



FONTÄN

Tidskriften som främjar psykisk hälsa

Nr 3, 2025

♥ kinder

Kärlek i hopplöshetens tid



Lunds Fontänhus



Bedriver psykosocial, arbets- och studieinriktad rehabilitering



Magle St Kyrkogata 5



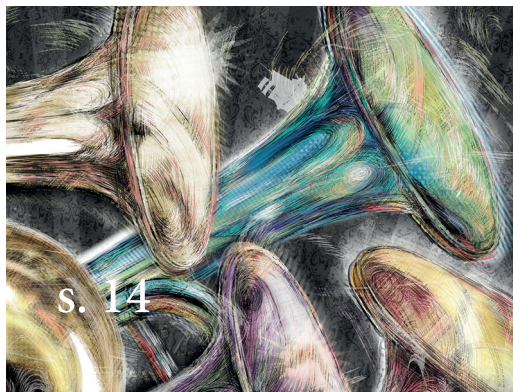
LUND

Om Mig

Jag är kreativ, lojal och alltid redo för en fika-dejt i matsalen.
Gillar att laga lunch ihop, spela olika brädspel och snacka om livet.
Du hittar mig i köket, redaktionen, musikstudion, konstateljén, teatern
eller i trädgården. Ingen stress här, bara gemenskap, skratt och kaffe.
Jag lovar, jag är bättre än din senaste match. Och ja, jag bjuder på kaffet.



Innehåll



s. 14



s. 6

Redaktionen har ordet

Har kärleken mellan människor förändrats över tid? Hur vi skildrar och definierar kärlek genomgår förvandling, så även om kärlek i sig är evig så ändras hur vi förhåller oss till den. Hur vi förhåller oss till kärleken i sin tur påverkar hur vi förhåller oss till de vi älskar.

Eller vad vi älskar, för det finns vitt skilda sorters kärlek, som påverkar oss på olika sätt. Det är inte bara långsiktiga relationer som nu-förtiden ska vara givande av andra skäl än att bara vara tillsammans. Plikt och beroende är inte längre varaktiga ankare i känslolhavet.

Samtidigt består självvärdet i kärleken, som till en hobby eller den villkorslösa kärleken till och från djur. Stabil självkärlek främjar en god grogrund för andra sorters tillväxt.

Kanske är det betoningen som har migrerat, från objekt till subjekt, det älskade till den älskande.

Din hud luktar sött
när jag kysser den.

Just i den fläcken
sitter din själ.

Hela den värld
som är du
skälver.

/Martin

SCANNA QR-KODEN
FÖR ATT LÄSA VÅRA
TIDIGARE UTGÄVOR



NR 3 ÄRGÅNG 2025
Upplaga 250 ex

ANSVARIG UTGIVARE
Matilda Espmarker

KONTAKTA FONTÄNBLADET
Magle Stora Kyrkogata 5
223 50 Lund
046-12 01 95
info@lundsfontanhus.se

FRAMSIDA:
Riina



Besök ett Fontänhus

Öppettider Lunds Fontänhus:

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

Lunds Fontänhus

Magle Stora kyrkogata 5
223 50 Lund
Tel: 046-12 01 95
info@lundsfontanhus.se
www.lundsfontanhus.se

Fontänhus i Sverige

Fontänhuset i Malmö

Engelbrektsgatan 14
211 13 Malmö
Tel: 040-12 00 13
info@fontanhuset.se
www.fontanhuset.se

Motala Fontänhus

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

Helsingborgs Fontänhus

Norra Strandgatan 8
252 20 Helsingborg
Tel: 042-24 50 60
kontakt@fontanhuset.se
www.fontanhuset.se

Fontänhuset Trappan

Vallgatan 10
343 34 Älmhult
Tel: 0476 480 10
fontanhuset.trappan@telia.com
www.fontanhusettrappan.wordpress.com

Fontänhuset Båstad

Aromavägen 48
269 37 Båstad
Tel: 0431-724 80
bastad@sverigesfontanhus.se
www.bastadsfontanen.se

Falkenbergs Fontänhus

Storgatan 71
311 74 Falkenberg
Tel: 0346-71 10 71
kontakt@falkenbergsfontanhus.se
www.falkenbergsfontanhus.se

Fontänhuset Falun

Tullkammargatan 2
791 31 Falun
Tel: 070-399 0453
info@fontanhusetfalun.se
www.fontanhuset.se

Fontänhuset Nyköping

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

Fountain House Stockholm

Box 4051
Besöksadress: Götgatan 38
102 61 Stockholm
Tel: 08-714 01 60
nfo@fountainhouse.nu
www.fountainhouse.se

Fontänhuset Sköndal

Knut Sjöbergs väg 6
128 64 Sköndal
Tel: 0738-903 130
info@fhskondal.se
www.fhskondal.se

Göteborgsfontänen

Andra Långgatan 25
413 28 Göteborg
Tel: 031-12 30 01
mail@goteborgsfontanen.se
www.goteborgsfontanen.se

Fontänhuset Örebro

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

Bli stödmedlem eller ge en gåva

Du eller ditt företag kan stödja Fontänhusets verksamhet genom att bli stödmedlem. Du/företaget får då varje nummer av vår tidskrift, *Fontän*, som ges ut med 2-10 nummer per år. Vid inbetalningen vänligen ange "stödmedlem" eller "gåva" samt ditt/företagets namn och adress.

Privatperson, stödmedlem 500 kr/år

Företag, stödmedlem 1 000 kr/år

Swish: 1235302377

Bankgiro: 492-3801

Våra sponsorer

Stiftelsen Räby Räddningsinstitut,
Malms Legat, Stiftelsen Lindhaga,
Stiftelsen Lars Hiertas Minne,
Anagram, Folke Ljungdahls Stiftelse,
Finsam, Emmaus Lund,
Stiftelsen De Lekande Barnens Fond



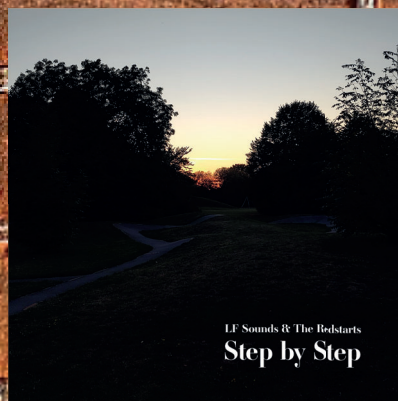
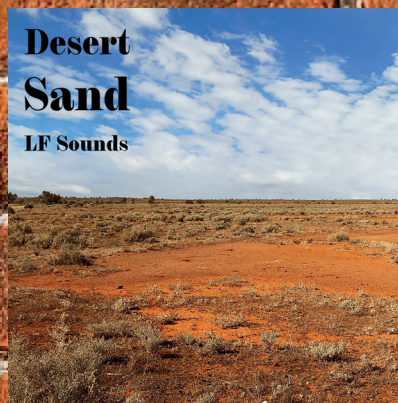
Crafoordska stiftelsen



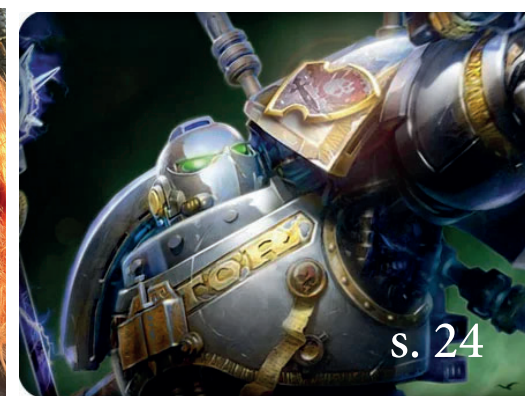
Ett särskilt tack till våra
hedersmedlemmar

Ebba Fischer
Caroline Sverdrup
Pia Althin
samt till Lunds Fontänhus styrelse,
våra samarbetspartners och till dig
som vi kanske glömt i farten...

Du vet väl att...



**Den sista fredagen i månaden
ger LF Sounds ut en singel.**



Att älska mig är svårt.....	4	The Emperor's Gift.....	24
Kärlek kan få ett högt pris.....	6	One Example of the Importance of Media	
Självkärlek.....	9	Literacy.....	26
Definitely Not Just a Rant About		Hur Fontänhuset räddade mig.....	28
Romance.....	10	Det förflutnas flöde med rörlig bild.....	30
Love at the Punk Rock Show.....	13	I huvudet på Diana.....	32
Trombonen.....	14	För övrigt anser jag.....	33
Svartsjuka, alltid dåligt?.....	17	LF Sounds.....	34
Från närhet till nytta.....	18	Fontänhuset.....	35
Matematiken – upptäckt i stjärnorna, byggd i våra huvuden.....	20		
Basic Trajectories Conjecture Set.....	21		

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 självhjälperspektiv.

Verksamheten inrymmer flera olika arbetsenheter: Media och kommunikation, Kök och service, trädgårdsgruppen Gröna Fingrar, studentenheten Vågar vidare. Handledare och medlemmar arbetar sida vid sida.

UTGIVNING

Fontän ges ut av Lunds Fontänhus. Den som är medlem, alternativt skänker minst 500 kronor eller mer under ett år, får Fontän. Tidningen ges ut med minst 5-6 nummer per år plus eventuella specialnummer. Tidskriften trycks på Lunds Fontänhus med stöd av medel från Pia Ståhls stiftelse.

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

De åsikter som uttrycks i tidskriften är inte nödvändigtvis Fontäns.

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

BAKSIDA:
Pär-Åke



Att älska mig är svårt

Text: Cicky
Bild: OpenClipart-Vectors; Cicky



Här sitter jag och undrar över varför det är så svårt att älska sig själv. Att vara självsäker och trygg i mig själv. För älskar jag inte mig själv, hur skall då någon annan göra det?

Kärlek till musik

Jag hör mycket på musik i mina lurar. Det blir som mest Ultravox och annan elektronisk musik. De tillfällen som jag jobbar med min konst hör jag på musik. När jag reser med bussen hör jag som mest på musik för att stänga ute obehagliga ljud. Jag blir hög av bra musik.

Kärlek till djur

När det gäller ovillkorlig kärlek, så fick jag det av katterna varje dag i tretton år. Så nu har jag ingen kärlek i mitt liv. Inte ens vänskaplig kärlek. Jag träffar en del av och till, men inga nära vänner som jag hänger med.

