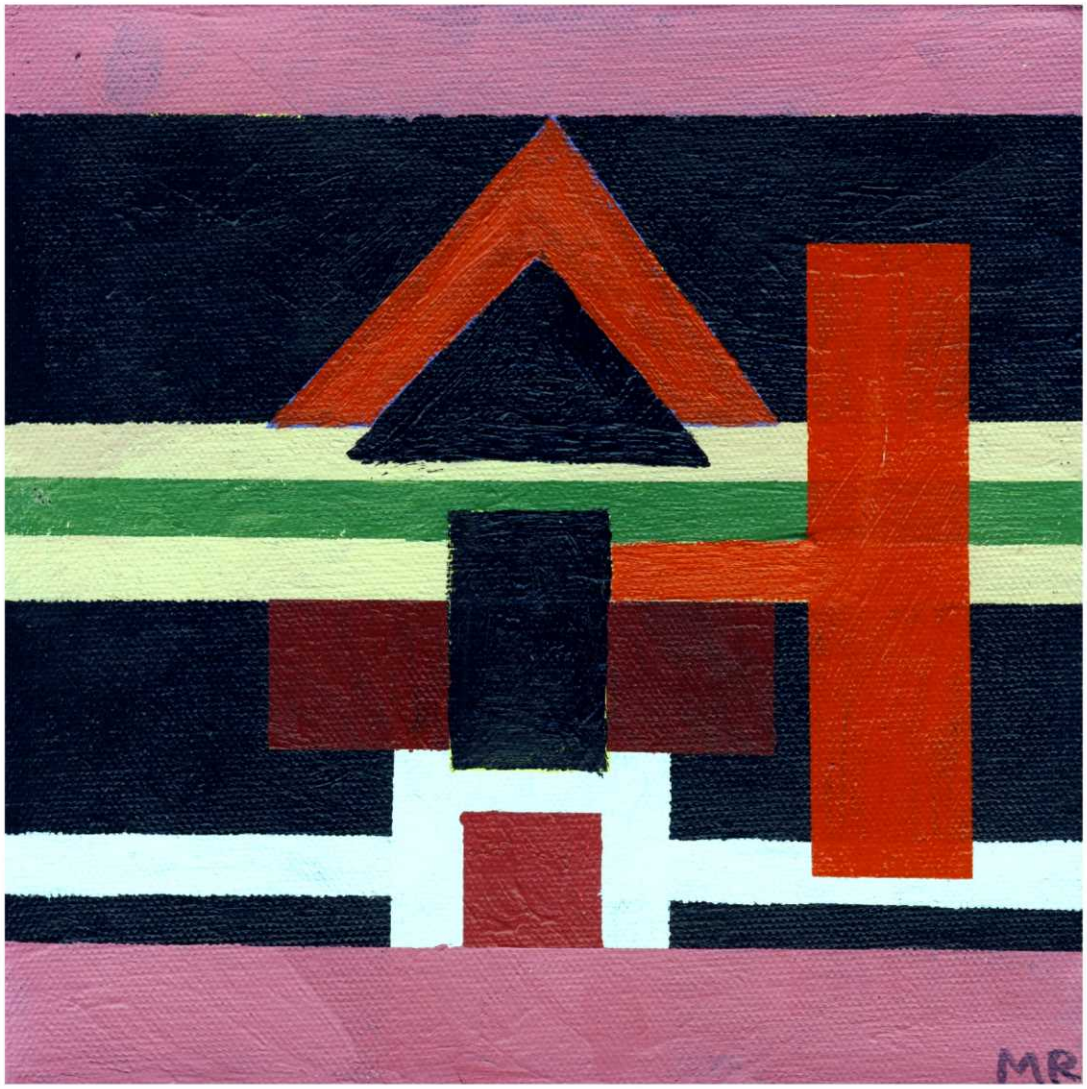
FONTÄNBLADET

Lunds fontänhus medlemstidning Dec. 2012 & Jan 2013



I detta nummer bl.a :
Lena funderar.
Dax att förnya stödmedlemsskapet !
Anders Lövgren minnen 2012
Månadens fram & baksida Martin Rosell

Innehåll

Lasse har ordet..... 2
Julbetraktelse och minnen från 2012.....3
Lena Funderar - över året som gått..... 4
Lena Funderar - över irritation..... 5
Året 2012 på Fontänhuset.....7
Cickys Hörna..... 10
Aktiviteter i huset..... 14
Notiser och Information.....15
Månadens pyssel..... 15
Lena Funderar - kring vikt och ohyfsat folk..... 16
Fontänbladet 2012.....17
Statistik 2012..... 18
Kontaktinformation..... 19

Lasse har ordet

Djupt inne i den för tillfället nästan obefintliga snårskogen på Kävlingevägen 15 sitter jag bakom det största ”ogrästrädet Björken” och blickar ut över en snötäckt trädgård som för tillfället har drabbats av vintergransjukan. Lätt tryckt mot munnen har jag en megafon, och viskar välkomna ombord till detta absolut sista nummer av Fontänbladet Lund 2012, och i samma viskning välkomna till årets första nummer. Så här blir det ibland, det gamla smälter ihop med det nya, framtiden finns i det förflutna.
Till att börja med tusen tack, Pia Ståhls Stiftelse för ditt generösa bidrag till denna medlemstidning. Vår nya färgkopiator kommer att bidraga till både tidning och reklam-broschyrer.

Föreningen Lunds Fontänhus medlemstidning har som syfte och ambition att föra människor närmare varandra samt att motverka fördomar om människor som lever med psykisk ohälsa. Vidare är syftet att ge ut en levande och aktuell tidning, som både är utåtriktad och speglar verksamheten samt medlemmarnas vardag. Du som medlem, personal och styrelseledamot är viktig och betydelsefull. Tankar om huset och hur du upplever saker, dikter och bilder är värdefulla för alla att ta del av.

Efter hand som vårt hus blir större och växer, ökar också trycket på att nå ut med information, vår tidning är ett bra sätt att hålla kontakten med de medlemmar som inte deltar i dagsprogrammet längre. Fontänbladet är både en intern och extern tidning. Likaså en pappers- och digital tidning.

Alltså kära läsare denna tidning bygger på er medverkan, till hjälp har vi redaktionsmöten. Dvs varje onsdag (4x i månaden) kl 13.30 ”möter vi upp” och fastställer månadens tidning. Förutom att redaktionen förbehåller sig rätten att göra redaktionella ändringar i bidrag samt att avgöra vad som slutligen ska komma in i tidningen, så erbjuder också redaktionen/kontoret hjälp till att renskriva och redigera artiklar, digitalfotografera, scanna, med mera.

