FONTÄNBLADET

LUNDS FONTÄNHUS MEDLEMSTIDNING

SOMMAR SPECIAL

2013

TUSEN TACK!

Inte nog med att vi är ett öppet hus, den 15 maj var vi ett väldigt öppet hus.
Solen sken, temperaturen var 20 plusgrader och vinden snurrade runt.
Dörrarna stod på vid gavel, på trappan saxofon och bas (it don´t mean a thing if you ain´t got that swing). Spontan dans på uppfarten, från källaren hördes elektriska toner från Niklas´band.
Väggarna inne i huset var fullsmockade av tavlor och Cecilia Nelson höll ett inspirerande, kärleksfullt invigningstal och såväl Sydsvenskan som Skånskan tittade förbi och skrev.

Klockan 13 öppnade happeningen och efter knappt en timme hade 97 personer anlänt. Trycket och förväntningarna inför dagen verkade lovande.

Vår ambition med dagen var att genom information, leenden och kärlek ge intryck till våra besökare. Och intryck och utmaningar behöver vi, vår hjärna är ju så sinnrik att ju fler intryck den får desto fler celler producerar den. Hjärnan strävar efter att finna balans när det uppstår ett behov. Och sannerligen, nya hjärnceller samt nya nervbanor behöver vi alla.

Många personer som brottas med psykisk ohälsa får sin tillvaro begränsad av omgivningens negativa attityder. Jobb, studier och socialt umgänge; allt det som så kallade ”vanliga” människor ägnar sig åt, kan te sig ouppnåeligt för andra och förvärrar således sjukdomen.

Att stänga ute människor från arbetsmarknad och annan samhällsgemenskap är inte bara inhumant och omoraliskt. Det är också ett ekonomiskt vansinne.

Det är hög tid att sluta skuld-och skam-belägga de som brottas med psykisk ohälsa.
Med öppnade ögon och mer kunskap kommer vi snabbt till insikt om att det är oändligt mycket mer som förenar oss än som skiljer oss.

Alla är vi människor.
Och vi har alla,
överallt i världen,
samma behov av att bli sedda, att betyda något, att vara delaktiga och att känna oss välkomna.

Tusen tack alla Ni och alla Vi som gjorde Lunds Fontänhus´ Väldigt Öppna hus till en mycket betydelsefull och rolig dag.

Lasse Jönsson

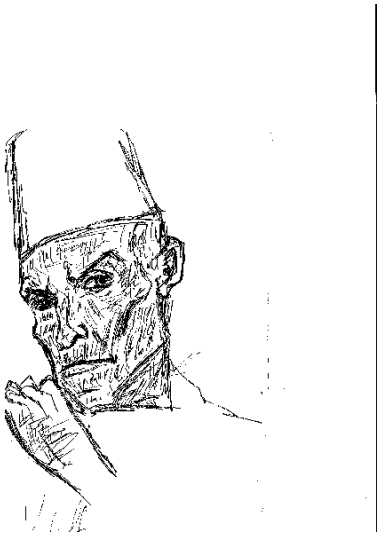
Skräckfim och andra läbbiga grejer på fimduken

Av Daniel Ekman

När jag säger till någon annan att jag gillar att se skräck på film brukar vederbörande säga att han eller hon inte kan sova efter att ha sett en skräckfilm. Skräckfilm har funnits sedan filmen skapades, den första kända filmen var en tysk från 1918 (*Dr. Caligaris kabinett*). Senare kom dock ljudfilmen med pärlor som *Mysteriet ”Dracula”*, *Frankenstein*, *Vargmannen* och *Dr. Jekyll and Mr. Hyde*. Skräckfilm lär enligt filmvetare dyka upp oftare och bli otäckare om tiderna är dåliga.

Jag själv var till en början mest intresserad av science-fiction men allt eftersom så drogs jag till skräck och trenderna inom film. Boris Karloffs interpretation av *Mumien*, *Frankenstein* eller *Golem* började fascinera mig. Vändpunkten kom för mig 1981, då videon hade lanserats och en hyrvideomarknad var klar att utforskas. Jag och en kompis började upptäcka titlar som *Zombie 2*, *The Boogeyman* och *Motorsågsmassakern*. Dessa skräckfilmer innehöll mycket våld, blod och sadistiskt våld, ingredienser som fick myndigheter och politiker att rynka på näsan.