Där kom ett träd mot mig

Men det finns en annan form av kärlek som jag får energi från, nämligen skogen och allt grönt. Alla fina stenar, grenar, mossor och ängsblommor. Jag älskar skogen och dess underbara dofter. Ibland kommer aromer av gödsel

i vinden. Ah! Djupa andetag. Andas in. Gillar den doften faktiskt nu mera. Doften av tång gillar jag inte alls. Det luktar ruttet. När det är varmare på sommaren går jag ibland barfota på stigar i skogen. Det är hälsosamt att jorda sig.

Måste säga att träden älskar mig. Speciellt ett träd som attackerade mig. Jag gick ner för en slänt. Där fanns en inhägnad med en hage på andra sidan. När jag skulle upp därför var det inte lika lätt minsann. Jag tog tag i en tjock gren som stack upp ur marken. Grenen vek sig och jag föll

För övrigt anser jag...

...att katter är skitstövlar.



Offer för kärlek

För någon annans kärlek till ens man.

Offer för kärlek, en man som tros gilla en annan ung kvinna än sin hustru.

Ett offer kan vara en ung kvinna som får en gammal man till kärlek, det blir bra i början och till mitten, men sedan rinner kärleken ut i sanden eller ger komplikationer i relationen.

Kärlek finns inom otrohet också, mellan kvinnor och män är båda lika goda i sådan romans.

En liten berättelse av livet självt, och andra:

Den äldre mannen kan vara gift och hustrun får inte veta detta, att han har haft en kärleksrelation.

Det kan också finnas män som blir ett offer för en kvinnas relation.

Kvinnan har redan en relation till sin andra man som hon är förlovad med, hon är då otrohet.

Hon är gift med en man som hon gillar i högsta grad, fast hon har en liten romans med en annan man.

Sanningen skvallras fram av en bästa kompis till hennes gifta man.

Hon blir ett offer och i slutändan kan det inte bli särskilt roligt för henne och den andre man som hon har haft en liten romans med.

Förhållandet tar oftast slut på båda sidor för man och kvinna i en otrohetsromans, det kan kallas offer för otrohet till kärlek.

I huvudet på Diana...

Kärlek,

Min kärlek är ett forum för att bli älskad av någon som ger en ros till en annan människa och då får en att tänka sig mer kärlek än vad man tror att det finns hopp om – ens tro att bli älskad ger hopp och ett meningsfullt liv

Kärlek

Kärlek är ett bra ord för sammanbindningar mellan par. När man är tillsammans är det en god start för att se om sitt hus till en början.

Man kan ge bort sin nyckel och börja bo i det hem som är bestämt mellan dem.

Kärlek kan vara en flyktig relation mellan två. Ge presenter till varandra som röda rosor, parfym eller rakvatten.

Det finns de som gifter sig efter några månader eller dagar, som tror att de ska leva resten av livet ut.

Parsammanhållningar är viktigt tycker en del människor och lever i sin tro om att hitta sin partner för livet eller för en kort romans.

De som har en kort romans vill gärna berätta för någon i sin omgivning och ta ut sin rätt till verkligheten.

Människor är olika och bestämmer själva hur de vill ha det i sin kärlek.

Kärlek kan vara ett bra ord tycker många men det finns säkert de som kastar skit på den eftersom det finns skilsmässa och brustna hjärtan och de vill ej fortsätta sitt sökande efter en ny partner.

Historiska filmer har mycket kärlek för sin huvudperson.

(jag tänker ej nämna någon film eftersom det kan bli jobbigt att ha med eftersom det ska handla om kärlek i sin helhet, nu är det tid som gäller och då förstår vi kanske varför jag inte vill ha med det historiska filminstitutet i mitt blad)

Själv tycker jag att kärlek är viktigt och att dela den med någon är bra.



med huvudet före i ett träd. Jag blev helt knockad till marken. Där låg jag en stund innan jag kunde kravla mig upp och gå där ifrån. Det smärtade i pannan. Jag hade fått en stor bula och blodiga sår av den kraftiga smällen. Jag hade även ont i näsan. Jag tog mig hemåt. Hade närmare två kilometer hem. Inga problem för mig. Jag är en kämpe! Några dagar senare såg jag ut som Muhammad Ali, boxaren. Ögonlocket på mitt högra öga var blålila. Hade jag åtalat trädet för våld och övergrepp så hade någon ringt till Baravägen. Hö! Hö!

Att vara självsäker och trygg

Jag har sedan en längre tid varit olyckligt kär i en person. Denne person vet om att jag har känslor för denne. Inget har hänt efter alla dessa år av trogen väntan. Så jag har nu tröttnat på att inte få veta om denne känner något för mig eller ej. Men jag börjar att inse att denne inte är kär i mig. Inga signaler alls. Så jag beslutar nu att gå vidare med högt buret huvud.

Kärleksoffer

Man offrar nästan allt för en mycket

nära vän. Man ställer upp. Man reser dit trots att det är en lång väg. Man är där när vännen mår dåligt. Man lagar mat när denne inte orkar, och så vidare. Det blir nästan som ett kärleksförhållande fast att man inte har någon kroppslig relation. Så när Ulf dog kändes som om hjärtat slets ut ur min kropp och min själ trasades sönder.

Det var allt för denna gång. Tjabba! Cicky

Kärlek kan få ett högt pris

Text & bild: Peter Axelsson

Här kommer en berättelse som vill spegla livets och kärlekens ofta outgrundliga vändningar och ibland riktigt hårda törnar. Den bygger på högst personliga erfarenheter vilket även kan relateras till en större, mer allmängiltig betydelse.

Efter ett års förhållande sade min flickvän: jag känner inte att vi visar våra känslor lika mycket som tidigare. Om vi kommer fortsätta att glida ifrån varandra är nog det bästa att vi går skilda vägar. Jag gav ett något underkastat och bedrövat medhållande svar: Ja du kan ha rätt, vi får försöka bryta upp. Men, var detta min äkta känsla?

Ge upp mot känslor

Innerst i bröstet fanns något som protesterade och vägrade, min förälskelse ville inte kuvas så lätt.

Till synes lyckades vi på ett lugnt sätt återgå från parförhållande till en relation av nära vänskap, vilket på intet sätt var en lätt bedrift. En saknadens tomhet uppstod. Det var på hennes initiativ vi gick isär, som kan ha skapa känslor av ofullkomlighet och därmed skuldbelägger man sig själv.

Katastrof

Nära ett år senare var vi på samma fest, då mitt sinne skapade eller ville sätta en groende tanke om att återförenas i verket. Under kvällen piskade jag upp modet till att försöka prata om det, så att säga vinna henne tillbaka. Kunde dock inte finna henne i lägenheten, eventuellt hade hon helt lämnat festen. Missmodig och berusad stod jag sedan ensam på balkongen, samtidigt virvlade tankar och känslor. En festdeltagare har berättat att de såg mig vara på balkongen, men plötsligt var jag

borta. Det visade sig att jag fallit 2,5 – 3 meter från balkongen. Räddningstjänst tillkallades och turligt nog hade ambulansen inte väldigt lång sträcka att färdas till Universitetssjukhuset Lund.

Att minnas det som hänt

Mina minnen från själva olyckstillfället och grunderna till det är splittrade. Kanske är de även felaktigt återskapade i hjärnans kamp att pussla ihop förlorade minnesdetaljer i ett försök att finna förklaringar till händelseförloppet. Inte att förglömma var jag berusad av alkohol, vilket i sig har stor inverkan på sinnesstämning och rumsuppfattning. Ett fåtall tydliga så kallade flashbacks existerar, men tyvärr undergrävs deras sanningshalt av det kaos som drabbade sinnesintrycken. Samtidigt försöker hjärnan febrilt pussla ihop alla lösa

bandets fiberoptik. Australiens yngsta publicerade författare, Ashleen Khela, är ifrån en sikhisk familj. På Sveriges Radio kan du höra en intervju med den sikhiska stockholmaren Gursimer Singh. Den heter "Han vill öka kunskapen om sikher" där han vill bemöta en stor okunskap och intoleranta fördomar om att han skulle vara terrorist på grund av hans turban. Planetens största levande poet Rupri Kaur's poesiböcker har sålt över 11 miljoner exemplar.

Grödor och kultur

Sydasien ärvde vete, kor, linser, kikärter och får från Mesopotamien, och ris från Kina. Sydasiens pionjär med höns, mango och gurkmeja (som har en viss antiseptisk egenskap så att mat inte ruttnade lika lätt). Med Indusfloden som bildades från planetens högsta berg fanns det gott om vatten till jordbruk. Ingen gröda ger lika många kalorier per kvadratmeter som ris, och på fält som var svårare att bevattna kunde vete odlas. Till skillnad från Norden finns här två odlings säsonger om året.

Panjab's bördiga marker lockade främmande folk. På Nanaks tid var området invaderat av perser och afghaner. Alla tvångskonverterades inte till islam, utan vissa på botten av kastsystemet konverterade frivilligt för att jämlikhet lockade. Wood säger i dokumentären att hälften av planetens muslimer idag bor i Pakistan, Indien eller Bangladesh. Historieprofessor Vinay Lal, UCLA, har sagt att Indien har många religioner och att dom är "Hinduism, Islam, Sikhism, Jainism, Christianity, cricket and Bollywood".

Sikhismens grundare

Grundaren Guru Nanak föddes på medeltiden i en liten by utanför Lahore. Detta tros ha hänt år 1469. Nanak formades både av sufiska mystiker som spelade musik med poetiska texter, och av hinduer. Den pakistanska musikern Nusrat Fateh Khan kan ses som ett levande fossil av den indiska sufiska musiken qawwali. Muslimska mogulerna invaderade Indien 1526. Dom härstammade från Genghis Khan men hann blanda sig med turkar före dom kom till Indien.

Nanak var ingen profet som Moses eller Mohammed. Och ingen avatar som Rama (åt Vishnu) eller Jesus (åt Yahwe). Han sägs ha haft mycket medkänsla, generositet, var väldigt fri från fastklamrande, godhjärtad och kärleksfull till människor från alla grupper han träffade. Om detta stämmer var han med andra ord en helig man.