För att leva upp till denna ambition har vi riktlinjer:

• Texter, bilder får inte innehålla något som kränker grupp eller enskilda

• Skriv gärna om politik eller religion, gör vår tidning till ett debattforum! Vill du göra vår tidning till ett propagandainstrument ska du skriva i någon annan tidning.

Julbetraktelse av Anders Lövgren och minnen från år 2012.

Julen 2012 blev en av de i mitt tycke bästa på många år. Den var inte bara extra lång, eftersom juldagarna inföll på vardagar, den bjöd på mycket goda ting. Allt började på julmiddagen på Fontänhuset då vi fick ett stort julbord att samlas kring och huset fylldes av glada ord. Äntligen! Ett långt år gick mot sitt slut, och man fick ta av godsakerna och slå sig ner var man ville. Gästlistan var alldeles fulltecknad. Det var snö ute och minusgrader, till de flestas glädje.
Några dagar senare var vi några som skulle se filmen ”Hobbit”, uppföljaren till Sagan om Ringen-trilogin. Den gick i Malmö, och vi träffades på Malmö Central för att gå till biografen vid gågatan. Filmen var tre timmar lång. I den fick man se bakgrunden till Ringen, hur Bilbo fick tag i sin ring och hur onda makter försökte ta den. En mycket bra film!
Julhelgen var precis som vanligt. Vi firade med jullunch på Boendestöd Norr där jag bor, och sedan med familjen på eftermiddagen och kvällen, för alla som har en familj. Kalle Ankas julafton förstås, och andra TV-program. Sedan kom julklapparna. Vi gav varandra presenter, en gammal tradition i vår familj. Jag fick goda teer, CD-skivor, strumpor och underställ och mycket annat. Jag hade gett bort musik och böcker, och det var uppskattat.

Sedan efter juldagarna kom några fridfulla dagar med tid för att koppla av och njuta av ledigheten. Mina CD-skivor som jag fått var riktigt bra, både rock och soulfunk. Det var länge sedan jag haft så mycket ledig tid till mig själv. På nyårsafton firade jag med Boendestöd Norr och sedan träffades familjen igen på nyårsdagen.

Nu följer några minnen från år 2012.
Den tidiga våren var försenad, men till slut kom den. I början av maj såg jag första maj-firandet och Valborgs-festligheterna. Jag började se slutet på mina Komvuxstudier. Det skulle visa sig bli den sista terminen på Komvux. Man fick bara gå två år, och bara gå kurser som gav behörighet som man behövde. Efter sommaren blev det Fontänhuset istället. Ett ställe med arbete, gemenskap och glädje. Där hade jag nytta av alla mina studier skulle det visa sig.
Hösten på Fontänhuset inleddes med ett kick-off-läger i Osby med bl.a. kräftskiva. Där hade vi också en diskussion om vad vi ville med vårt klubbhus. Själv ville jag ha en modell för medbestämmande och sysselsättning tillsammans. En organisation för samarbete. När vi kom hem började arbetet med att förvandla klubbhuset till ett hus för alla. Det kändes inspirerande.
Under hösten fick jag prova på olika arbeten i huset och vara med i olika projekt, bl.a. ett om normer och normlöshet. Där skulle vi förklara hur vi ser på oss själva som individer. Ett annat var ett projekt för studenter som halkat efter och fått problem. Det var också intressant. Fontänhuset kom i tidningen flera gånger under hösten pga detta.
Med detta avslutar jag min krönika över året som gått.

- Anders Lövgren

Lena Funderar
-över året som gått

Såhär alldeles i slutet av året är det på sin plats att ta sig en funderare på vad 2012 egentligen innehållit.

Blev det som jag trodde?
Som jag ville?
Eller?

För mig innebar det här året en förändring. En gigantisk förändring till det absoluta bättre. Jag upptäckte nämligen Fontänhuset.

Att upptäcka Fontänhuset, komma hit för att sedan också bli medlem, var livsomvälvande för mig.
Bokstavligt talat en livräddare.

Det är emotionellt tufft att titta tillbaka på tiden strax innan. Hur svart det var omkring mig, hur ensamt.
Många destruktiva tankar födda ur känslan av hopplöshet och värdelöshet.
Inget hopp, ingen framtid, inget egenvärde.

Och så plötsligt, under ett möte på kommunen, fick jag reda på att Fontänhuset hade öppnat, och att det bara var att komma om man ville. Jag visste sedan tidigare vad Fontänhuset var men visste däremot inte att det hade öppnat här i Lund.

Det tog inte lång tid efter det glada beskedet som jag, tillsammans med min kontaktperson, för första gången slog upp porten till Fontänhuset och klev in.

Detta var i mitten av mars och redan i slutet av månaden blev jag medlem.

Sedan dess har det hänt mycket i mitt liv. Som jag faktiskt inte hade kunnat drömma om.

Känslor jag trodde för evigt var borta kom tillbaka, en ny självkänsla började växa till sig inom mig, jag kunde plötsligt skratta och prata med andra och min ensamhet förbyttes i kamratskap, känslan av att jag var behövd och väntad.
Behövd och väntad.
Livsviktigt för alla människor.
Och det fick jag erfara på Fontänhuset.
Jag fick en mening i mitt liv, en plats som jag kunde återvända till, en tillhörighet som jag faktiskt aldrig känt tidigare, någonstans.

Här fick jag vara människa, här fick jag vara Lena.
Du milde vad jag har skrattat på Fontän, och gråtit. Jag har skakat av ångest och fnittrat likt en tonåring.

I början fick jag tvinga mig att ta mig ur lägenheten och komma iväg. Jag hade alltför länge suttit isolerad hemma utan hopp om någonting annat än rädsla och ännu mera ensamhet.

Numera känns det konstigt om jag *inte* åker iväg. De dagar som jag bestämt att vara hemma eller göra något annat har jag ändå till slut hamnat på Fontänhuset, i alla fall en stund.

Jag skriver till vår tidning, diskar eller lagar mat någon gång. Ibland sitter jag mest i soffan, dricker kaffe och pratar av mig. För någon som lyssnar. Och som hjälper mig att få rätsida på vad det nu kan vara.

Morgonmötena är det bästa tror jag. En mycket bra start på dagen. Vi samlas och går igenom vad som ska göras under dagen. Vem som vill göra vad. Vad vi ska äta. Om det kommer några studiebesök. Smått och gott. Och aldrig skrattar jag så mycket som på dessa morgonmöten. Det är skönt. Det känns gott.

