittat på för att kunna förhålla oss till livet och allt runtomkring oss? Till ålder, årstider, stunder på dygnet. Nattens inträde efter solnedgången. Längtan, saknad och hopp. Alla känslor uppkomna av saker som hänt, händer eller ska hända och varje minne placeras på ens tidslinje. Som böcker i en bokhylla. Uppradade men inte efter författare utan i kronologisk ordning. Inte efter färgskalor eller titlar utan i ordningen de hänt. Ibland händer det att de kastas om och blandas ihop.

Ibland finns där tomma luckor mellan de tydligare minnesböckerna. Tomrum där minnen skulle funnits om inte känslorna raderat ut dem.

Tiden är nog en abstrakt form på ett konkret sätt att förstå sig på livet. Något alla levande varelser är medvetna om. Något vi alla förhåller oss till. Många har svårt att förstå sig på den men det får ta sin tid. Innan ens egen tid rinner ut finns där tid kvar. För så länge man lever har man all tid i världen.



Text: JAKOB
Bild: PIXABAY

Batman: The Man Who Laughs

"What the hell is happening to my city?" - James Gordon

Skriven av den Eisner och Harvey-prisbelönte skribenten Ed Brubaker och illustrerad av serieveteranen Doug Mahnke, utspelar sig vår titulära grafiska novell i Batmans tidiga år som Gotham Citys superhjälte och handlar om hans första möte med en av sina största fiender: "The Clown-Prince of Crime", "The Harlequin of Hate", "The Jester of Terror" - The Joker!

Batman: The Man Who Laughs berättas genom Batmans och poliskapten James

"Jim" Gordons synvinkel och kontrasten mellan deras inre monologer är väldigt engagerande. Batman använder sina detektivkunskaper till att försöka lista ut Jokerns bakgrund och tanke-sätt, medan Gordon funderar över hur en vanlig, hederlig polis som han själv hör hemma i denna modiga nya värld, bebodd av monster och människor som besitter gudalika krafter och klär sig i färggranna trikåer.

Vad som är intressant är att Batmans debut i *Batman: Year One*, följd av Jokerns debut i *Batman: The Man Who Laughs* kan ses som några få av de många omen som förebådade en ny era av superhjältar och superskurkar.

Ed Brubaker kunde inte ha hittat en bättre illustratör för Jokerns moderna debut. Dennes ikoniska flin är lika groteskt som flinen på hans förgiftade mordoffer, medan Batman är som en stoisk obelisk gjord av oförstörbar granit. Min enda kritik är att boken innehåller en annan historia, "Made of wood" (illustrerad av Patrick Zircher) som jag inte fann lika bra.

Text: WILLE

Bild: COMICSTORIAN

"Don't you love farce?
My fault, I fear
I thought that you'd want what I want
Sorry, my dear
But where are the clowns?
Send in the clowns
Don't bother, they're here"
- Frank Sinatra



Hej hallå alla Fontänbladetsläsare!

Tina-Maria här. Jag är sedan den 22 augusti 2022 anställd som handledare på redaktionen på Lunds Fontänhus. Jag är så glad över att ha hamnat på detta underbara ställe där gemenskap och omtanke är grejen.

Det är svårt att presentera sig själv tycker jag. Ibland känns det som att mitt "jag" är ungefär lika stort som ett nedbrunnet tårtljus. Vem är jag och vad i hela fridens namn håller jag på med? Kanske känner alla så mer eller mindre? Hur som helst. Jag föddes i Stockholm år 1985 på Danderyds sjukhus. Sedan dess har jag sysslat med lite ditt och datt.

När jag var ungdom älskade jag att ränna ute och göra farliga saker som att åka mellan tunnelbanevagnar, lifta, gå hem till främlingar och rida häst. Min stackars mamma oroade sig mycket men gav mig stor frihet. Jag överlevde tonåren, hurra! Jag älskar och har alltid älskat att sjunga och att cykla. Gärna i kombination. Tiden försvinner aldrig så fort som när jag gör det.

Jag gillar också att skriva och har skrivit dagbok sedan jag var ungefär 8 år. Jag skulle säga att en blandning av ångest, lust, nyfikenhet och en stor dos slump styrt min kosa genom livet än så länge. Även rädsla. Fast det som gått fel på vägen tycks aldrig vara det jag varit rädd för.

I många år har jag jobbat med att sälja olika saker. Delikatesser, löshår, öl, muskelkraft och mackor är några exempel. Jag har också studerat en del. Ofta ämnen med arbetslöshet som största sannolika utgång. Några exempel är: kulturvetenskap, praktisk filosofi och musikproduktion.