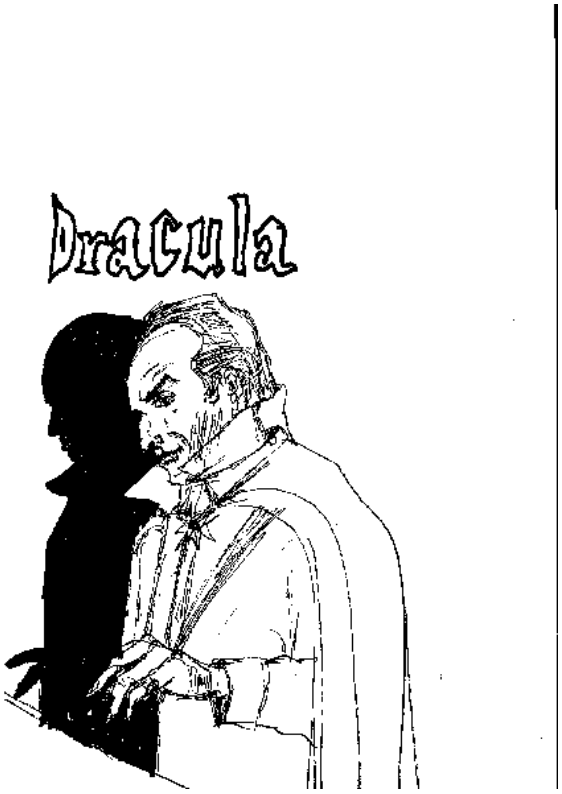
Klassikerna inom skräckfilmen kan vara bl.a. *The Shining*, *The Omen* eller *Exorcisten*. Vissa av dessa filmer skrämde slag på biobesökarna när de först visades. *The Shining* med Jack Nicholson i huvudrollen handlar till exempel om ett otäckt hot inom själva familjen istället för ett monster eller en galen seriemördare.



Steven Spielbergs *Hajen* är nog en av de skräckfilmer som skrämt mig mest; folk vågade inte bada på månader. Vissa skräckfantaster tycker ändå att de klassiska rysarna är de bästa, t.ex. *The Shining*, *The Omen*, *Psycho* eller just *Hajen*.

Här följer en lista bland mina bästa skräckfilmer.

1. *The Evil Dead*, regi: Sam Raimi.
2. *Hajen*, regi: Steven Spielberg.
3. *The Shining*, regi: Stanley Kubrick.
4. *Motorsågsmassakern*, USA 1974, regi: Tobe Hooper.
5. *The Omen*, regi: Richard Donner.
6. *Fredagen den 13:e*, regi: Sean S. Cunningham.
7. *Suspiria*, regi: Dario Argento.
8. *Tenebre*, regi: Dario Argento.
9. *Dawn of the Dead*, regi: George A. Romero.
10. *Zombie Flesh Eaters*, regi: Lucio Fulci.
11. *The House by the Cemetary*, regi: Lucio Fulci.



Kastanjens blad blir större för varje dag. Jag står här och iakttar hur hon växer. Det är så mycket att jag tappar kontrollen över alla blad jag ser. Jag tappar till och med tilltron till att det någonsin har funnits ett minne.
Lövverket är enormt och det gröna i det gröna är bländande. All klorofyll gör mig nästan berusad. Grönheten är som alkohol för mina ögon. Jag läskar min gom i syntes med fotot mina ögon ser. Nuet är framtidens begynnelse och framtiden börjar här - i trädets krona. För det är ju där jag vill vara. Mitt i skapelsens krona. Men det är skapelsens klave jag hela tiden upplever.
Så möter vi tillvarons väsen, kastanjen och jag. Kärlek är ett verkande i världen och ett värkande i själen. Vi känner det i oss. Hjärnans lag har en sinnesförfattning och paragraferna som styr oss är lika många som bladen i kastanjens lövverk.
Dömd till marken söker mina fötter sina steg. Kastanjen går men jag står stilla. Det är konstigt att livet följer i mina spår. Verkligt liv levs i nuet. I dessa tre sekunder vi har på oss mellan andetagen. Det kan tyckas likgiltigt om det är en träd - eller hjärnstam som möter mina tankar. Allt verkligt liv är möte...

Göran Wassby

Nyheter

Målningsprojekt avslutat
Fontänhusets matsal och café har nu fått ett välbehövligt lyft. Målningen av väggar och tak i matsalen plus caféet är avslutad. Tusen tack till Birgersby Måleri AB för sponsringen av färg, penslar och övriga måleriattiraljer! Nästa projekt blir utsmyckningen av väggarna. Alla Fontänhusmedlemmar är välkomna att komma med idéer och att delta den kreativa verkstaden under ledning av Helga.