Så
året som gått har varit snällt mot mig.
Jag har fått kamrater, jag har någonstans att ta vägen på dagarna, jag har någon att prata med och framförallt, jag har en uppgift, jag behövs.

- Lena Hult
121227

Lena Funderar

- över irritation, purkna människor samt kraften i att återta kontrollen över sina känslor.

Vi gnäller väl alla av och till. Över småsaker.

Bussen är sen precis den morgonen då det regnar småspik. Och vinden kommer från vänster.

Någon knuffar till dig i affären och stannar inte och ber om ursäkt.

Grannen bultar demonstrativt i väggen så fort du sätter på en CD.

Ett ex ringer och skäller om något som hände för två år sedan. Och anser att det fortfarande är ditt fel. Som allt annat.

Det finns många anledningar till ilska eller irritation om man inte passar sig. Många anledningar att öva på sin egen förmåga att inte bli indragen i en ilska som egentligen tillhör någon annan.

Hänger ni med?

Jag kan t ex få en hel dag förstörd pga att jag ger en massa irritationsmoment alldeles för mycket uppmärksamhet.
Och jag har upptäckt att irritationen gärna stannar hos mig, långt efter att det faktiskt hände.
Och så blir kanske sömnen också förstörd den natten, sönderhackad för att jag inte lyckats släppa det som hänt.

Jag har upptäckt att min egen attityd, min egen inställning till mig själv, min omgivning samt det som händer runt omkring mig är hemligheten.
Det är min egen inställning som bestämmer om jag ska kunna gå vidare utan att älta, utan att irriteras hela natten, utan att känna mig trampad på.

Det är ju en fantastisk frihet egentligen, att själv kunna bestämma om jag ska bli arg eller inte och i så fall; hur länge min ilska ska hålla i sig.
Låter det ouppnåeligt?
Det är det inte.
Ok, vissa dagar är det lätt som en plätt medan det andra dagar är en svår kamp.

Hur gör man då, för att kunna känna sinnesro, också då allt verkar gå emot mig?
Hur behåller jag min glada varma känsla i magen, också när jag blir puttad i bussen eller svuren åt?
Och är det verkligen meningen att jag ska acceptera kränkningar och att andra människor trampar på mig utan att säga något?

Nej och nej. Absolut nej.
Det viktigaste för att kunna må bra inombords tror jag är att sätta gränser runt det som är jag, för genom att sätta en gräns visar jag att jag själv är värdefull.
Inga murar, men klara gränser.
Det här är ok, och det här är inte ok.
Punkt.
Det är ett första steg tror jag. Att må bra själv.
Och mår jag bra själv är det lättare att hantera jobbiga saker som kommer utifrån.

Det här kan man använda både i smått, i vardagen och i stort, när någon verkligen försöker trycka ner dig eller få dig att känna dig mindre värd.
Låt mig ta ett exempel;
Du mår ganska bra, ska ta bussen till Fontänhuset men när du kommer till busshållplatsen åker din buss precis iväg, några minuter för tidigt. Du springer och hinner knacka på bussdörren men chauffören ser sur ut och åker. Du står kvar.

Hur ska man klara en sådan här situation?
Utan att bli otroligt frustrerad över en sur busschaufför.
Ja klart att man först kan bli arg och det är helt ok.
Det är inte ilskan eller vreden som ska arbetas bort, nej ilska och vrede är helt naturligt och normalt att känna, vid många tillfällen, hemligheten är istället hur man gör för att inte fastna i ilskan och för att inte låta ilskan helt ta över och förmörka hela den förmiddagen, eller hela den veckan?

Själv har jag ofta haft det förskräckligt jobbigt pga. att jag blivit arg över något och sedan inte förmått mig att gå vidare. Jag har då fortsatt vara arg, ältat det fram och tillbaka, tänkt ut flera sätt att hämnas och följaktligen då burit med mig ilskan i flera dagar. Till ingen nytta. Det enda som hänt är att jag blivit väldigt trött, förlorat mycket energi samt mått sämre än tidigare.
Jag har ägnat det negativa alldeles för mycket uppmärksamhet och därigenom förstört för mig själv.

Idag är jag lite bättre på släppa saker, eller att helt enkelt flytta fokus från det negativa till det som får mig att må bra istället.
Det är inte lätt och det går inte alla gånger men jag känner att jag är en god bit på väg.

Och för mig har det i sin tur betytt att jag värdesatt mig själv mer, jag har satt en gräns och därigenom visat att jag själv är värdefull.
Så hur gör man då, när någon gör dig arg, när du känner dig förorättad, trampad på eller bara är sjukt irriterad över vad en person gör?

Några tankar och förhållningssätt som hjälpt mig;

* säg ifrån precis när det händer, lugnt och neutralt och lämna sedan situationen

*då jag inte klarat ovanstående; gå tillbaka till personen ifråga och säg ifrån efteråt, lugnt och neutralt

*om ögonblicket är förbi och du inte kan säga ifrån till den det berör; tala med en vän om hur du känner dig, vad du skulle vilja ha sagt och lämna det sedan

*om du inte har någon att anförtro dig åt; skriv ner vad du känner och vad du skulle vilja ha sagt till den personen som gjort dig upprörd, läs igenom det du skrivit, riv itu papperet eller spara i en låda och lämna det sedan

Många gånger kanske du behöver gå igenom punkterna ytterligare, för att kunna lämna det och gå vidare.
Och det är inte ett misslyckande, det är en process, en utveckling framåt.
Det viktiga, enligt min erfarenhet, är att bestämma sig för
hur jag vill känna mig,
hur jag vill må och
hur mycket jag ska tillåta en annan människas dumhet att förstöra för mig.
Samt att i möjligaste mån försöka omge mig med positiva människor som tycker om mig och som jag tycker om tillbaka.

Till slut;
Glöm aldrig bort att vad än *andra* säger om dig eller till dig
så är det *aldrig* de som definierar vem du är och vad du är värd.

Det är alltid du själv som definierar vad du är värd, och vem du är.

Och du duger alltid och det du gör räcker alltid till.

- Lena Hult
130114

Året 2012.
-då fontänhuset växte och vi hade spännande möten

Januari
Medlemmar börjar komma till Fontänhuset efter höstens turbulenta tid.

Vi åker på kulturmöte i Malmö.
Aleris, IM-plattformen, St Lars, Citypunkten Staffanstorp är några av alla som besöker oss.

Fontänhuset Bryggan från Helsingborg lämnade möbler till oss, som vi så mycket behövde.

Februari
Vi är på seminarie/konferens 7 febr på Scandic Star i Lund som PO-Skåne håller i och det handlar om psykisk ohälsa.