Ett par år efter att jag och min kille Kalle flyttade till Skåne fick vi en son. Han heter Björn och är överraskande blond, väldigt fin och känslig. När han kom till världen kände jag ett stort behov av att trygga vår framtid och be-

stämde mig därför för att plugga ännu lite mer. För att slippa sälja fler saker, valde jag att utbilda mig till socionom. Jag tänkte att jag på så vis kunde vara säker på att få ett jobb och kanske även få möjlighet att göra något bra!

Här kommer fyra påståenden om mig, ett av dem är lögn. Gissa vilket!

1. Jag är ett asfaltsbarn men bodde på en bondgård på somrarna när jag var liten så att min mamma skulle få lite lugn

och ro.

2. Jag är extremt rädd för spindlar.

3. Jag har träffat Leila K.

4. Min högerfot är större än min vänsterfot.

Kram och tack till alla på Fontänhuset för att ni bjudit in mig i gemenskapen så fint <3.

Text: TINA-MARIA

Bild: JONAS



Vi måste prata om döden

De flesta av oss behöver inte möta sin egen död förrän i hög ålder och hur man än vrider och vänder på det tillhör döden livet. Precis som hur natten tillhör dagen. Det ena är ingenting utan det andra och motsatser kompletterar varandra.

De allra flesta tvingas möta döden i livet på ett eller annat sätt men många väljer att undvika samtalsämnet. I sig självt är det inget kontroversiellt men det är ett tungt ämne som ofta väcker rädsla eller ångest. Döden är, trots oundviklig, något väldigt främmande. Det finns ingen som kan berätta om hur döden känns eller vad som händer när den inträffat. En del har varit med om nära döden-upplevelser men ingen har egentligen återvänt från att ha varit död en längre tid. Därför är det ett främmande och skrämmande koncept, oavsett vilken sorts död det än handlar om. Beroende på dödsorsak skiljer det sig ofta åt rent känslomässigt hos anhöriga och de runtomkring. Ålderdom, sjukdom, olyckor och självmord är de vanligaste dödsorsakerna och särskilt självmord lockar förutom starka känslor även fram starka åsikter.

Oftast blir nog ingen eller knappt någon arg på en sjuk person för att den kommer att gå bort. Samma sak gäller äldre. När någon dör i en olycka är det heller inte personen som avlidit som får ta skulden så särskilt ofta. Däremot väcker självmord både starka känslor och åsikter. Dödens inträffande är i sig detsamma - personen finns inte med rent fysiskt längre - men omständigheterna och allt som följer skiljer sig.

Livets motpoler

Livet är början på en människas historia. Som nyfödd sker det saker för första gången nästan dagligen och så fortsätter det långt upp i skollåldern. Även i vuxen ålder finns där en första gång för allt och mycket av det hinner vi inte ens med under en livstid. Det är

ju långt ifrån alla som hoppar fallskärm för första gången, reser jorden runt eller upptäcker något nytt inom vetenskapen. Varje individs liv ser olika ut och det är nog det som är meningen.

Motsatsen till första gången är sista gången. Till skillnad från en första gång är det långt ifrån lika spännande och kan tvärtom upplevas som en sorg. Innan livet är över gör vi allt en sista gång. En sista måltid, en sista biltur, en sista konversation. En absolut majoritet av människor kan inte välja något av det. Människor som mister livet i olyckor hade inte en aning om att just den morgonen skulle bli den sista. De som drabbas av en dödlig sjukdom kan få en uppskattning av läkare om hur lång tid de har kvar men det går ändå inte att gissa exakt. Mycket gamla människor vet inte heller när det är dags.

Ålder och sjukdomar

För människor som går bort när de är i en hög ålder går det sällan att förutspå vad som blir just den sista gången. Själva åldern är ju inte det som slutligen gör att någon går bort. Det kan

vara att hjärtat slutar slå av olika anledningar eller så finns det en åldersrelaterad sjukdom. Bara det faktum att människor överhuvudtaget kan bli väldigt gamla är i sig inte naturligt. Att vi lever längre än förut har vi det moderna samhället att tacka för.

En annan grupp människor som inte har några större valmöjligheter är de som drabbas av dödliga sjukdomar. Efter det svåra beskedet gällande sjukdomen får vissa ytterligare ett besked av läkaren om beräknad livslängd. Ibland har läkare gissat fel och personen lever längre och ibland tar sjukdomen över mer än förväntat och livstiden kortas ned. Många gånger har läkarna gissat rätt på grund av tidigare erfarenhet, men oavsett när den än inträffar blir döden ett tragiskt avslut för alla inblandade.

Hopp och förtvivlan

De enda som kan planera allt, och så in i minsta detalj om så önskas, är personer med självmordstankar. De går inte och inväntar döden på samma sätt som äldre eller svårt sjuka. Tvärt-



om kan de bestämma och därför veta exakt när den ska ske och så även vad som blir det sista av allt. Mycket skiljer en person med självmordstankar från en svårt somatiskt sjuk men samtidigt finns det likheter.