Medeltida välfärd

Historien är full av heliga personer som Jesus, Rumi, Kabir, Buddha och även Buddhas kvinnliga lärjungar Nandamata och Kisa Gotami. Precis som Jesus och Shakespeare saknas det arkeologiska bevis för att han har levt. Han betonade vikten av att jobba hårt med ett hederligt jobb och att ge allmosor till fattiga. Det främsta sättet att göra detta

var med langar. Dessa är gratis måltider till alla som gavs oavsett religion eller så kallade kast. Detta var inte bara excentriskt utan även kontroversiellt. Det kontroversiella låg i att folk oavsett status satt sida vid sida och åt som tabu kränkande jämlikar. Nanak insitutionaliserade langar i slutet av sitt liv då han slutat vara turnerande föreläsare utan börjat jobba som jordbrukare. 1995 fick Stockholm sin första gurdwara med langar. I London finns gurdwaran Singh Sabha som i snitt ger 20 000 gratis vegetariska måltider i veckan.

Jag besökte Panjab för första gången 2015 och blev berörd av langars icke-diskriminerande altruism. Jag var i Amritsar och i gurdwaran serveras 100 000 måltider dagligen. På Nanaks tid hade Buddhas lära varit utrotad i cirka 1500 år så att kastsystemet hade åter stärkts. Han var mån om att överge vidskepliga riter och var banbrytande med att kvinnor skulle vara jämlika och dom tilläts leda religiösa ceremonier där dom får lov att läsa upp den heliga boken i sikhiska tempel, gurdwaras. Islam tillät kvinnliga imamer först på 1700-talet och här i Sverige fick vi kvinnliga präster först på 1960-talet. Sikhismens urkund heter Guru Grant Sahib.

Kontroversens guru

När hinduer vid en flod skvätte vatten mot solen för att skydda sina döda släktingars karma, började Nanak skvätta i motsatt riktning. Dom frågade varför han gjorde detta och då svarade han att han vattnade sina fält. När dom sa det var verkningslöst sa han att Panjab var närmare floden än vad solen var. När han vandrade till Mecka somnade han med sin trötta fötter pekande mot Kaba. När en muslim sa att det var respektlöst att peka dom mot Allah, bemötte han det med att Koranen säger att man hittar Allah vart man än vänder sig. Nanak sa aldrig att han grundade en ny religion och han gjorde det inte obligatoriskt för män att bära turban. Det kodifierades fram senare efter hans död.

Han kallas guru och idag finns det många skandaler i Indien kring korrupta guruer. Författarmytologen Devdutt Pattanaik har sagt att förr var guruns uppgift att få dig att tänka, men idag tänker dom åt dig, med andra ord har följare outsourcat detta till dom. Jag gillar musikern Asher's rad "I am the spark that makes your idea bright". Vi kan även se att här i Väst har många blundat för att påvar har skyddat pedofila präster. Det är rimligt att lekmän outsourcar beslut till experter som läkare och jurister. Men när outsourcingen går till självutnämnda experter som guruer är det riskabelt. Anledningen till att sikher inte missionerar är för att Nanak ansåg att olika religioner egentligen ber till samma gud.

Det förflutnas flöde

Text: Akalas skånska fan

Bild: Akalas skånska fan; Freepik

Vi är många som finner livskvalité i spelfilmers eskapism. För mig är många historiska filmer ett ännu större avbrott från vardagen. Jag vill också att dom ska ha ett välgrundat historiskt innehåll, trots fiktiva detaljer till dramatiska effekter. För mig är det tjtigt och klyschigt när dom främst innehåller krig. Det jag gillar med historia är att ämnet både kan visa vad vår samtid har ärvt men även presentera alternativa livsstilar. Detta behövs när nyheter översvämmas med könsliga eller etniska stereotyper.

Från Asien gillar jag bland annat *Jodhaa Akbar* (2008). Filmen är snyggt filmad och visar rajastani arkitektur i en medeltida miljö. Först kort efter studenten lärde jag mig om kejsaren Akbar i den brittiska historikern Michael Woods dokumentärserie *A History of India*. Nyligen såg jag filmen *Nanak Shah Fakir* (2015). Den handlar om grundaren av planetens femte största religion, sikhism (en del säger att shintoism är det men då den är sammanvävd med japansk buddhism är en del oense) och utspelar sig i Panjab, sydväst om Himalaya. Brittanniens näst största språk är panjabi. Det gladdde mig att filmen på



Youtube hade engelska undertexter med AIs träffsäkra översättning. Jag ger filmen 3/5 i betyg. Huvudkaraktärerna skildrades som hyfsat tredimensionella. Det som gör den ännu

mer underhållande är att den ger inblick i en annan regions kultur. Exempelvis skildras både landsbygden och en välbesökt stadsmarknad. Att ingen skådespelare porträtterar Nanak som visas med en lysande animerad silhuett är på grund av tabun men jag tror det även symboliserar honom som upplyst.

Den femte största religionen

I högstadiets läroplan för religionskunskap ska eleven känna till "centrala tankegångar inom kristendom, islam, judendom, hinduism och buddhism." Men då judendomen bara är världens sjätte största religion är det enligt mig oproportionerligt att sikhism inte nämns. Globalt finns det uppemot 30 miljoner sikher. En av dom var Narinder Singh Kapany som uppfann bred-

minnesdetaljer för att skapa ett förståeligt sammanhang. Hur väl denna bild stämmer överens med det verkliga händelseförloppet är svårt, om inte omöjligt, att fastlägga.

Sviter av olyckan

Tydliga symptom av trauma var bland annat kontusioner (mindre blödningar) på såväl höger som vänster frontallob. Därtill samlades blod i ett parti mellan skallben och hjärnhinna, vars tryck mot hjärnan kom att regleras av en systematisk pumpning.

De utåt sett tydligaste skadesymptomen var, förutom en kraftig

krosskada i pannan, brister och förluster samt förändringar i både närtids- och långtidsminne. Förlängsamning, i att analysera inför och att sedan utföra vissa handlingar, samt en radikalt nedsatt synförmåga. Till största del drabbades höger öga, vars ledsyn med åren närmade sig blindhet. Det kanske mest allvarliga resultatet är en form av epilepsi. Anfall har skett sällan men av karaktären grand mal, det vill säga mycket kraftiga, vilket inneburit ett antal ambulansfärder. Vissa av dem kan sägas vara självförvållade eftersom jag vid några tillfällen drack alkohol, trots att jag informerats om att medicinen kunde förlora sin ver-

kan på grund av detta. Idag är det många år sedan det senaste anfallet, troligen på grund av en bättre anpassad medicin och att jag håller mig borta från spriten.

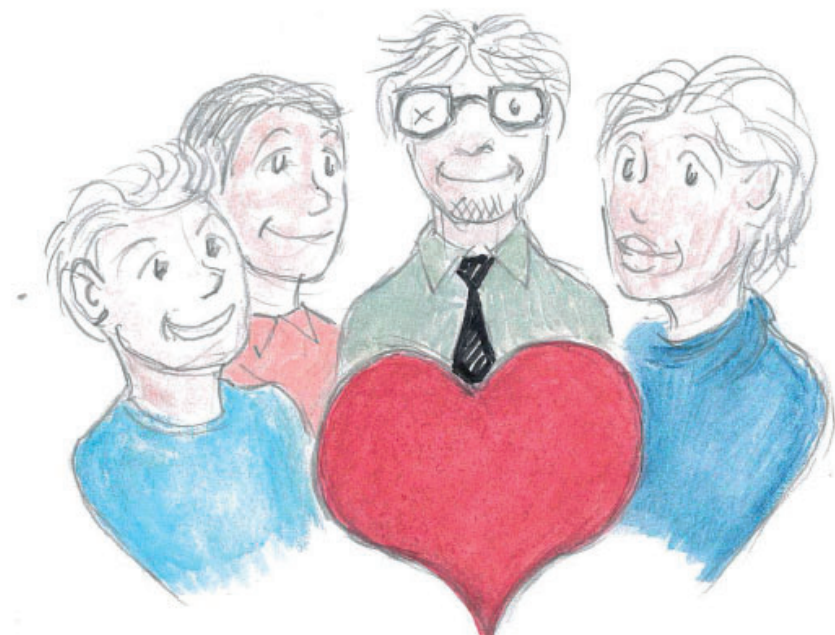
Rehabilitering

Efter de akuta insatserna vid olyckstillfället och en period hos neurologen på Universitetssjukhuset Lund, blev jag remitterad till habilitering på Orupssjukhuset i Höör. Här togs kampen till återhämtning upp på allvar. Det visade sig vara en sex månaders vistelse med riktigt goda resultat. Flera år efter denna vistelse fanns fortfarande kontakt med läkare och kurator från det habiliteringssjukhuset.

Fortsatta studier

Så flyttade jag tillbaka till mitt studentrum på Västgöta nation i Lund. Vilket tilläts trots att jag inte utförde fullständiga universitetsstudier. Detta till trots kom en möjlighet att ansöka till Serietecknarskolan på Kvarnby folkhögskola i Malmö. En satsning på vidareutbildning som jag lyckades bli antagen till. Tecknade serier fanns redan som ett starkt intresse, utöver bra talang att skapa bilder. Jag avslutade en ettårig kurs godkänd. Det finns tyvärr stora svårigheter att ta sig in i branschen som serietecknare, än mer att lyckas livnära sig på det yrket. Men jag har ändå bidragit med illustrationer till några föreningstidningar.





Sysselsättning

Jag fick för snart 20 år sedan en lägenhet i ett LSS-boende, placerat mycket centralt i Lund. Vad gäller sysselsättning har jag även utfört ett antal så kallade arbetsprövningar inom olika yrkesområden. Den senaste, på Landsarkivet i Lund, var en verklig lyckoträff. Arbetet där passade mig utmärkt, huvudsakligen var det att läsa äldre kyrkböcker och föra över fakta från dessa till datorfiler. Denna arbetsprövning pågick i flera år, eventuellt på grund av en logistisk miss. Plötsligt kom beskedet att jag var tvungen att avsluta arbetet på arkivet.

En positiv sysselsättning

Detta besked skapade en, om inte förtrivlad så väldigt missmodig och osäker känsla. Men tack och lov fick jag, bland annat via personal på LSS-boendet, kontakt med redaktionen på Fontänhuset i Lund. Därigenom skapades en givande strukturerad sysselsättning på Fontäns redaktion. Som även är anpassningsbar till mina

nedsatta funktioner. Arbetsuppgifter, som att skapa illustrationer samt att författa artiklar likt denna passar mig utmärkt.