Vi får besök av Sydsvenskan som gör ett reportage om oss. Flera nya medlemmar strömmar in efter alla positiva tidningsartiklar.

Vi håller vårt första årsmöte den 14 febr på Fontänhuset.

Mars
Ett antal studiebesök sker denna månad, hit kom Aleris, IM-plattformen, Diakonin, Kioskgatan och vi har ABF på besök.

I slutet på mars åker några Fontänare till Vellinge blomman på studiebesök. Vi gör också ett besök i Köpenhamn på deras Fontänhus.

Startskottet går för Grönafingrar.

Vi har en praktikant från Socialhögskolan som börjar sin praktik.

29 mars har Lunds Fontänhus Öppet Hus kl.14-20 och galleriet invigs av Tore Klette.

Dagen blev en succé och många människor passade på att komma hit och se sig runt i

huset.

Sydsvenskan besöker oss för att skriva om vår verksamhet.

Vi söker bidrag från Allmänna Arvsfonden till vårt kommande Studentprojekt samt Gröna fingrarprojektet.

April
Malmö Fontänhus håller Öppet Hus och vi var några Fontänare från Lund som hälsade på.

I slutet av april åkte några medlemmar tillsammans med handledare och föreläste på Eslövs Folkhögskola om psykisk ohälsa.

Maj
Den 5 maj går Lundaloppet, Matilda, Ying och styrelsens Mats Olsson representerar huset och ett flertal medlemmar hejar på. Efter loppet fikades det i gräset.

2 st från huset är på ett Nätverksmöte i Helsingborg som varade i 2 dagar.

Vi får och gör ett antal fler studiebesök under månaden.

Fontänhuset lämnar in en bidragsansökan till Lunds kommun.

En ny praktikant som är från Malmö Högskola börjar sin praktik hos oss.

30:e maj har Helsingborgs Fontänhus tre-kamp. Det var husen från Malmö, Helsingborg och Lund som gjorde upp i kubb, boule och brännboll om 1 kg godis. Helsingborg vann och vi blev god 2:a.

Några skolklasser besöker oss.

Juni

11:e juni åkte Matilda och Lasse till Ullas koloni och hälsade på med fika.

Midsommarafton firas på huset med sedvanlig midsommarmat, sill, potatis och gräddfil.

Det blir mindre med människor på huset, en del har andra aktiviter för sig, en del har åkt bort.

Juli

Vi har fått information om att vi kan hämta möbler på en revisionsfirma i Helsingborg genom Helsingborgs Fontänhus.

Ett gäng tar tåget dit för att sålla ut vad vi vill ha och därefter så kör en handledare från Helsingborgs fontänhus våra saker och oss hem till Lund.

Personalen i huset går på semester i olika perioder.

Augusti

Handledare och medlem-mar gör en dagsutflykt till Skanör-Falsterbo. De kollar in Bärnstensmus eumet och det fikas.

Vi har ett uppsamlingsmöte på Teaterprojektet och alla som är intresserade kan möta upp.

Det är full aktivitet inför Osbylägret. Det planeras, inhandlas och planeras igen. Vem åker var och hur många ska ha biljett. Frågorna är många och man är uppspelt inför resan.

Slutligen klaffar allt och samlingen kommer iväg till lägret.

Vi anmäler oss till Sverigekonferensen i Malmö.

Vårt studentprojekt påbörjas lite smått och vi hoppas verkligen på att få bidrag från Allmänna Arvsfonden.

September

Vi startar upp med filmkvällar på onsdagskvällar.

Det är Hälsningsgillet på AF Borgen den 7:e och Lunds Fontänhus finns på plats och informerar om vår verksamhet.

Vi får hit en ny praktikant från Yrkeshögskolan i Eslöv.

Studentprästerna besöker oss till lunchen. Matilda besöker Radio AF.

Likt varje månad kommer det studiebesök från alla håll.

Vi har också mindfulness som är återkommande varje vecka.

Lokaltidningen besöker oss över en lunch.

Oktober

3:e oktober har Lunds Fontänhus 1-års jubileum.

Vi bjuder på god mat till en massa inbjudna, medlemmar, styrelse och bidragsgivare. Till detta får vi skön musik av en kille från Ecuador som spelar panflöjt mm. Vi äter, dansar och har kul.

Vår målarkurs startar.

Det är Chokladprovning med studentprojektet.

4 st underbara människor som gett oss bidrag, besöker oss till morgonmötet.

2 personer från huset åker på Fontänhögskolan i Göteborg under 1 vecka.

Vi har kultursamarbete med Malmö Fontänhus, Båstad Fontänhus samt med Helsingborgs Fontänhus.

Henrik Thott från Johanniterorden besöker oss.

Halloweenfest var det minsann också på huset den 31:e

November

Det kommer en hel del personer från olika Boendestöd i Lund som vill ha information och visning av verksamheten.

Vi träffar Region Skåne.

Danshaket börjar med dans en gång/månad.

Vi besöker Fontänhuset i Malmö.

Det hålls Tebjudning (studentkväll).

Matilda (studentprojektet) och Nilla (Gröna fingrarprojektet) åker till Stockholm, Allmänna Arvsfonden och får information inför uppstarten av deras projekt här.

Vi var på Sverigekonferens i Malmö mellan 21-23 november.

December

Söndagen den 2:a firar vi Advent på huset mellan 14-17.

Arbetsenheten på Lunds kommun besöker oss och ca 12 personer får information om vår verksamhet.

Luciafirande på huset den 13:e.

Den 19:e december har huset ett stort Julbord, alla medlemmar är inbjudna, liksom styrelsen och våra bidragsgivare.

Det lagas julmat på fm och kl.13 serverades det massvis av god mat.

Nu börjar huset så smått tömmas på medlemmar och personal. Flertalet åker bort och några ur personalen har ledigt men huset är öppet som vanligt.

Julafton firas på rätt dag mellan kl.12-14 och ca 10 medlemmar firar jul tillsammans med 2 från personalen på huset och det delas också ut lite julklappar.

Någon mellandag hålls öppet.

Året 2012 har gått och mellan alla träffar, luncher och studiebesök, så har det även varit ett antal olika möten i form av Klubbhusmöte, Husmöte, Redaktionsmöte och Styrelsemöte. (har säkert glömt något men det får Ni ta =))

Det blev ett bra år 2012!