För även om mörkret är såpass påtagligt för en person med självmordstankar, finns där ofta kvar ett litet hopp någonskans inom en. Något som får en att ibland vilja vänta och se om det kanske känns lite bättre nästkommande dag men känns det fullständigt hopplöst och helt utom chanser till förbättring gör ofta överlevnadsinstinkten att man fortsätter lite till. Det är trots allt en av dem starkaste instinkterna vi har och den finns hos både personer med självmordstankar men även hos äldre och svårt sjuka.

Självmordets tabun

En olycka och sjukdom tidigt eller mitt i livet ofta är svårare att acceptera än när en äldre går bort, men ändå är det inte ett lika svårt ämne att prata om som självmord. För anhöriga och andra runtomkring är det lättare att förstå döden när det inte är personen själv som orsakade det. Det i sig är visserligen ett ganska felaktigt påstående då suicid inte handlar om att personen vill dö, även om själva namnet tycks antyda det. Självmordstankar är ett resultat och ett symptom av pysisk och/eller fysisk ohälsa. Det personen egentligen önskar är att få slippa må såpass dåligt som den gör. Såpass dåligt att självmord verkar vara enda vägen ut.

För anhöriga är det ofta väldigt svårt att förstå för från deras perspektiv ser allt annorlunda ut. De kan se framtiden, möjligheterna och rent av livet

själv. Inget i deras synfält är skymt av ett konstant mörker som gör det omöjligt att se fram emot saker. Det gör det svårt att förstå hur personen inte vill leva längre och de upprörda känslorna blir en naturlig påföljd.

Många frågor

Vid ett självmord kan nog själva dödsfallet först bli bortprioriterat en liten stund. Istället kanske det fokuseras lite mer på själva dödsorsaken och på det kontroversiella och svårhanterliga ämnet självmord. Varför valde personen att avsluta sitt eget liv? Frågorna hos de anhöriga är många innan det ens går att förstå att personen inte finns med längre. Det är vanligt, fullt mänskligt och helt okej att bli arg och besviken. Varför lämnade han/hon/hen oss? Räckte vi inte till?

Att förstå hur personen tänkte blir i princip omöjligt och särskilt om man själv aldrig varit drabbad av självmordstankar. Därför blir döden vid ett självmord ofta mer kontroversiell och svårhanterad för de anhöriga än vid ålderdom, olycka eller sjukdom.

Mörkret

Ett självmord är rent tekniskt ett självmord men dödsorsaken är inte ett mord. När man känner att det inte finns någon annan väg ut har det gått väldigt långt och det blir omöjligt att se möjligheter till förbättring. Kanske ser man att där visst finns en möjlighet, men orken räcker inte till. Kanske har man någon eller några runtomkring sig som vill stötta men ensamheten i att leva med självmordstankar och psykisk ohälsa är starkare än allt. Det isolerar en från omvärlden och mörklägger

precis allt. Då blir även den minsta möjlighet till en omöjlighet och döden skrämmer mindre än smärtan livet innebär. I smärtan ligger känslan av att vara en börda för de i ens närhet och då är det lätt att tänka att ens död innebär frihet även för dem. Såpass kompakt och förvrängande blir mörkret.

Prata och stödja

Det självmord (och olyckor) har som fördel över andra dödsorsaker är att det går att förebygga. Döden är ett otäckt ämne och självmord är skrämmande men det hjälper ingen att vara tyst. Är man själv drabbad av självmordstankar finns där flera personer att prata med. Det kan bland annat vara med en nära vän, en familjemedlem, hjälplinjer eller psykiatrin. Viktigast är att välja någon man kan lita på och som man känner sig trygg med.

Även om det är långt ifrån det lättaste i världen att göra, är det oerhört viktigt att få stöd och hjälp när man själv inte kan se ljuset i slutet av tunneln. För ju mer man pratar om det, desto mindre ensamt känns det. Bara det kan hjälpa en att fortsätta orka lite längre och kanske såpass länge att det värsta passerar och man börjar kunna se möjligheterna igen.

Text: JAKOB
Bild: PIXABAY

Någon dog. Något föddes. Också tiden. Också döden.

/Kristian N

Det här blir svårt

Jag vet absolut ingenting vare sig om döden eller tiden trots att jag i hela mitt liv har funderat över det här. Jag tycker att livet är mystiskt, döden ännu mera mystisk och "tiden" fullkomligt obegriplig.