Ann-Louise

Lena funderar

varför det kan vara smärtsamt i själen
när våren slår ut i full blom -
borde det inte vara tvärtom?

Ja, det borde väl vara tvärtom,
dvs glädjande och vilsamt, när allt blir ljusare ute och luften fylls av kaprifol eller hur det nu var…?
Men riktigt så enkelt är det ju tyvärr inte.
Hade varit jätteskönt för alla oss med psykisk ohälsa, som då, så fort det blivit vår, hade tillfrisknat så till den grad att läkemedelsföretagen fick börja ordna outlet-försäljningar för att gå runt.

Eller ja, kanske jag överdriver en smula, men tänk om botemedlet mot depression och annan psykisk ohälsa skulle vara VÅREN och SOMMAREN.
Tanken kittlar.
Då hade vi varit många som kunnat må lite bättre just nu.

Istället vittnar många om det motsatta; dvs att de mår ännu sämre och måste ta fler mediciner just på våren.
När allt runtomkring oss blir ljusare och mera färgglatt,
ja då går den psykiska rullgardinen ner.

Varför är det så, tänker jag,
kan det vara kraven som följer med en ljusare årstid?
Kraven och förväntningarna på oss människor;
att nu ska vi vara glada jämt, gå ut och promenera i timmar, grilla för kung och fosterland samt planera för en solsemester på andra sidan jorden,
som vi aldrig kommer att ha råd med.

För tänk om vi inte alls känner för att grilla,
tänk om vi knappt orkar ta oss ur sängen på morgnarna,
trots att fåglarna kvittrar febrilt utanför sovrumsfönstret
och allt bara badar i sol.

Det kanske är mer accepterat att få vara ledsen och deprimerad när höstmörkret sluter sig omkring oss som en tung filt.
Har ingen vetenskaplig statistik på det förstås, detta är ju en Lena-funderar-spalt och inte Medical Science, men tar mig friheten att tro så.

Ja det är inte lätt inte,
att härbärgera alla känslor.

Ilska, sorg, övergivenhet, glädje; ja allt som ryms inuti en människosjäl.

Ibland är det t o m svårt att veta vad som är vad.
Kan känna mig skitsur över något fast det egentligen handlar om en känsla av sorg, för att ta ett exempel.
Eller så kan jag gråta, av raseri.

Känner ni igen det?

Det är intressant det här med ilska. Arga människor som fräser och fnyser, rynkar på både panna och näsa och skjuter dödspilar genom att bara titta på en.

Många gånger, bottnar denna ilska i något helt annat.
Det som på ytan visar sig som ilska, som en puttrande, frätande kittel av raseri, kan mycket väl bero på att en är ledsen. Eller att en känner sig så ohyggligt ensam. Eller att en går med en ständigt närvarande känsla av sorg i bröstet.
Och då vi tyvärr har ett samhällsklimat just nu, som inte direkt uppmuntrar oss att vara ärliga och öppna med vad vi innerst inne känner, så kommer alla de sorgsna, olyckliga känslorna ut som ilska, svordomar, skrik, hån och andra otrevligheter.

Ja ALL ilska kan ju inte förklaras med att en är ledsen, ibland är man bara sjuhelsikes förbannad pga att man tycker att något är sjuhelsikes fel.
Men ofta kan sorg och ledsenhet vara *en* förklaring till varför människor går runt och är arga och/eller irriterade.

Jag drömmer ibland om hur jag skulle önska att samhället såg ut. Min bild är då att det skulle vara vanligt och självklart för oss människor att prata med varandra om det som händer inom oss.
Att vi skulle kunna prata om också det vi skäms för, det som känns genant och det som gör så ofantligt ont.
Att det skulle vara helt normalt; att få visa ALLA sina känslor. Även de mörka och dolda tankarna och känslorna..

För sanningen är ju,
som jag ser det,
att vi alla bär på både svart och vitt inom oss. Både sådant vi är stolta över och sådant vi helst aldrig vill berätta för någon.
För vi är rädda att anses knäppa,
rädda för att bli övergivna
eller hånade.

I mitt drömsamhälle har vi inte någon sådan rädsla.

I mitt drömsamhälle är vi de vi är,
känner det vi känner
och rädsla,
ja det är bara ett fånigt ord från en gammal historiebok som ändå ingen läser längre.