/Iréne

Cickys Hörna

Yo! Här är Cicky igen med lite uppdateringar angående händelser i mitt liv. Vi befinner oss nu den sjunde december, 07.30. Rörmokarna väckte mig. De skulle byta vattenlås och dyligt i lägenhetens våtutrymmen. Det kom två stycken. De satte strax igång med sitt arbete. Efter ett tag går de iväg och blir borta minst 40 minuter. De kommer tillbaka och fortsätter att arbeta. Efter ca fem minuter kommer en av LKFs representanter in i lägenheten. Han säger att det stinker av katturin och att jag skulle städa upp oredan i hallen. Han sade även att en inspektion av lägenheten skulle genomföras. Jag skulle få ett brev hem angående detta. Beskedet kom som en chock, för kvällen innan hade jag och Kyama Lama haft en dispyt. Jag bad nämligen honom att fara åt h-vete och sade att han skulle ut från min lägenhet. Anledningen var att jag ville gona med honom lite, men han kände inte alls för detta, utan sprätte till med sina baktassar mot min bröstkorg. Attans vad ont det gjorde. Det blödde lite och jag smällde igen dörren till mitt sovrum och gick och lade mig under tårar som mitt täcke. Nu inser jag att Gud i vissa lägen hör vad man säger och önskar. Jag tar tillbaka allt! Tag inte Kyama Lama ifrån mig! Dessa demoniska rörmokare! Att de kunde vara så fega, att de inte sade till mig om detta med kattavföring och att det var stökigt. När de var klara med sitt arbete, började jag att ta bort mattan, kassettbands lådorna och påsen med använd kattsand. Jag gick ned med detta till soprummet, för jag skulle ju kasta detta så småningom. Torkade sedan golvet runt Kyamas kattlåda. Detta fick göras i all hast, för jag hade en tid att passa på Fontänhuset. Det skulle hållas en demonstration. Mer en upplysning om att vi med psykisk ohälsa finns. Detta hålls av Hjärnkoll. Matilda, Niklas, jag, Pernilla och ett par till, gick tillsammans från Fontänhuset till torget vid Malmborgs. Där avtågade vi med facklor och banderoller, i tysthet igenom staden. Det gula märket med ett H sken upp fint. Vi vandrade mot Stortorget. Jag vandrade rakryggad och med stolta steg. Att vara psykiskt sjuk, är inget att skämmas för! Alla kan ju drabbas. Det var väldigt trevligt att gå med i tåget. Vi gick mitt på gatan, så att trafiken fick VÄNTA på OSS. Hö hö! Vi tog plats och det ska vi få göra. Fast man går ju inte mitt på gatan annars. Om ni förstår min logik. Alltså detta var vårt sätt att visa att vi finns. YES! VI FINNS! Och vi är precis som alla andra här på planeten.
Det hölls tal på Stortorget. Vi stod där stolta! Tillsammans! Jag höll upp denna banderoll med två andra i tysthet och ödmjukhet. Åh vad jag hade ont i ryggen. Slutligen fick jag kalla på uppmärksamhet, för jag behövde vila ryggen. Ugh!!! När tillställningen var slut, var det dags att dra hem till mitt och Kyama Lama.

Det finns ju kända personer med psykiska problem, som t.ex Robin Williams, som lider av Bi-polar. Jag grät av glädje när jag fick veta att min favoritskådespelare även har samma problem som jag har. Det är antagligen därför han är skådis? Misstänker att Jeff Lynne lider av någon form av psykisk åkomma. Därför är han en fantastisk inlevelsefull musiker. Det är upplyftande att veta att kändisar har problem som du och jag.

Så var det tid att gå över lägenhetens alla utrymmen och vrår med en trasa. Jag kröp runt över golvet och torkade noga, millimeter efter millimeter. Kröp runt som en trogen slav till LKF för att behaga dem grundligt i mitt städande av lägenheten.

På grund av allt detta har jag en huggande ångest av och till och känning av ett demoniskt mörker som skrämmer mig oerhört. Jag önskar att mina fiender en dag får känna på vad total ensamhet innebär. Så kom dagen då LKFs representant och uppsyningsman kom upp och inspekterade lägenheten. Jag fick 110 % okey. Kan ni tänka er? Jag önskade dem till och med god jul. Det samma sade de båda. Uppsyningsmannen var trevlig och rar. Läget är under kontroll nu. Kyama Lama stannar och jag stannar.

Och nu till dagens event. Jullunch på Fontänhuset. För att göra mig lite mer julaktig, har jag röda och rosa spännen i håret, med lite glitter hängandes från ett av dem. Den eviga Decorastilen. Det var trevligt värre. Till Japan vill jag fara. Den dagen jag vinner pengar drar jag dit. Fast mest av allt vill jag till Los Angeles och träffa min stora kärlek Jeff Lynne. Få hans autograf och mycket mer. Tänk att få tillbringa en hel dag med honom. Wow! Det hade jag velat.

Jag har numera rosa hår och det är äkta, ingen peruk. Denna dag, julafton, började som sedvanligt att kollade blodvärdet. Idag visade mätaren 6,2. Det är normalt. Har lyckats att gå ned lite i vikt. Det är jag väldigt stolt över. Till Fontänhuset för att deltaga i julklappsutdelning och julmat i form av en landgång vilken jag bara kunde äta en del av. Vill inte chansa allt för mycket, när jag inte vet hur min kropp reagerar. Den kan ju bli alldeles konstig. Efter maten blev det julklappsutdelning och det var intressant. Jag fick ge bort godiset jag hade fått eftersom jag inte kan ta en bit då och då, utan smäller i mig allt på en gång. Detta provade jag innan och blev skitdålig. Värdet steg snabbt till 8,1. Så godis är det helt slut med. Glass kan jag äta utan problem. Bortsett från detta var det ju rätt trevligt ändå med julfirandet på Fontänhuset i Lund. Saken är bara ensamheten utanför, i mitt privatliv som jag är så förbenat TRÖTT på. Jag menar att PÅ Fontänhuset har jag hur många vänner som helst, men ingen av dessa umgås jag med privat och varför inte kan man ju undra. Det blir ju aldrig av att fråga om någon av dem vill gå och ta en fika. Jag vill ju! Men varför säger jag inte detta då? Pucko! Jag är ett pucko! Ett fegt sådant! På detta sätt som jag inte agerar får jag ju inga vänner alls. Folk kan ju inte läsa av mig. När skall JAG kunna börja att ta för mig som många kan? Strunt det samma hörru ni! Vill ödet så blir allt bra i slutändan.

Man kan precis se hästskon.