En gång var jag en sökare för jag kände att vetenskapen inte gav svar på de stora frågor som jag hade. Vetenskapens svar på frågan om vad döden är var "ingenting" eller "slutet" (men varför sa ingen att det är en början för det är det väl också...eller? Om inte annat så är det väl början på en lång, lång tid som död?). Och vad i all världen har vetenskapen för svar på frågor om vad tiden är? En del menar att tiden inte existerar. Men om den inte gör det så existerar kanske inte jag heller...eller...vetenskapen eller...vetenskapsmännen... och om tiden bara är en illusion eller en fantasi så har jag kanske fortfarande chansen att få träffa människor som jag har älskat och som är döda sedan länge. Och jag skulle kunna göra en spännande tidsresa som ett udda och festligt alternativ till traditionell semester med sol, bad och paraplydrinkar.

Inte uråldrig

Jag är gammal, men inte uråldrig, men inser att jag inte ska finnas med så väldigt länge till. Många, många som jag har träffat och älskat finns inte mer och snart är det min tur att "kila vidare" eller att gå ur tiden, som det kunde heta när jag var barn.

Jag citerar Magnus Uggla som sa att

han sjunger på sista versen (fast jag sjunger falskt - det gör inte han) Men hur ska jag förbereda mig inför döden och KAN jag förbereda mig? Ska jag till exempel ha något originellt skrivet på min gravsten? Ska jag ångra någonting på min dödsbädd? Eller ska jag skriva något väldigt udda i mitt testamente? Eller göra mina efterlevande arvlösa? Eller kläcka ur mig något vitsigt innan jag drar min sista suck?

Fritjof Nilsson Piraten hade en högst ovanlig text på sin gravsten där han låtit inrista något i stil med att "härunder ligger kvarlevorna av en man som hade för vana att uppskjuta allting till morgondagen men som dog verkligen den...." och sedan kom dödsdatumet. Skådespelaren Peter Ustinov lär ha gett uttryck för sin bisarra humor och sett till att få texten "beträd inte gräsmattan" inskriven på sin gravsten och så finns det ju ett skämt om vad som stod på hypokondrikerens gravsten. Nämligen "vad var det jag sa"?

Döden är förfärlig, vidrig, orättvis och...hemskt komisk. För vad vore humor utan religion, sexuella tabun och döden??? Dave Allen som är min absoluta favoritkomiker hade i vart fall aldrig blivit känd och det hade varit förfärligt synd.

Går tiden lika fort?

År 2008 fick jag verkligen anledning att fundera över tiden och döden. Min mamma hade tagits in på sjukhus. Hon var väldigt illa där och hade fått sepsis, eller blodförgiftning, men repade sig så småningom. Jag bodde i Lund

och hon låg på lasarettet i Karlskrona så jag planerade att åka upp till Blekinge och träffa henne på min första semesterdag men fick veta att hon var frisk och hade blivit utskriven och att det därför var bättre att vänta tills hon kommit hem. Så det gjorde jag. Jag använde någon dag till att gå runt i Lund och shoppa.

"Mamma" kunde jag ju träffa senare. Men plötsligt, när jag var på Nova, så ringde min dåvarande särbo. Mina bröder hade kontaktat honom, för de hade inte fått tag i mig, och berättat att "mamma" hittats död på avdelningen som hon skrivits ut ifrån. Hon dog ensam och jag var inte där på grund av att tiden spelat mig ett grymt spratt.

Det sägs att tiden läker alla sår men gör den verkligen det? Jag tror att både tiden, döden och minnet är något subjektivt som vi aldrig kan förstå utan något vi måste förhålla oss till.

Men om tiden ändå existerar så kan man fundera över om den har någon början och något slut? Och om den på något sätt är kopplad till jordens historia eller, varför inte, till vår egen?

Och går tiden verkligen alltid lika fort? För så känns det ju inte.

Ibland tycks den stå helt stilla och ibland tycks den springa iväg. Jag har hört människor jämföra vårt åldrande med att rulla en snöboll eftersom tiden förefaller att gå fortare och fortare ju äldre vi blir.

Text: MALOU
Bild: PIXABAY



licket ögonblicket ögonblicket ögonblicket ö



Det svåraste arbetet är att jobba på sig själv.

Våra sponsorer



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Crafoordska stiftelsen
GENOMGÅTT AV FOLKEGEN CRAFTFÖRD 1984



Studie
främjandet



SPARBANKSSTIFTELSEN
ÖRESUND

SYDVÄSTRA SKÅNE

Microsoft

Socialstyrelsen

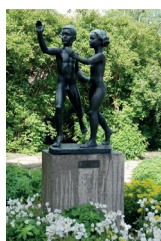


LUNDS
UNIVERSITET

PIA
STÅHLS
STIFTELSE



Studieförbundet
Vuxenskolan



Stiftelsen De Lekande Barnens Fond



Rotary



SVENSKA
POSTKOD
STIFTELSEN

RED GLEAD

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.