Banden till vänner kapades

En speciellt viktig del i detta är att en närmare kontakt med andra människor skapas, ett umgänge helt enkelt. Viktigt eftersom det ofta glöms bort, eller får liten uppmärksamhet, att det även sker en förändring i den personliga sociala sfären kring den som drabbats av ett trauma. Vid tiden för min olycka hade många, om inte de flesta, av mina studiekamrater och bekanta avslutat eller flyttat sina universitetsstudier. Dessutom saknas den gemensamma punkten att mötas då jag inte längre kunde utföra mitt planerade arbete. Det vill säga skriva en utomordentligt bra magisteruppsats och därefter forska fram till en doktorsavhandling. När dessa ej alls omöjliga ambitioner grusades vidgades ensamhetskänslans skugga.

Familjens stöd skapar hopp

Jag vill bestämt hävda att en mycket väl tjänande motvikt till dessa negativa nivåer är det stora empatiska stöd jag fått av vårdgivare och vänner. Den främsta positiva kraften ligger till störst del i min familjs helande kärlek.



Hur Fontänhuset räddade mig

Sverige har en kris och den krisen heter "mental ohälsa".

Missförstå mig ej, Sverige är ett bra land för pensionärer och småbarnsfamiljer men det är inte ett bra land för tonåringar eller vuxna från arton till sextioårsåldern. "Varför?" undrar ni kanske. Därför att det nästan aldrig finns någonstans för unga vuxna att umgås och socialisera med andra människor, det finns inte längre några arkadhallar, praktiskt taget inga biljardhallar, eller ens några pubar där man bara kan beställa en pint och se på fotbollen – att bara vara omringad av folk med samma intressen även om man inte ens pratar med dem hjälper verkligen ens mentala hälsa.

Jag minns fortfarande den euforiska känslan av befrielse från det akademiska institutets kalla väggar när jag tog studenten från gymnasiet men en del av mig saknar känslan av den monotona strukturen som jag levde med hela min barndom, det var allt jag visste – skola, hem, skola, hem, skola, hem, sommarlov, skola, hem, skola, hem, och så vidare och så vidare.

Vilket leder till problemet som jag nämnde tidigare – det finns inga mötesplatser för tonåringar och vuxna i min ålder. Vanligtvis ser man knappt alla vänner och klasskamrater som man har skaffat i skolan efter studenten på grund av att alla antingen har

flyttat tvärs över landet, flyttat utomlands, eller inte håller kontakten via telefon eller sociala medier. Många vet inte hur man pratar med andra människor utan en skärm i tryggheten och i isoleringen av ens eget hem – vilken får känslan av ensamhet och isolering att växa som en tumör i både sinnet och själen.

Och det är på grund av dessa problem som många utlänningar finner svenskar inskränkta, fördomsfulla, känslolokalla och pessimistiska och speciellt svenskar i generation Z. Utan någonstans att höra hemma eller utan känslan av att man är älskad så är det många som går med i gäng, knarkar eller super, och begår hemska dåd – som skolskjutningen i Örebro för ett tag sedan – och om vi inte gör något snart så kommer saker bara bli värre och värre. Och det är därför Fontänhuset räddade mig och jag är säker på att många andra känner samma sak.

Låt mig få förklara så gott jag kan. Efter att jag tog studenten från gymnasiet så hade jag en lång period då jag var förvirrad, deprimerad, och arg inte bara på omvärlden utan också på mig själv – allting var nytt och annorlunda och precis som många i den åldern så visste jag inte vad jag skulle göra med mitt liv. Det sorgliga är att många spenderar sina hela liv utan att lista ut vad de ska göra med sina liv.

Jag minns inte vem som tipsade mig om Fontänhuset men min första er-

farenhet av denna organisation var när jag hade några av mina konstverk i en utställning i klubbhuset i Lund och jag har varit medlem ända sedan dess. Jag har skrivit recensioner för deras tidning *Fontänbladet*, men som nu heter *Fontän*, i många år nu och genom åren så har inte bara mitt skrivande och mina sociala färdigheter blivit bättre utan också mitt mentala välmående. Jag har äntligen hittat någonstans där jag känner mig som att jag hör hemma i vuxenlivet.

Jag skriver inte bara för tidningen utan håller också filmvisningar med min filmklubb på Fontänhuset en gång i månaden förutom december. Och även om jag inte gör några av dessa två saker så gör det mycket för min mentala hälsa att bara slöa och umgås med de andra medlemmarna på Fontänhuset därför att jag är omringad av likasinnade människor med samma intressen – jag har med andra ord hittat min klick av medkonstnärer, skribenter, kreativa personer, nördar, musikalskare och vissa skulle jag till och med kalla för vänner.

Text: Wilhelm "Wille" Visser
Bild: Pär-Åke Jonsson

Självkärlek

Text: Mathias T.
Bild: Pixabay

Självkärlek är ofta missförstått. Det reduceras till klichéer. Det målas upp som något glansigt och lättsmält, som om lite choklad, doftljus, ansiktsmasker och ett varmt bad automatiskt skulle läka djupa sår. I reklamen förvandlas självkärlek till en produkt – något du kan köpa, snarare än något du bygger upp inifrån. Men verklig självkärlek är något mycket djupare än så. Under ytan är självkärlek inte bara en känsla eller en trend. Det är en psykologisk grund. En stillsam, uthållig kraft som formar hur vi tänker, känner och reagerar på världen – särskilt när livet blir svårt.

Motståndskraft

Faktum är att självkärlek kan vara ett av de mest kraftfulla verktygen vi har för att bygga mental motståndskraft – förmågan att resa sig efter motgång-

ar, att stå stadigt under press, och att tro att vi är värda omsorg även när vi kämpar.

Vetenskap

Forskning inom neurovetenskap och positiv psykologi stöder idén att självkärlekspraktiker bokstavligen förändrar hjärnan. Till exempel Dr. Kristin Neffs arbete med självmedkänsla visar att vänlighet mot sig själv i stunder av misslyckande är mycket mer effektivt än att vara hård mot sig själv. Det är här självkärlek kommer in: det fungerar som ditt psykologiska inre stödsystem.

Älska dig själv

Det finns en myt om att älska sig själv betyder att ignorera andra. Men när du verkligen älskar dig själv utvidgar du din kapacitet att älska andra – utan bitterhet, utan tomhet. Din närvaro blir närande. Självkärlek är ett radikalt bejakande av din egen existens.

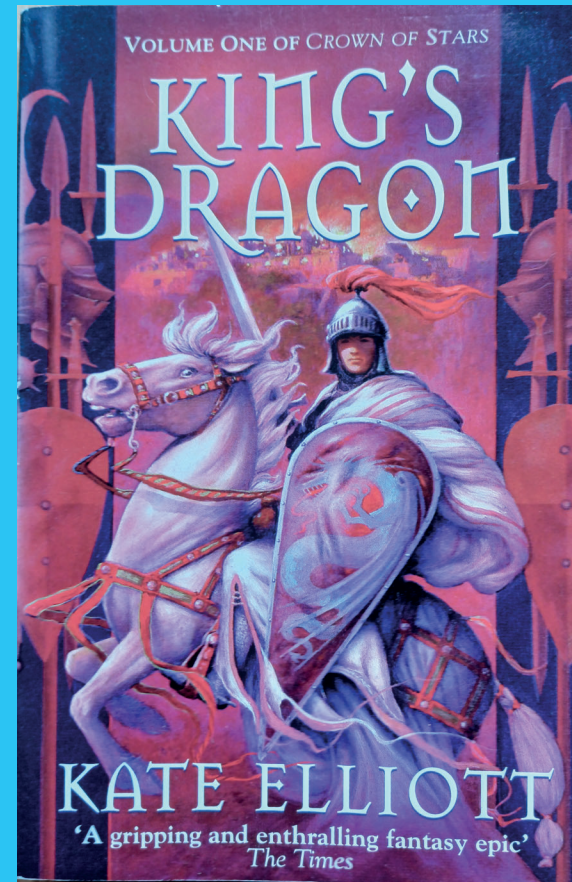
Tack vare växande forskning inom positiv psykologi och neurovetenskap vet vi nu att självkärlek inte bara är fluff som känns bra – det förändrar faktiskt din hjärna.

Självkärlek

För självkärlek är inte en känsla. Det är inte en personlighetstyp. Och det är inte en flyktig sinnesstämning som bara kommer när allt går bra. Under ytan är självkärlek en psykologisk grund. Det handlar inte bara om att tycka om sig själv – det handlar om att ha en stabil och medkännande relation till sin egen inre värld. När självkärlek finns som grund blir det lättare att hantera motgångar, sätta sunda gränser, be om hjälp och återhämta sig från stress. Den bygger upp självrespekt, trygghet och inre stabilitet. Med självkärlek kan vi möta livets utmaningar med större balans och motståndskraft!

Definitely Not Just a Rant About Romance

Text: Amanda
Bild: Dimitri Svetsikas (1969)



P. S.

I warmly recommend *King's Dragon* by Kate Elliott. Events described all happen in the first third of the novel so I would consider it unspoiled for anyone interested. I would call it challenging but immensely stimulating and I am awaiting delivery of the second and third installment of the series it inaugurates.

crawl away from him. At this stage, a servant intervenes because a profluence of blood reveals that she is miscarrying, while not knowing she was pregnant.

This fact motivates a woman of influence to temporarily shield her, for whether a child is to be born is in the hand of their deity. To bring about a miscarriage is to trespass on the one authority that any priest should be obliged to follow.

So, our prima facie interpretation, what the book concretely shows is among all the abuse levied upon this girl, the one perhaps punishable offense of this man is to bring about a miscarriage. This is never challenged by the narrator or any character, even the victim. It is what it is and there is no sign that there is anything unjust about it.

The literal interpretation would be that Rasmussen is pro life, for life be-

gins at conception, and to kill an unborn child is murder, regardless of its stage of development and the consequences for the mother.

However, another reading of the same words leads to a realization of horror that no agony suffered by this girl at the hands of an abuser is justification enough for anyone to step in to help, that there is something fundamentally flawed within the society that makes this priority.

I don't know whether Rasmussen is pro life or pro choice, or even if she attempts to make a point with this book. I have not looked it up, for knowing for sure would not make the text any deeper.

Of course, not knowing, the worst show of illiteracy would be to say that the book can't possibly be making a point, because the circumstances of this fantasy setting are incomparable to the real world.

Context is key to interpreting media and in this case I lean toward the second interpretation due to the lingering trauma experienced by the protagonist. She is traumatized by the abuse, not the loss of the child.