Den trettionde december var det Jeff Lynnes födelsedag och ett år sedan som Kyama Lama kom in i mitt liv. Att få honom hit var ett bra val. Kyama alltså, inte Jeff...suck. Namnet på min katt är taget från en låt med ELO, Kuiama. Jag stavade fel, men insåg att min stavning funkade för mitt syfte. Namnet Lama lades till senare och är taget från Dali Lama. Jag är så förtjust i min katt. Han är en riktig pajas som busar mycket och gärna. Han har ett hästskomönster mellan öronen på ovansidan av hans huvud. Detta är faktiskt märkligt, eftersom jag tycker om hästskor och har ett par stycken.

Så var det meningen att jag skulle fira Nyår hos min före detta i Tyringe, där Kyama kommer ifrån. Grannen till honom hade katten innan. Vi drar inte jämt och kan bara träffas ett par gånger om året. Jag stod inte ut i hans atmosfär, utan drog hem innan. Den är så kall och ogästvänlig. Dessutom är han en energivampyr. Jag vet inte om ni vet vad detta är. Tänk er att någon stjäl din energi. Du blir svagare och svagare. Du börjar att känna dig sjuk och hängig som om du var på väg att få en influensa eller annat otäckt virus. Väl hemma, så började återställandet av energiflödet. Det är väldigt otroligt att en person kan orsaka så mycket själsligt lidande. Att bli återställd tog hela kvällen och så småningom, när det är dags att lägga sig och sova, piggnade jag till.

Nyårsafton var enligt mig precis som den brukar. En repris från förgående år. Man skjuter upp raketer som bildar mönster på himlen i olika färger. Det smäller och smattrar som om det vore krig. De vilda djuren blir skrämda och de tama med. Sedan skitar det ned i skog och mark. Jag har sett hylsor i skogen på sommaren efter nyårsfirandet. Det kan till och med vara så illa att något djur i skogen fått en hylsa i huvudet och dött. Jo visst är det vackert på samma gång med regnbågens färger på himlen. Men varför måste vi skjuta upp fyrverkerier, för att visa att det är ett nytt år som träder in? Detta vet vi väl ändå?

Nu till något mycket roligare. Jag fyllde 53 år den 16 januari och sedvanligt firade jag den på Lunds Fontänhus. Man kan ju även säga LFH. MFH, blir ju Malmös Fontänhus. Det blev Fontänhustårta, Prinsess med rosa marsipan, som en tjej gjort där. Hon är jätteduktig på att baka.

Den 20 januari fyllde min väninna Sanna 50 år. Jag reste till Degeberga, den 18 för att deltaga i lite förberedelser och dylikt. Det kom mycket folk, ett tjugotal för att vara med på den stora dagen. Det blev tårtor, Prinsess fast med grön marsipan denna gång. Sanna uppträdde med sitt band som heter Sanna and The Blue Dragons. Hon är duktig även på konst.

Man skymtar en av Sannas tavlor till vänster i bilden. Det var trevligt att träffa henne. Det var ju ett tag sedan. Jag åkte hem den 21 januari och resan gick bra. Ja det var allt för denna gång. Titta på pippifågeln!

Missade du årets julklapp ?
Tröst, tröst, tröst .
Det är inte försent !
Nu ännu billigare än i mellandags rean,
t.o.m billigare än REA.

Bli stödmedlem i Lunds Fontänhus Nu !

Mycket aktiviteter på gång i huset

Kursstart - Gröna Fingrar

I samband med projektet Gröna Fingrar kommer Nilla ge en kurs i trädgårdsskötsel med inriktning på att odla ätbara växter.

KURSSTART 7 februari
klockan 16:00

Akvarellkursen fortsätter

ONSDAGAR
klockan 16:30 till 18:45.

Mindfullness

Torsdagar
kl. 10:15 samt 13:15

Årsmöte!

26 Februari
kl. 18:00

Vi har nu även öppet på torsdagkvällar klockan 16:00 - 19:00 då kan man bl.a. delta i odlingskursen.

Friskvård

Det anordnas nu även friskvård inom fontänhusets verksamhet, dessa aktiviteter erbjuds ni att delta i utan kostnad:

Styrketräning eller simning
tisdagar och torsdagar
klockan 13.45 – 16:00

Afrodans
onsdagar
klockan 9:45 – 11:00

Samling på Fontänhuset!

Morgonmötet börjar tidigare!

Numera startar vi morgonmötet kl. 9:15 istället för 9:30

Notiser och information

På gång i Fontänhusets trädgård

Under några timmar i april och maj 2012 tjuvstartade arbetet med att bygga om Fontänhusets trädgård till en ätlig trädgård. Idén om att göra en ”prickig” trädgård kläcktes och ett visionsarbete om att anlägga en skogsträdgård, grupper av odlingstunnor för odling av ett-åriga grönsaker i växtföljd, odlingsprickar för perenna grönsaker, en entrérabatt med blommor m.m. tog form. Odlingsprickar anlades och en del spenat, sallad och annat odlades och åts upp. Projektet gick under namnet Gröna Fingrar. Sedan tog pengarna slut.
Hösten 2012 blev vi beviljade pengar från Allmänna arvsfonden till att driva ett treårigt projekt i syfte att bygga en ätlig inspirationsträdgård på Lunds fontänhus och hjälpa medlemmar och andra människor med psykisk ohälsa att bygga ätliga trädgårdar hemma. Projektet som nu går under namnet United Green Force kommer att innehålla teoripass, praktiskt arbete, inspirationsbesök i andra ätliga trädgårdar och hjälp till de som så önskar att komma igång med att odla hemma. Planeringsarbetet inför våren 2013 är nu i full gång.
- Nilla

Kultur- och Diskussionsgruppen

Nu har Eva, Bengt och Niklas startat en kultur- och diskussionsgrupp. Vi kommer att träffas varannan torsdag (udda veckor) klockan 14.00.

Alla är välkomna att vara med!

I denna grupp planerar vi kulturella evenemang så som teaterbesök, konstutställningar, läger, kulturkvällar och andra aktiviteter. Vi diskuterar även kring det som är aktuellt för stunden och de tankar och känslor vi har kring det.

Kulturläger i Osby

Är det någon som är intresserad av att ägna sig åt kultur i dagarna två?
Mellan den 3 till 5 juni bjuder Fontänhuset i Malmö in de andra Fontänhusen till ett kulturläger i Osby. Dagarna bjuder på möjligheter att teckna, sjunga i kör och dramaövningar. Max 4 personer kan åka med ifrån vårt hus.
Kostnad för dagarna blir 200:-. Då ingår allt, både mat, resa och övernattning.
Ta chansen att njuta av gemenskap och glädje i vacker miljö!
Anmälningslista kommer att finnas på Fontänhuset.