Lena Hult

13.05.29

Lena funderar

-över hur vi bor

Att bo mitt i ett höghus betyder att vara omgärdad av människor man inte själv valt att ha så nära sig.

Det kan vara ytterst besvärande stundtals och riktigt roligt andra gånger.

Jag själv har provat på lite olika boendeformer; inneboende, hyreslägenhet, radhus och villa.

Mest har det dock varit i hyreslägenhet. Och det är också den boendeformen jag gillar mest.

Ja förstås, att bo i ett kollektiv a´la storfamilj vore det allra, allra bästa men i brist på det; hyreslägenhet i flervåningshus.

Det är alltid lite av ett lotteri när en flyttar till en ny lägenhet. Kommer jag bo ovanpå någon som älskar tystnad eller bredvid en som älskar nattliga, skrikiga fester?

Kommer jag känna mig trygg i min trappuppgång
eller kommer jag att skynda mig in i lägenheten och låsa så snabbt det går?

Ja det vet en ju aldrig INNAN.
Det blir en ju bara VARSE.

En gång bodde jag ovanför två killar som älskade att spela trummor.
Det kändes JÄTTESKÖNT.
”Varför då, tänker ni? Det måste väl ändå varit störande.”

Nej faktiskt inte. De spelade aldrig på nätterna och det var inga timslånga sessions. Men framförallt var det skönt att höra dom spela eftersom det betydde att jag själv inte behövde vara 100% tyst hela tiden.

Som en del grannar bevisligen kräver.
Men tillbaka till trummisarna.

Det var alltså skönt att höra dom spela, liksom jag hörde min granne, i ett annat hus, för länge sedan, hur hon spatserade över till mig, ringde på och bjöd på allt från våfflor till inlagd strömming och tårtrester..

Jag har, som ni förstår, inga problem med att höra mina grannar leva normalliv bredvid, under eller över mig.

Det som däremot är ohyggligt svårt är när jag, som i ytterligare en annan lägenhet, hörde skrik och dunsar i väggarna. Jag minns att jag tryckte örat mot väggen för att kunna lokalisera skriken men det var svårt. Det var svårt att veta om det var ett vanligt högljutt bråk eller ett misshandelsfall. Efter ett tag tystnade det och jag vet fortfarande inte om jag borde ha ringt polisen.

Det kanske jag skulle ha gjort. Men jag var för rädd.

Mitt idealboende eller ska jag säga drömboende är KOLLEKTIVET.

I ett stort hus någonstans, med många stora gemensamma rum men ändå avskilda små lägenheter som är ens eget,
ja SÅ skulle jag vilja bo.

Och jag tycker att den boendeformen borde få en revival; en come-back, för bättre kan en inte bo.

Gemensamma ytor; rum och kök och samtidigt en liten lägenhet där jag kan vara alldeles ensam när jag behöver det.

Gemensamt kök skulle innebära att alla som bor i kollektivet ansvarar för middagsmatlagningen vissa dagar, enligt schema.

En skulle också kunna hjälpa varandra med barnpassning, ja möjligheterna är enorma.

Syftet med kollektivboendet skulle förstås vara att jag är en del av en gemenskap, jag kan välja den gemenskapen bara genom att gå utanför min dörr, jag behöver inte vara ensam,
samtidigt som jag har min egen lilla vrå, dit jag söker mig när jag behöver ensamheten.

Ett genialiskt koncept helt enkelt.

Men tills jag hittar mitt drömboende får jag fajtas med mina nuvarande grannar;
för dom brukar alltid ……..eller nej, det behåller jag för mig själv.
Åtminstone tills jag hittat en annan lägenhet att flytta till.

För att citera en stor tänkare avslutar jag med att säga;
”Tihi”.

Lena Hult
13.05.28

Cickys Hörna

Cicky som är bortrest på semester, hälsar till alla.

Hon berättar att Cickys Hörna återkommer i nästa nummer.

Då kommer Ni att få reda på allt som hon gjort och varit med om under sommaren.

Styrketräning och Simning på Högevallsanläggningen

Tisdagar och Torsdagar klockan 13:30 till 16:00

Mindfulness

Torsdagar klockan 13:15, den 22 aug och 29 augusti. Uppehåll i 2 veckor och åter igång 19 september.