I tend to form pretty firm opinions about what a narrative is portraying, but for a long time it's been in my interest to always question why a text makes me feel a certain way. For me it's for the practical reason of my own writing, but I would argue that it is in anyone's interest, if you want a richer experience, engaging with the text. What is key, then, is to challenge yourself, to ask whether your interpretation of events is "correct," as well as question what your interpretation is based on.

Sometimes media is only asking a question of the consumer. It is the task of the reader to examine and ponder the consequences.

One Example of the Importance of Media Literacy

Text & bild: Amanda

You might have heard the expression media literacy in a harangue about how it is sorely lacking nowadays.

According to medialiteracynow.org, media literacy has three components:

- Decode media messages (including the systems in which they exist).
- Assess the influence of those messages on thoughts, feelings, and behaviors.
- Create media thoughtfully and conscientiously.

One fallacy I have observed is the assumption that depiction equals endorsement. For instance, any action taken by a “good” character sends the message that it is a “good” action, or

vice versa, that doing a “good” thing means that they are a “good” character. But there are other ways when the literal interpretation is far from the obvious one.

One concrete example of the application of this skill can be seen in *King’s Dragon*, a fantasy novel by American writer Alis A. Rasmussen under the pen name Kate Elliot. This novel has a narrative split between two protagonists. One of them is a girl who, left with her father’s debts upon his murder, is sold into slavery to cover the deficit, due to the machinations of the man who ends up purchasing her. This is an accepted part of the society in which she lives, and despite the fact that her owner is of the cloth and sworn to chastity, it is assumed that she will be his mistress as well as servant. She refuses, choosing to sleep with the pigs in the shed rather than share his bed.

When she learns what the community expects of her, she is revolted and angry, and in turn chastised and told to be grateful for her lot – many experience much worse when they have no family to take care of them, and this she accepts as a fact of life.

When winter arrives and she is about to freeze to death, he extends the same choice and after months of continual physical abuse, she gives in. Rasmussen does a great job of showing that even though the man pretends at gentleness, this is assault, which she disassociates from to live through.

He successfully isolates her from her few friends for months, but she has a moment when she breaks through the disassociation and again attempts to withdraw from his bed. This enrages him to the point of a beating worse than any that has come before, so bad that she is reduced to attempting to



have a guilty pleasure in bad romance, both in novel and webcomic form. They make me giggle, for various reasons. Few things make me giggle nowadays, but silly, predictable, fluffy stories do. Except when they make me very, very angry. Never am I a more impotently raging feminist than when I see a toxic man being portrayed as the ultimate fantasy, when a woman’s actions are misrepresented in a way to spread the blame for misogyny. In a genre where repeated misunderstandings provide the crux to most story developments, both parties have to make some mistakes not to make it uneven.

It’s a troubled genre, sure. Too often, the woman’s virginity in some form is

a crucial plot point (and if she’s not virginal – I assume we’re on the same page about the concept of virginity being a social construct – she surely had never experienced intimacy like *that* before), and too often, one of the misunderstandings is the male lead thinking she is – heaven forbid – promiscuous. So many times, it would make a ten times better story if the protagonist were to tell the love interest to fuck all the way off with his insinuations that it is a bad thing for women to be. Much more than being embarrassed, thinking he has a point, after all, she’d thrown herself at him with abandon despite being a stranger, or a rival, or yadda, yadda.

I’m perfectly aware that I’m doing it to myself. Just stop reading the bad-bad ones, you say? I can’t. Sometimes the assholes get to suffer before they’re ultimately, unfortunately redeemed, and if I don’t read to the end, I won’t know that my rage is righteous.

It is made worse that statistically these stories are crafted by women for other women. Are they gender traitors? It does seem like they want their peers to stomach behavior that should send a man straight into the bin. Here, I could absolutely go on a full rant about the dark romance subgenre. In a way it epitomizes the romanticization of dog-shit men, but I will acknowledge that most readers of the genre probably understand that the behavior portrayed on the page is

wrong, Not Safe For Reality. Some of them, though, will argue that not all dark romance is like this, stop demonizing a whole genre. Fair enough, if you want to split that hair, but plenty of it absolutely is. I could certainly not sit through a full novel, despairing for humankind.

What worries me more is how difficult it is to keep content isolated to a single genre, and dark romance does reflect and concentrate harmful tropes that have been around forever. Accepting the existence of the genre gives tacit approval for the same tropes in all literature. There are so many examples that should fit into dark romance but are simply too mild.

Personally, I wouldn’t waste breath to fight to keep a genre around with entries that at the very least need to begin with a disclaimer that the behaviors modeled are harmful, followed by a list of resources for DV victims. And I’m not someone who arbitrarily wants content warnings on literature, at all, but if there’s nothing in the text itself to indicate harm, then you do need some kind of asterisk on the whole thing. Not to be a cliché, but won’t somebody think of the children?

A “normal” romance will never stoop, certainly not if its author actually believes that the behavior shown is fine, or that anything goes because “it’s just *fiction*, guys, chill out, it’s not that serious.”

Dark Romance:

A subgenre of romance novels with darker themes and mature content. These stories often come with content warnings, morally gray characters, and plots heavy with trauma and violence. Though there is a spectrum, themes of intimate partner violence, rape, and stalking are common. Many readers profess interest based on straying away from the typical romance plots and cookie-cutter happy-ever-afters, with a focus on complex emotions.

Men being lauded for doing the absolute minimum doesn't compare to dark romance, but it might do more widespread harm.

What set me off this time was an arranged marriage situation, where both parties are unaware that the other is immensely attracted to them. On the wedding night, the woman declines sex out of pride, thinking that she alone wants it to happen. To explain her refusal, she says that it's wrong to have sex because it's an arranged marriage, there's no actual attraction. Rather than address her issues, he gets frustrated when she refuses to read his mind to see that he's hot for her and the words leave his mouth that as her husband it's within his right to take what's his. But, don't worry, he graciously doesn't exercise his apparent right to rape her, and a few paragraphs later her internal monologue gives him kudos for it.

What a heartthrob. I'm supposed to swoon for the bottom-of-the-fucking-barrel dregs of technically not a rapist. And then there's the arm-grabbing, door-blocking, kissing-into-submission thundercunts who gets a pass because they fill out a polo shirt. Something about romance just makes these guys hit differently, because they are the fantasy, the gift-wrapped ideal. And the narrative excuses the behavior, because his victim does ultimately submit, realizing that she loves him – so who cares about consent? “Don't touch me, leave me alone, go away,” all undone because horny. If he's got moody, soulful eyes, who cares that

he's called you a slut – and I surely don't have to tell you that the word slut has an irreconcilable error in its negative judgment of sexually active single women – for most of the book? All the while whatever he's done to gain expertise wielding his magical pleasure wand is totally fine, but that is borderline stupid enough to cross into funny.

Unless you're after a rant about how it's completely fucked up that we to this day, in the year of our lord 2025, can't let go of spreading the myth of the universality of vaginal orgasms.

Yes, I do it to myself, knowing how angry I'll get if I happen to open something other than the giggly escapism I'm after. But there is *something* perversely satisfying in experiencing righteous anger, though it's not something I search out, and when it happens it usually marks the end of a stint of romance-delving for me. I do admit to morbid fascination knowing that both these reactions are native to the same genre.



tråkiga.

Men låt oss nu gå vidare med själva recensionen av "The Emperor's Gift". Själva boken handlar mer exakt om den unge rekryten Hyperion och hans äventyr som en Grey Knight och hans möten med demoner, Inkvisitionen och rymdmarin-orden "The Space Wolves" (Rymdvargarna) och även om det låter som en intressant premiss så är själva storyn sisådär. Dembski-Bowden skriver på ett sätt som får läsaren att bli engagerad genom att berätta historien genom Hyperions synvinkel. Beskrivningarna tog mig verkligen till en annan värld men tyvärr så var själva takten så trög att jag ödslade för mycket tid och energi tills jag äntligen kom till actionscenerna. Med andra ord: för mycket dialoger

och beskrivningar och inte tillräckligt med action.

Anledningen till att jag älskade "Brothers of The Snake" var de häftiga actionscenerna och den starka känslan av broderskap mellan huvudkaraktärerna till skillnad från "The Emperor's Gift" som fokuserade mer på dialoger och diskussioner om moral och etik. Om jag vill läsa sci-fi kryllad med dialoger och diskussioner om moral och etik så skulle jag istället läst en Star Trek-novell och inte en Warhammer-novell. Och på tal om Star Trek så är Space Wolves inte en av mina favoritrymdmariner därför att den är som en dietläsk-version av Klingonerna.

Ni kanske minns att jag tidigare kallade Grey Knights för "moraliskt

gråa" karaktärer. Om sanningen ska fram så har de gjort rätt så många grymheter för att skydda mänskligheten från demoner och för att hålla bägges existens hemliga. Om jag ska vara helt ärlig så hatar jag inte "neutrala" karaktärer och jag vet att allt i livet inte är svart och vitt, och det hjälper att bearbeta svåra situationer i livet. Problemet med gråa karaktärer är att i slutändan så bryr de sig bara om sig själva och de är alltid bara på sin egen sida och det är därför jag finner dem tråkiga. När det kommer till historier där det inte finns några hjältar och bara skurkar så bryr jag mig inte vem som vinner bara så länge det är en bra fajt och alla får det de förtjänar i slutändan.

Recension

The Emperor's Gift

Text: Wilhelm "Wille" Visser
Bild: Black Library

Skriven av Aaron Dembski-Bowden, "The Emperor's Gift" är en fristående novell som utspelar sig i Warhammer 40,000 (eller som fan- sen ibland kallar för "Warhammer 40K" eller bara "40K") universumet och handlar om den hemliga rydd- marin-ordern The Grey Knights (Gråa Riddarna): ett brödraskap av övernaturliga supersoldater och demonjägare som i skuggorna har beskyddat Imperiet från demoner- na, förrädarna, och deras mörka gu- dar som hungrar efter att sluka hela mänsklighetens själar.

Innan jag fortsätter med att recense- ra boken så måste jag varna er – om recensionen inte känns lika engage-

rad som mina tidigare recensioner så är det för att jag är trött. Jag började skriva recensionen i början av januari, och jag vill helst skriva klart recensio- nen så fort som möjligt därför att jag inte brann lika mycket för "The Em- peror' Gift" som jag gjorde för Dan Abnetts "Brothers of The Snake", men jag ska göra mitt bästa trots allt.