Månadens pyssel, Sudoku

8	7	2	4			3		
	9			7				
1	5		6			4		
		9	1		6			7
				2				
7			8		3	1		
		5			7		8	3
				3			1	
		7			1	9	4	5

Placera siffrorna 1-9 i de små rutorna så att varje vågrät och varje lodrät rad samt varje större ruta (bestående av 3x3 mindre rutor) har exakt en av varje siffra 1-9.

Lösning i nästa nummer.

Lena Funderar
- kring vikt och ohyfsade människor

Det finns en hysteri kring det faktum att det finns människor av olika storlekar i samhället, att det faktiskt finns tjocka människor. När ämnet är fetma finns inga gränser what so ever vad man får säga och tycka. Då verkar det vara fritt fram att kränka, förolämpa, mästra och vara rent otrevlig.

För när det handlar om tjocka människor så ser en del det som sin plikt att fostra dom. Tala om vad de gör för fel och vad de måste göra för att inte vara feta längre.

Varför är det på detta viset? Varför försvinner den sedvanliga artigheten och finkänsligheten människor emellan när det handlar om att prata med tjocka människor?
Nu menar jag inte på någon slags viktkurs eller i ett samtal om smal kontra tjock utan i helt vanliga situationer, på jobbet, på bussen, i vänkretsen.

Ett helt vanligt samtal som plötsligt börjar handla om hur den tjocka ska gå ner i vikt.
Skrämmande tycker jag.
Skrämmande hur en del människor tar sig rätten att gå över alla gränser i sin mission att få tjocka människor smala.
Bland det värsta jag vet i sammanhanget är de som, när de ser överviktiga äta på t ex Mc Donalds, smygfilmar dom för att sedan lägga ut på YouTube. Dagens motsvarighet till skampålen.

Men är det verkligen på det här sättet? Överdriver jag inte nu?
Nej tyvärr kära läsare, så ser verkligheten ut för många många överviktiga.

Inte nog med att de ständigt får ett skönhetsideal nedstoppat i halsen som i retuscheringens tidsålder, inte ens finns på riktigt, de ska nu också behöva stå till svars för hur de ser ut, när en helt främmande människa kan ställa dom mot väggen, närsomhelst, varsomhelst.
Varför gör människor såhär?

Kan det vara rädsla, en onormalt stor rädsla för att de själva ska bli tjocka? Att de sätter likhetstecken mellan övervikt och dålig karaktär, övervikt och mindre människovärde? Kan det vara så?
Ja jag tror det.
Deras egen rädsla avslöjas i hårdheten mot överviktiga.

Ungefär som när någon mycket hätskt och vredgat motsätter sig homosexualitet. Inte sällan är de facto dessa människor själva rädda för att en känsla av lust eller intresse för det egna könet skulle finnas i deras eget huvud.

Min uppmaning till de som känner sig träffade av min beskrivning av den som försöker fostra andra vuxna människor;
titta först på dig själv. Titta in i ditt hjärta och se vad som bor därinne.
Ställ dig själv frågan om du behöver ändra något i ditt liv, om du själv behöver förändra din livsstil eller din människosyn.

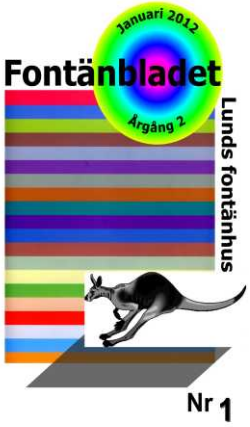
Lita till att andra människor, också de tjocka, kan tänka själva och att de själva tar ansvar för sina egna liv.
Det är inte din uppgift att uppfostra andra vuxna människor. Inte heller är det din uppgift att tala om vad som är rätt och fel i en annan människas liv.
Du kan bara titta på dig själv och ditt eget liv.
Du kan bara förändra dig själv.

Medan andra människor själva bestämmer om de vill förändras eller inte, för hör och häpna,
en del människor, även feta,
är faktiskt nöjda med hur de ser ut och lever de liv de själva vill.

Avslutar med en devis jag lärde mig när jag som alkohol/drogterapeut arbetade med 12-stegsprogrammet;
LEV
OCH LÅT LEVA.