Håll utkik på hemsidan efter höstens kurser och aktiviteter.

www.lundsfontanhus.se

Titta så här många Fontänhus finns det i Sverige

Fontänhuset Bryggan

Norra Strandgatan 8

252 20 Helsingborg

Tel: 042 – 24 50 60 / Fax: 042 – 14 31 40

E-mail: bryggan.helsingborg@telia.com

Fontänhuset i Malmö

Engelbrektsgatan 14

211 33 Malmö

Tel: 040 – 12 00 13

Fax: 040 – 30 53 86

E-mail: info@fontanhuset.se

Fountain House

Box 4051

Besöksadress: Götgatan 38

102 61 Stockholm

Tel: 08 – 714 01 60

Fax: 08 – 714 92 80

E-mail: info@fountainhouse.nu

Göteborgsfontänen

Andra Långgatan 25

413 28 Göteborg

Tel: 031 – 12 30 01

Fax: 031 – 12 25 03

E-mail: mail@goteborgsfontanen.se

Stiftelsen Fontänhuset Örebro

Målgatan 11-13

702 16 Örebro

Tel: 019 – 32 05 20 / 32 24 70

Fax: 019 – 32 25 47

E-mail: info@orebrofontanhus.se

Falkenbergs Fontänhus

Lasarettvägen 11

311 37 Falkenberg

Tel: 0346 - 71 10 71

Fax: 0346 - 71 11 66

Fontänhuset Nyköping

Lilla Strömgatan 3

611 34 Nyköping

Tel: 0155 – 26 81 40

Fax: 0155 - 26 89 30

E-mail: fontanhuset@gastabud.com

Fontänhuset Sköndal

Knut Sjöbergs väg 6

128 85 Sköndal

Tel: 0738-903 130

E-mail: info@fhskondal.se

Fontänhuset Båstad

Aromavägen 48

269 37 Båstad

Tel: 0431 – 724 80 /Fax: 0431 – 724 75

E-mail: bastad@sverigesfontanhus.se

Fontänhuset Trappan

Vallgatan 10

343 34 Älmhult

Tel 0476-480 10

Email: fontanhuset.trappan@telia.com

Motala Fontänhus

Vintergatan 15

591 32 Motala

Tel: 0141-21 25 33

E-mail: info@motalafontanhus.se

Det här är Lunds Fontänhus

Adress:
Kävlingevägen 15
222 40 LUND

E-post:
info@lundsfontanhus.se

Hemsida:
www.lundsfontanhus.se

Vi har öppet: Mån-Tis 9:00—16:00, Onsd – Tors 9:00—19:00 , fredag 9:00-15:00

Du kan stödja Fontänhusets verksamhet genom att bli stödmedlem.
Då får du hem varje nummer av Fontänbladet, som ges ut en gång

Kostnad:

Privatperson:	*200 kr/år*
Företag etc.	1000 kr/år
Autogiro:	100 kr/mån

Bankgiro:492-3801

Plusgiro: 605780-6

Organisationsnummer:
802456-4893

Lunds Fontänhus Styrelse

Ann-Charlotte Ardermark
Arne Bojesson
Bengt Axfors
Björn Anders Larsson
Kerstin Hedelin
Marita Swärd
Mats Olsson
Sonja Lindlöf

Tack till våra stödmedlemmar och sponsorer

Crafoordska stiftelsen

ADVOKATFIRMAN HEDELIN AB

STIFTELSEN LINDHAGA

SOCIALSTYRELSEN

PIA STÅHLS STIFTELSE

BIRGERSBY MÅLERI AB
birgersby@veberod.com
www.birgersbymaleri.se
0705 - 94 44 84
GERT BIRGERSBY MÅLAREMÄSTARE

REGION SKÅNE

LUND

ALFA LAVAL

Microsoft

SPARBANKSSTIFTELSEN ÖRESUND
SYDVÄSTRA SKÅNE

Eva Miles
Karin Rattén
Gunnel Börjesson
Ann-Christine Engdahl Olesen
Sverker Oredsson
Rosa Skaladottir
Ying-Sum Tsui
Eva von Boer Lindskog

Cecilia Larsson Glowacki
Per Torell
Jonas Eberhard
RSMH Mittpunkt
Siw Hult
Eva Skandevall
Gert och Gun Birgersby
Martin Stensson
Åsa Nyberg

Ett särskilt tack till våra hedersmedlemmar

Ebba Fischer

Caroline Sverdrup

Pia Althin

Therese Karlsson

Samt till Lunds Fontänhus Styrelse, alla våra samarbetspartners och till alla andra som vi glömt...

Gröna fingrar hälsar; Det växer så det knakar i våran trädgård !

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