Aaron Dembski-Bowden är en engelsk författare som är mest känd för att ha skrivit många Warhammer 40,000 romaner, noveller, och korthistorier.

Okej, hata mig inte nu, jag vet att jag redan har gett er en varning men jag måste ge er ännu en varning – innan jag fortsätter med själva recensionen av boken så måste jag först ge er en li- ten historiektion och en kort recen- sion av en annan bok. Se det som en

aptitretare innan huvudrätten.

Jag blev först intresserad av Grey Knights efter att ha läst en av de äldre utgåvorna av huvud-regelboken för brädspelen Warhammer 40K och jag blev tillräckligt nyfiken för att köpa en begagnad utgåva av regelboken för Grey Knights och om jag ska vara ärlig så var den sistnämnda sisådär.

Missförstå mig inte, Grey Knights är ett ganska coolt koncept – övermän- skliga demonjägare som har överna- turliga superkrafter och futuristiska riddarrustningar är varje prästs och katolsk skolpojkes våta dröm, anting- en det eller en sexig nunna. Men vad gäller deras bakgrundshistoria (eller "lore" som man säger på engelska) så är de rätt tråkiga och dessutom finner jag "moraliskt gråa" karaktärer rätt så

LOVE AT THE PUNK ROCK SHOW

Text & bild: Jessica

Jag sa att jag älskade dig, tätt omslingrade,
omgivna av miljoner punks, eller åtminstone 300.

Men jag hade bara (blåa) ögon för dig.

Jag kysste dig under stjärnorna för varför skulle klichéerna ta slut?
Det är inte en kaffekopp som jag råkade doppa änden av min själ i
...det är långt ifrån.

Det är ett
försenat kärlekbrev

Trombonen

Text: Magnus Larsson

Bild: timothy green; Del; Clker-Free-Vector-Images



Jag är utbildad inom klassisk musik med bastrombon och sång som huvudinstrument. Trombonen är ett förhållandevis ovanligt instrument så jag tänkte att jag skulle skriva några rader om denna. Jag har inte använt någon skriftlig källa till hjälp utan tagit informationen från min egen erfarenhet och eget kunnande från min studietid.

Trombonen är ett blåsinstrument och räknas in i undergruppen brass-instrument från engelska brass-metal. Ordet trombon kommer från det italienska ordet granda tromba som betyder stor trumpet. Dessa horn var tillverkade av djurhorn, näver eller trä och användes för att locka på boskap men också för att kunna kommunicera med andra herdar. Kvinnor kunde också kula vilket är en speciell röstteknik som kunde höras på långa

avstånd. Förutom ovanstående ändamål använde man också dessa för att skrämma bort rovdjur, onda varelser och andar. När dessa horn kunde tillverkas av metall kallades de ofta för posauene vilket är tyskans ord för trombon.

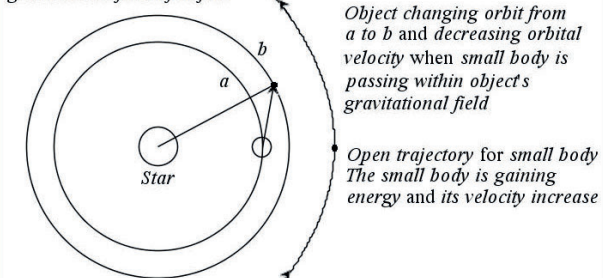
På 1300-talet lärde man sig att böja rör av metall vilket utvecklades till dragbasunen. Den blev i och med detta mindre och mer lätthanterlig, och den utvecklades så småningom till att

The difference in distance traveled in the two different orbits a and b in the image # 22 below, is telling us how much the smaller body deviates from its trajectory. The difference in velocity between the two different orbits is telling us how much faster the smaller body will travel. But unfortunately it is not telling the whole story, especially not when there is a large difference in mass for the object versus the body. There is a larger increase in velocity for a small body than there is for a large body relative to a large mass object. The body is thus “stealing” energy. If you study the following image # 22, then hopefully you will come to the following conclusions.

- New orbiting trajectory for object. Object is losing energy, predominantly in the form of decreased velocity in its orbiting plane.
- The small body is gaining energy, predominantly in the form of increased velocity.

Image # 22

Body with open trajectory passing through gravitational field of object



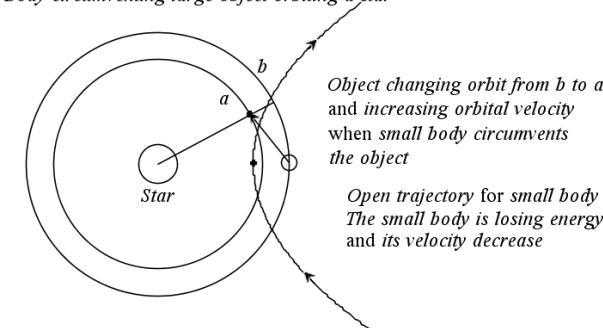
Object changing orbit from a to b and decreasing orbital velocity when small body is passing within object's gravitational field

Open trajectory for small body
The small body is gaining energy and its velocity increase

Let us now study image # 23 below. Here it is the other way around. The smaller body is losing energy. There is a larger decrease in velocity for the small body, than there is an increase in velocity for the large object in its orbiting plane.

Image # 23

Body circumventing large object orbiting a star



Object changing orbit from b to a and increasing orbital velocity when small body circumvents the object

Open trajectory for small body
The small body is losing energy and its velocity decrease

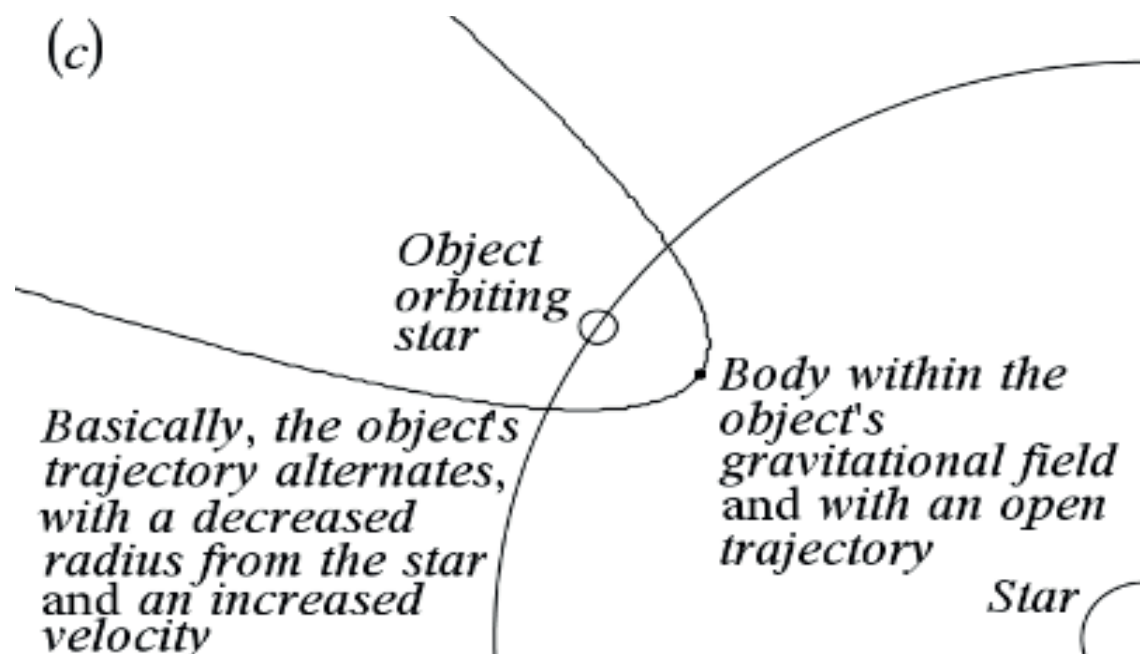
- New orbiting trajectory for object. Object is gaining energy, predominantly in the form of increased velocity in its orbiting plane.
- The small body is losing energy, predominantly in the form of decreased velocity.

At some point, an orbiting body in a given elliptic plane, is going to distance itself from the central object, in its course around the object. Just like Dark comets do. And just like the Moon is distancing from Earth. We know that the Moon currently is distancing itself from Earth with 3.8 centimeters per year. Thus we also know that the Moon is never going to crash into Earth. In five billion years the Moon will, if you use the math, be an additional 1,540,000 km from Earth. But, by then the Sun as we know it will have reached its maximum life span and it will, in its red giant phase, engulf the Earth and the Moon and incinerate them. Except, what was the distance to the Moon five billion years ago if the distance in five billion years will be an additional 1,540,000 km? Within every 27-day orbit around Earth, the Moon now reaches its perigee at about 363,300 km from Earth, and its farthest point, or apogee, at about 405,500 km from Earth. The Moon will distance itself from Earth with 7/8 of the added distance from Earth of 1,540,000 km five billion years into the future as compared with the approximate 200,000 km of added total distance dating five billion years ago up till now. That is if we can assume that the Moon will continue distancing from Earth with ~4 cm per year like it does now. Can we? Not likely.

It remains to be established an equation concerning the conjecture set:

- at what perigee and apogee from a large object's centrality and how elliptic an orbit has to be for a satellite to stay in orbit forever or even distancing itself from the large object, and
- the relationship between the large object's mass and the satellite's mass. But Isaac Newton's equation about body gravity is $F = G \frac{Mm}{r^2}$
- The velocity is incorporated into the equation how? But Kepler's second law.

You are welcome to read more in my book on the internet: CAUSATION AND THE UNIVERSE: A bridge between the nineteen hundreds and the two thousands. Den ligger på sajten: Dettyskakriget.com



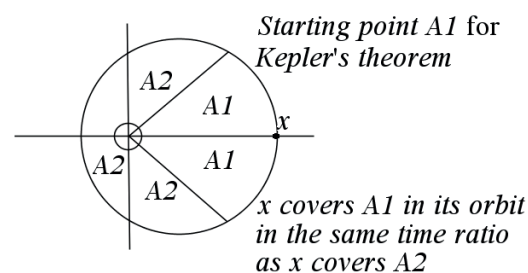
The sums of the two, the smaller body and the larger object's alterations, even each other out. Not equal, but still. There is a transfer of energy. But there is a thing called time perception. If the small body accelerates (see a and b above), it must be aging a tiny bit slower, and if the larger object's orbiting speed is decreasing it must be aging a tiny bit faster compared to a reference point. Except, the small accelerating body passing through a gravitational field is aging "much" slower compared to a reference point than the larger object is aging faster than before, compared to the same reference point. ("Much" is here in the scale of micro- or milliseconds.) So, it appears in the normal case (see a and b above), like the smaller body is gaining considerably more energy for its acceleration than the larger object is losing energy.