- Lena Hult
130116

Såhär såg fontänbladet ut under året 2012



Januari

Februari

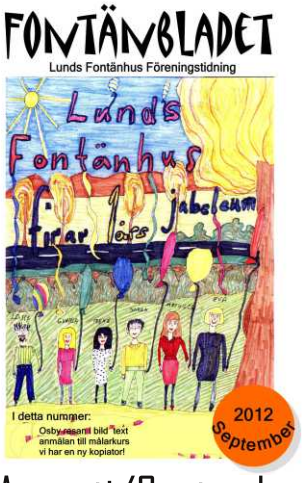
Mars

April

Maj

Juni

Juli



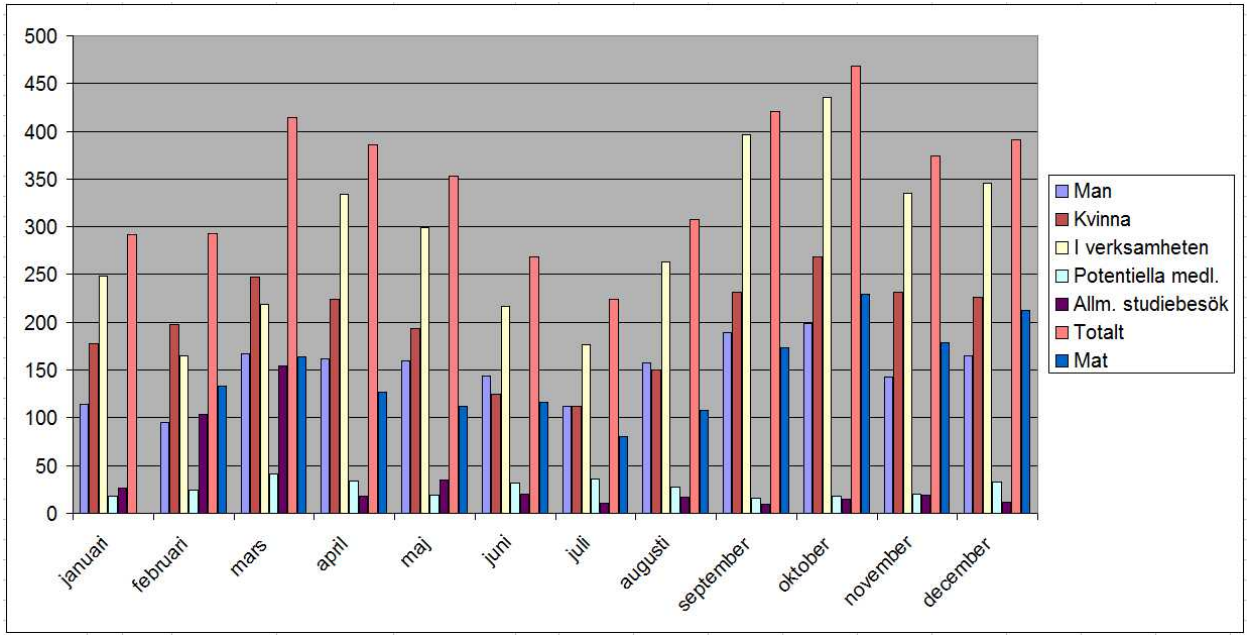
Augusti/September

Oktober

November

Statistik För Året 2012

Månad	Man	Kvinna	I verksamheten	Potentiella medl.	Allm. studiebesök	Totalt	Mat
januari	114	178	248	18	26	292	
februari	95	198	165	24	104	293	133
mars	167	247	219	41	154	414	164
april	162	224	334	34	18	386	127
maj	160	193	299	19	35	353	112
juni	144	125	217	32	20	269	116
juli	112	112	177	36	11	224	80
augusti	158	150	263	28	17	308	108
september	189	232	396	16	9	421	173
oktober	199	269	435	18	15	468	229
november	143	231	335	20	19	374	179
december	165	226	346	33	12	391	213



Kontakta oss

Adress:
Kävlingevägen 15
222 40 LUND

Telefon:
046-12 01 95

E-post:
info@lundsfontanhus.se

Hemsida:
www.lundsfontanhus.se

Vi har öppet
9:00 - 16:00 på vardagar
samt kvällsöppet 16:00-19:00
på onsdagar

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

Kostnad:

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

Organisationsnummer:
802456-4893

Bankgiro: 492-3801
Plusgiro: 605780-6

Styrelsen för Lunds Fontänhus

Ann-Charlotte Ardermark
Arne Bojesson
Björn Anders Larsson
Kerstin Hedelin
Mats Olsson
Sonja Lindlöf
Tytti Kasankin

Tack till våra stödmedlemmar och sponsorer

Crafoordska stiftelsen

SPARBANKSSTIFTELSENÖRESUND
SYDVÄSTRA SKÅNE

Advokatfirman Hedelin AB

Johanniterorden i Sverige

Stiftelsen Lindhaga

LUNDS UNIVERSITET

REGION SKÅNE

ARVSFONDEN

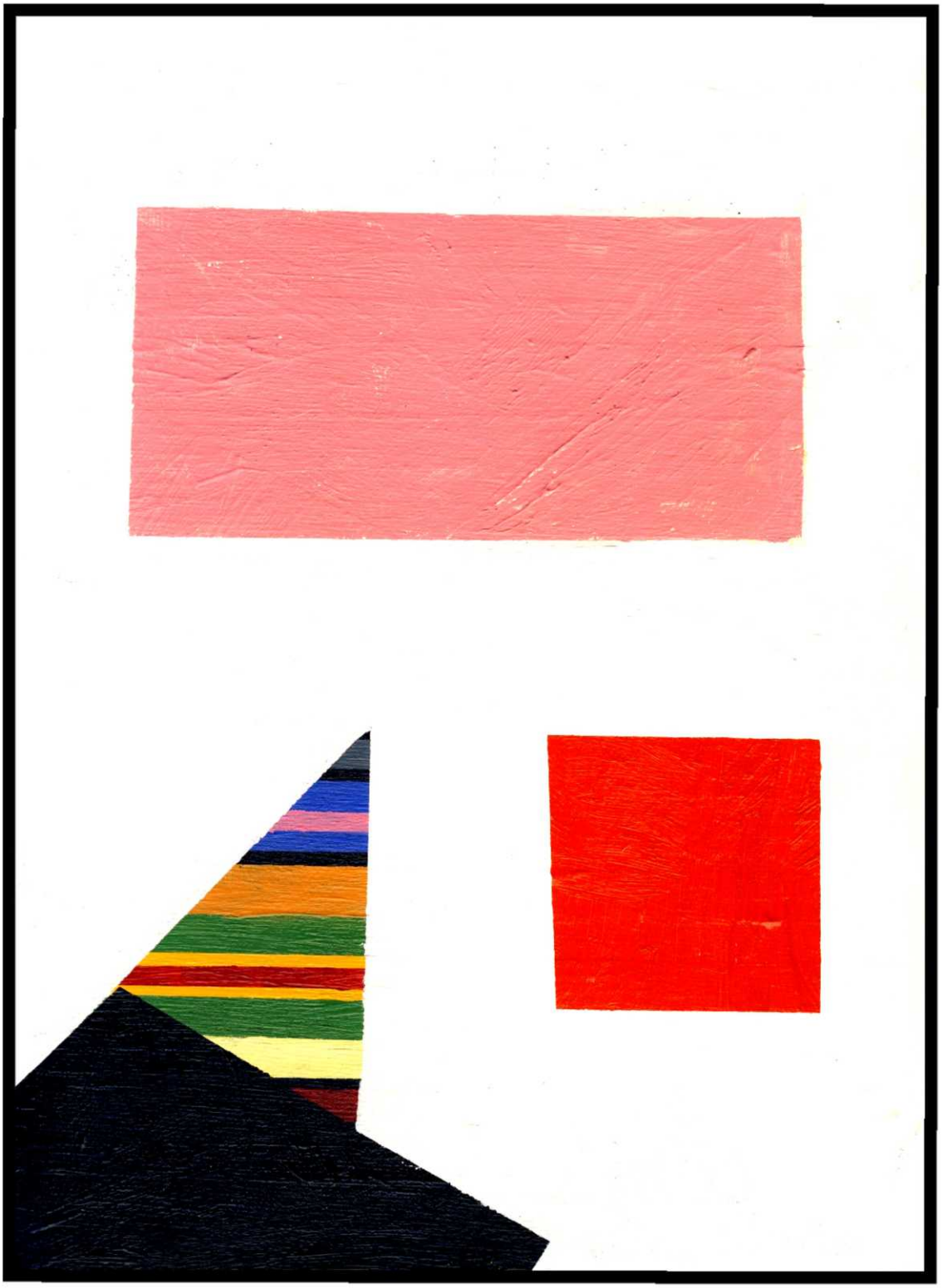
LUND

PIA STÅHLS STIFTELSE

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

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...