Kepler's Second Law: The movement along each ellipse takes place at such a speed that the line from the Sun to the planet covers the same area in the same amount of time.

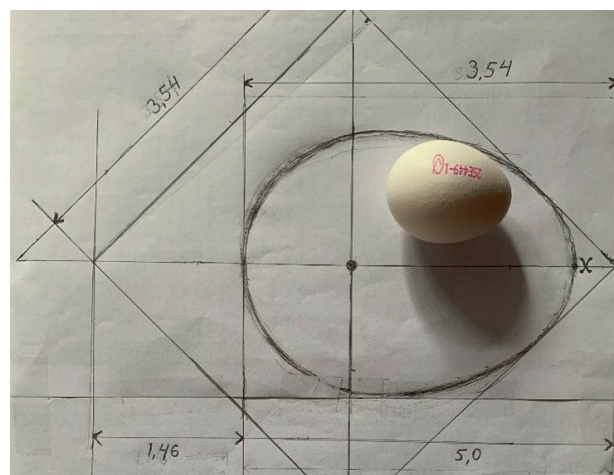
This means that when the Earth (or any planet) moves in its orbit around the Sun and during the time (t) has created an area A1 which is formed by the Earth moving from point a and b. Subsequently, the area measures A2, which is formed when you are closer to the Sun, so when the Earth moves from point d to c these two areas A1 and A2 will be equal. (See additional image below)

An orbiting object or planet in its perigee (when closest to the star) will age slower than in its apogee, due to the difference in its velocity and proximity to the star. But seen in the planet's whole orbiting course this will even out.

And this: the area for an ellipse = πab



An orbit isn't perfectly circular. In the graph below that I also made, you can see one egg-shaped geometric interrelation sketched out. The orbit trajectory for x is identical in length for both area A1 and A2 in this graph. You may wonder about the 3,54 fifths in this graph, but read my book on the internet for clarification.



finnas i flera storlekar och tonläge: alttrombon, tenortrombon, bastrombon och kontrabastrombon.

Kunskapen att tonen förändras när man förlänger ett rör hade funnits länge men i och med att man kunde böja metallrör och låta ett rör löpa över ett annat blev instrumentet mer användbart och fick ett större omfång av toner.

När instrumentet kom till England på 1500-talet döptes det till sackbut. Denna familj av instrument användes gärna som förstärkning av körstämmor och vid gemensam sång i församlingar. På flera sätt kan man säga att trombonen är det ultimata kyrkoinstrumentet då dess klang "smetas" ut och fyller alla utrymme i kyrkan. Andra instrument som t. ex. trumpet har en vassare klang och ljudet studsar istället mellan väggarna.

Under 1600- och 1700-talen minskade instrumentet i popularitet och användes främst som körförstärkning och av stadsmusikanter men fanns fortfarande som en del i den dåtida ljud och musikkilden.

Under 1800-talet "återupptäckte" man instrumentet och man insåg i och med romantiken och impressionismen att det var ett instrument som med sin varma och kraftfulla klang kunde användas av kompositörer för att utmåla känslotvingar och höjdpunkter, kompositörer som J. S. Bach, G. F. Handel till Johannes Brahms, Ludwig Van Beethoven och senare Piotr Tjajkovskij och Jean Sibelius. Lite modernare kompositörer som Lars-Erik Larsson har skrivit en svit av konserter för olika blåsinstrument där trombonkonserterna har blivit populära och standard vid olika provspelningar världen över.

Modern användning

Trombonen används idag som ett instrument i symfoniorkester, storband, militärorkestrar, kamarmusik men också som soloinstrument. En annan släkting i trombonfamiljen är ventilbasum som främst togs fram som ett al-

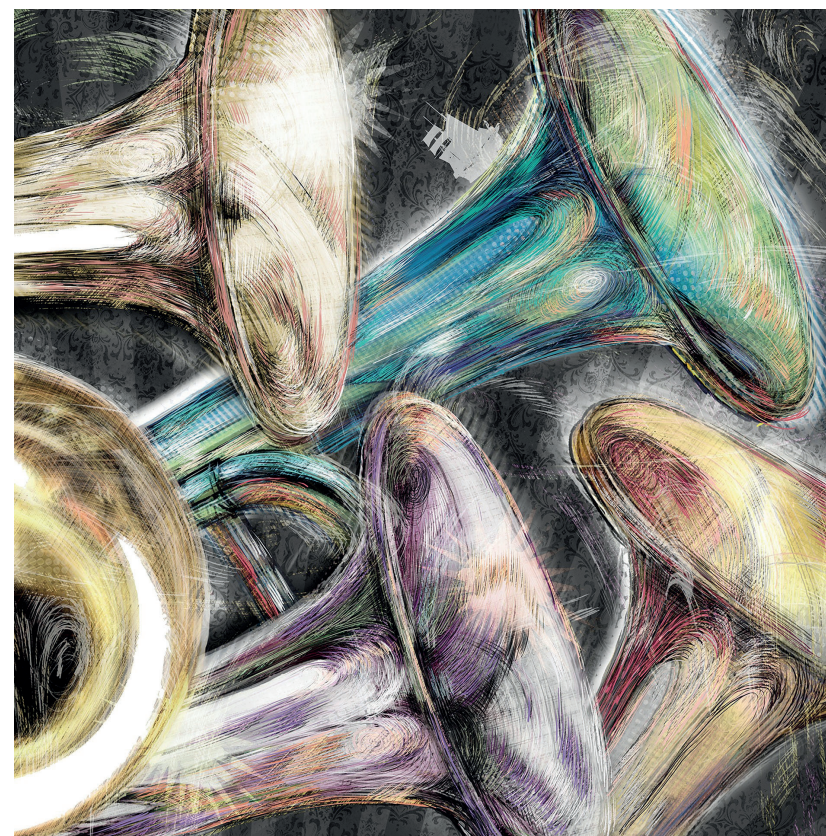
ternativ till den vanliga trombonen som inte tog så stor plats för draget. I dagens marschorkestrar finns inte ventiltrombon (med undantag) eftersom man kom fram till att mycket av trombonens speciella klang försvann och idag marscherar trombonisterna istället längst fram just för att få fritt spelrum för dragen. Det finns en del skriven musik med trombonen som soloinstrument och även stycken som har omarbetats för trombon.

Vad heter delarna på en trombon?

Klockstycket (tratten) är den del som påverkar ljudet/soundet mest. Ljudet påverkas av vilka metaller som den består av och hur metallen vibrerar och valet är mycket personligt och kan till viss del ändras för vilket typ av musik som trombonen ska verka i. Det vanligaste är mässing och med olika blandningar av till exempel koppar. Om man väljer ett klockstycke med mycket koppar blir den rödare och har för det mesta en var-

mare klang vilket kanske föredras i en symfoniorkester eller som soloinstrument. Detta är som sagt väldigt personligt och eftersom klockstycket på de flesta enklare modeller inte går att byta får man hitta en trombon som passar lite till alla stilar. På mer avancerade tromboner är klockstycket för det mesta löst fastskruvad vilket medför att man kan byta för att hitta rätt sound.

Draget är den långa utdragbara delen. Nästan alla instrument har en knapp, sträng eller tangent som representerar en ton, "trycker du på den knappen låter den tonen", men så fungerar inte en trombon. Man måste höra om en ton på draget måste höjas eller sänkas. Det finns sju ursprungspositioner på ett drag, det första ligger längst in (när man inte kan skjuta in draget längre) och det sjunde draget ligger allra längst ut så långt man når. På varje drag/position finns en naturtonsserie som man kan hoppa bland genom att spänna eller slappna av i läpparna. Draget måste löpa mycket



lätt och snabbt, vilket man använder oljor för att uppnå. Detta gör att det tar lång tid att lära sig spela musik och många tappar intresset av den orsaken.

Munstycket är den del som man använder för att forma läpparna i när man spelar. Man får ljud genom att låta läpparna vibrera mot varandra. Förenklat kan man säga att om man spelar de djupa (låga) tonerna använder man ett stort munstycke som på en tuba eller bastrombon. Spelar man på ett litet munstycke spelar man höga toner som hos en trumpet eller alttrombon.

Längst upp på trombonen sitter stämbygeln. Denna kan man föra in eller dra ut för att höja eller sänka hur trombonen är stämd. Hur en trombon är stämd eller inte kan bero på flera saker, det vanligaste är att trombonen är kall och när man börjar spela på den men efter ett par minuter börjar metallen bli varm och då stiger den i tonhöjd. Detta handlar om små förändringar, instrumentet är ju tillverkat för att spelas i en viss tonart.

En annan del som inte finns på alla tromboner är kvartsventilen. Trombonen i sin ursprungliga form har inte en sådan och finns även nu som nybörjarinstrument eller som jazztromboner. När man trycker in kvartsventilen sänks tonen en kvart, till exempel F till C. Vad har man för nytta av det? Den enklaste förklaringen är att man kan spela toner som ligger osmidigt till, som på sjätte och sjunde draget, på ett närmare drag vilket gör att man kan behålla tempot. De flesta av dessa tromboner kallas för tenortromboner och finns både med och utan ventil. Dessa tromboner är den vanligaste typen.

Alttrombonen är den minsta medlemmen i trombonfamiljen. Det ser ut som en liten trombon och blåstekniken är den samma men den är nästan som ett helt annat instrument eftersom positionerna på draget är annorlunda. Denna trombon används i en symfoniorkester av första trombonstämman om den ligger i ett högt läge. Eftersom den är så pass mycket mindre än de andra trombonerna har

den ett mindre och spetsigare ljud.

Sedan finns bastromboner. Dessa fungerar precis som en tenortrombon men har några skillnader. För det första är den större än tenortrombonen och den är tyngre eftersom diametern på rören är större. Sedan har den två kvartsventiler, det gör att man kan spela låga toner som inte är tillgängliga annars.

Kontrabastrombon är den största av de olika trombonerna. Draget är så pass långt att man tidigare använde en liten pinne eller stav för att nå längst ut på draget. Även detta förändrades med utvecklingen att arbeta i metall.

Detta är en liten presentation av instrumentet trombon. Jag började spela 1986 på Kulturskolan, eller Lunds kommunala musikskola som det hette då. Enligt mina föräldrar var jag säker på att jag ville spela trombon och det är ett beslut som jag aldrig ångrar.



Basic Trajectories Conjecture Set

Text & bild: Roger Klang

Abstract: I want to with this text explain how a celestial body like the asteroid from another stellar system, Oumuamua, can accelerate in its course around the Sun. And I simultaneously want to use Oumuamua for the purpose of proving my point that bodies with non-cyclic open trajectories do accelerate when within a large objects gravitational field. Or if the body is circumventing the large object that is in an orbital trajectory around for example a star, the small body decelerates.

Bodies which come from outside a gravitational system and has a trajectory that is curved by the gravitational system, will steal energy from that gravitational system, as long as the smaller body isn't caught into a sustainable orbit around the large object in the center of that gravitational system. Just look at the accelerating body Oumuamua, the object from another Stellar system that is passing through our Sun's gravitational field. That means that the orbit and velocity of a larger object will be altered as a small body accelerates like a man-made projectile that is using a planet's gravitational pull to increase its speed. The small body will simultaneously increase its velocity correspondingly. It thus appears as if all linear movement, and actually all movement that is not orbital, packs a larger amount of energy than orbital movement, and it "steals" energy if it can. That explains why gravitational pull exists in a constantly moving orbital universe. It's because it is geometrically energy conserving, and all bodies require transformation of rest mass energy to momentum energy for it to be able to leave a gravitational system. Newton's first law is thus not entirely correct, or at least not entirely complete, because you need a force of directed energy for a body to begin to accelerate in a straight trajectory. That energy can come from the Big Bang, or it may come from an exploding supernova or something else very powerful.

Isaac Newton's first law states that if a body is at rest or moving at a constant speed in a straight line, it will remain at rest or keep moving in a straight line at constant speed

unless it is acted upon by a force.

A refutation of Isaac Newton's first law:

- If a body is in orbital motion with a given sufficient apogee and perigee it will stay in orbit in an energy-conserving state if there aren't any adequate amounts of accurately directed energy to it.
- Thermal energy (or electro-magnetism) is required direct to make matter move in straight or otherwise non-orbital trajectories.

I know one thing, energy conservation i e the path of least resistance is the one law that can never be rationalized away. It governs the galaxies. That can explain away the existence of dark matter and explain how it is that spiral galaxies hold together and why they are not throwing stars out into the surrounding space.

- A small body passing through a gravitational field changes course and accelerates (or it becomes caught in an orbit around the larger object).
- The larger object's velocity is decreasing. And the larger object's orbit around the central star alternates somewhat, though this is very marginal and corresponds with the amount of energy the small body "steals" as it pass through the large object's gravitational field once. The large object's trajectory alternates, basically with an increased radius from the star.
- One special circumstance is if the small body crosses paths (circumvents) with the larger object which is in orbit around a star or something. Then it will be the small body coming from outer space that loses energy in favor of the larger object, and the small body changes course with a decrease in speed for the small body which will appear to fall towards the larger object, if the body is within the larger object's gravitational field. The large object's trajectory alternates, basically with a decreased radius from the star, when the body is circumventing.

Matematiken - upptäckt i stjärnorna, byggd i våra huvuden

Text: Rickard Liljekvist
Bild: Pixabay

Är matematiken något vi har upptäckt eller något vi har upfunnit? Det är en av de mest fundamentala frågorna inom vetenskapens filosofi, och svaret tycks ligga mitt emellan. Människan har både blottlagt en djup struktur som redan existerade, och samtidigt skapat ett språk för att kunna tala om den.

När Big Bang inträffade uppstod inte bara rum och tid, utan även de matematiska relationer som styr världens uppbyggnad. Redan då fanns, i en meningsfull mening, alla de strukturer som vi idag upptäcker med våra ekvationer.

Gravitationen, partikelfysiken, ljusets hastighet och kvantmekanikens probabilistiska natur – allt detta kunde i teorin beskrivas med matematik långt innan det fanns någon som kunde formulera det. Det betyder att matematiken – i sin djupaste form – är något som existerar oberoende av oss. Den är den kod världen är skriven i. Det spelar ingen roll om det är vi eller en intelligent varelse på en annan planet som formulerar pi eller Eulers

identitet – de finns där, för de beskriver verklighetens struktur.

Men samtidigt har vi människor skapat sättet vi tänker om matematiken. Vi räknar i bas 10 för att vi har tio fingrar. Newton och Leibniz upptäckte båda kalkylen, men byggde olika notationer. Vi skriver:

$$a + b = b + a$$

men det är ett val hur vi definierar våra symboler och axiom.

Som ett belysande exempel: hade Arkimedes definierat cirkelns omkrets som den fixerade konstanten istället för diametern, hade det varit diametern som blivit ett irrationellt tal istället för pi. Geometrin hade inte förändrats, men vår konstruktion av den

hade sett annorlunda ut.

Vi upptäcker alltså de strukturer som finns, men vi konstruerar sättet att navigera dem. Matematiken är både karta och terräng och kanske är det där människans genialitet syns tydligast: i förmågan att å ena sidan skala bort allt för att nå ren sanning, och å andra sidan klä sanningarna i symboler, system och logik som vi kan kommunicera, förstå och bygga vidare på.

Matematik är därför inte bara ett verktyg. Det är ett fönster mot universums struktur – och en spegel av det mänskliga intellektet.

Svartsjuka, alltid dåligt?

Text: Thomas
Bild: Pixabay

Personligen tycker jag att svartsjuka är en dålig grej på grund av att om man verkligen älskar sin partner ska man också kunna lita på varandra. Men jag säger inte att svartsjuka bara är dåligt, det kan även föra med sig något gott eftersom det bevisar att man bryr sig om varandra. Men sjuklig svartsjuka är så klart något negativt. Det innebär att man är väldigt kontrollerande och dessutom kan det förekomma att man läser sjutillhållarlåset på dörren så att

man inte kommer ut.

Även psykisk terror är väldigt vanligt, tyvärr även fysisk misshandel, framför allt med män som förövare.

Men vart går egentligen gränsen mellan svartsjuka och kontrollbehov?

Det är faktiskt en fråga jag själv har ställt mig. Det kan innebära många saker men svartsjuka kan faktiskt utvecklas till kontrollbehov om det har pågått en längre tid.

Svartsjuka kan också innebära att man letar fel på sin partner till ex-

empel att man köper hem "fel" mjölk eller att man inte har lagat middag när ens respektive kommit hem från jobbet.

I regel brukar det också vara att man inte får lov att ha några vänner i sin närhet, fast jag tycker mer det låter som ett psykopatbeteende. Men vad jag har hört och läst kan psykopater också vara väldigt svartsjuka av sig speciellt när de sätter sina planer till verket.

Från närhet till nytta

– kärlek i individualismens tid

Det sägs att vi lever i de fria valens tid. Att vi inte längre måste älska av plikt, inte stanna av beroende, inte lida i tystnad för att inte bli lämnade utanför. Det är en vacker tanke, en poetisk frihet – men det är också

ett tungt ansvar. För när varje relation är ett val som måste motiveras, varje känsla en investering som ska ge avkastning, när varje andetag i tväsamheten måste valideras som ”utvecklande” – då blir kärleken inte längre något vi *är* i, utan något vi *förhandlar* om.

Vi har gjort kärleken till ett självförbättringsprojekt.

I vår tid ska kärleken inte bara vara närhet och trygghet – den ska också vara utveckling, självinsikt, tillväxt. Den älskade ska inte längre bara vara en människa av kött och blod, utan en spegel för mitt inre, en katalysator

för min psykologiska resa, min bättre hälft i både terapi och livsplan. När Simone de Beauvoir skrev att ”man är inte född till kvinna, man blir det”, kunde hon lika gärna ha skrivit om den moderna kärleken: man *är* inte i kärlek – man *blir* det, genom ständig reflektion, analys och själv-rannsakan. Kärleken är inte längre en plats där vi får vila – det är ett gym, ett bootcamp, en workshop i självförverkligande.

Vi lämnar relationer när de inte längre ger oss något. När vi inte längre ”växer” tillsammans. När vår partner inte längre speglar vårt inre arbete, vårt djupaste syfte, vår ”resa”. Det låter klokt, men är det inte också ... ensamt? För när blev kärlek något som måste bevisa sitt existensberättigande, dag för dag? Psykoanalytikern Erich Fromm skrev i *The Art of Loving* att ”kärlekens paradox är att två varelser blir en – men ändå förblir två.” Det kräver närhet och avstånd, samsamsmältning och särhållning. Men i det individualistiska samhället har vi övervärderat avståndet. Oberoende är dygd, beroende är brist. Att behöva

någon är att blotta sig. Att älska någon till den grad att man inte vet vem man är utan dem – det är farligt territorium. Men tänk om det är just där, i det ömtåliga beroendet, som något verkligt händer? När vi inte längre växer som

Vi har blivit så duktiga på att sätta gränser att vi ibland glömmer bort att kärlek också handlar om att släppa taget. Släppa taget om kontrollen. Om jaget. Om idén att alltid vara på väg mot något bättre.

individer, utan andas i samma rytm. När vi slutar mäta vad vi får och börjar bära varandra i tysthet. När vi *stannar kvar*, inte för att det utvecklar oss – utan för att det är kärlek. Den franske filosofen Emmanuel Levinas menade att mötet med den andre är grunden för etik – att det är i den andres ansikte vi ser vårt ansvar, vår mänsklighet.

Men vad händer när vi slutar se ansikten och bara söker speglar? När vi inte längre söker den andre som *en annan*, utan som en pusselbit i vår egen självbild?

Vi har blivit rädda för att gå vilse i kärlek. Så vi navigerar med karta, med kompass, med självhjälpböcker och poddar om relationer. Vi har blivit så duktiga på att sätta gränser att vi ibland glömmer bort att kärlek också handlar om att släppa taget. Släppa taget om kontrollen. Om jaget. Om idén att alltid vara på väg mot något bättre. För kanske är den största utvecklingen inte att bli ”den bästa versionen av sig själv” – utan att våga försvinna lite i en annan. Att älska någon så djupt att man slutar räkna vinster.

Och stannar.

Text: Sophie
Bild: Pär-Åke, Jessica