FONTÄNBLADET

LUNDS FONTÄNHUS MEDLEMSTIDNING JANUARI/FEBRUARI 40 KR

ETT LITET STÄNK PÅ HANDLEDEN
OMÖJLIGT RESONEMANG
KULTIVERAD TIOÅRING
KRIMINELLT KUL
OM INGENTING
LJUVA DOFTER
MATNYTTIGT
FISKVÅRD
VOFF
HEJ!

MITT SVÄRD ÄR PENNAN

Redaktionen har ordet:

Ute tilltar blåsten under den regniga vintereftermiddagen. Inne i huset mumsar folket i sig goda varma mackor, ägnar sig åt roliga brädspel och konstnärliga kreationer. Ett spännande initiativ har tagits att sammanväva idéer hos medlemmar, styrelsen och personalen. När du läser denna text har Fontänhuset haft ett möte där folk ventilerat sina tankar om husets framtid. Vi hoppas att många personer dyker upp även nästa möte för att diskutera vad vi vill med verksamheten och vad som kan göras annorlunda.

Trevlig läsning!

Redaktionen tackar Maria O, Lena, Cicky, Bengt, Irene, Anna, Tony, Nikita, Karin, Carolina, Malou, Sara Jessica, Zoran, Anders, Niklas, Wilma, Hanna, Malin, Johan, enheterna och alla ni andra som medverkat i denna tidning.

Här nedan hittar du resultatet av den senaste tidens inspirerade aktiviteter på redaktionen. Det man brukar kalla

INNE-HÅLL:

Sysslolöshet 3
Lena funderar 4
Cickys hörna 6
Väldoft 8
Ny praktikant 9
Stenkoll 9
Hanna drar 10
Våga drömma 11
Skarp intervju 12
Verbalt porträtt 14
Pip & Pepp 16
Kristallnytt 18
Tomten fanns 20
Ett hundliv 21
Saken är fisk..... 22
Tonys tjuvnyp..... 23
Nyttigt & Gott 24
Hallå där! Blåbär!... 25
Studenter på väg..... 26
Längtan hit och dit . 28
Kulturell 10-åring .. 28
Friska tag 29

FONTÄNBLADET

Nr 28– årgång 4
Upplaga 150 ex

ANSVARIG UTGIVARE
Lasse Jönsson, verksamhetschef

UTGIVNING
Fontänbladet ges ut av Lunds Fontänhus. Den som är medlem alternativt skänker minst 200 kronor eller mer under ett år får *Fontänbladet.* Tidningen ges ut med 10 nummer per år.

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

KONTAKTA *FONTÄNBLADETS* REDAKTION/LUNDS FONTÄNHUS
Kävlingevägen 15, 222 40 Lund
046-12 01 95
info@lundsfontanhus.se
pg 60 57 80-6, bg 492-3801

DETTA ÄR LUNDS FONTÄNHUS
Lunds Fontänhus verksamhet är inriktad på att stödja personer med psykisk ohälsa, där fokus ligger på det friska hos individen. Verksamheten tar sin utgångspunkt i fontänhusrörelsens grundläggande värderingar. Den så kallade fontänhusmodellen utgår från ett helhetsperspektiv som bygger på delaktighet, medbestämmande och deltagande i ett sammanhang som täcker in hela livssituationen. Målet är att i största möjliga utsträckning möta människor från ett självhjälpsperspektiv. Verksamheten inrymmer tre olika arbetsenheter: kontors-, köks- och serviceenheten samt studentprojektet ”En väg framåt” , trädgårdsprojektet ”Gröna Fingrar” och Kristallenprojektet. I såväl arbetsenheterna som projekten arbetar handledare och medlemmar sida vid sida. Fontänhusverksamheten bedrivs i en vacker patriciervilla med tillhörande trädgård i centrala Lund. Den unika miljön inbjuder till trivsel och arbetsglädje.
Lunds Fontänhus verksamhet är möjlig tack vare det samlade engagemanget hos Fontänhusets sponsorer, stödmedlemmar, medlemmar, handledare och volontärer.
Mer information om verksamheten finns på vår hemsida
www.lundsfontanhus.se

Du kan även gilla oss på Facebook
www.facebook.com/lundsfontanhus

OMSLAGET
Omslagsbilden är tagen av Gunnar.

OM ATT GÖRA NOLL

Kan man verkligen göra ingenting? Ofta säger man att man ”inte tänker göra någonting. Jag ska bara ta det lugnt”. Visst är det skönt att bara ta det lugnt, ligga och vila på soffan. Men då gör man ju någonting. Man ligger på soffan.

Detta är intressant. Som fenomen betraktat. ”Jag är vad jag är, inte vad jag gör, har någon så träffande sagt. Men det är så det är, ju! Vi jämförs så mycket med vad vi gör, hela tiden får vi frågan vad vi arbetar med, osv. Det är precis som om vi inte duger om vi inte arbetar med något. Men varför det? Det reducerar ju människan till något som går att mäta. Allt som är mätbart betraktas som bra. Vi betygsätts hela tiden, i skolan och ute i livet i övrigt. Till något som går att mäta.

Om du av någon anledning inte studerar eller arbetar blir du nästan misstänkt för att bara gå och dra benen efter dig. Du gör inget mätbart. Man kan nästan känna sig som en parasit på samhället.
Man kostar bara pengar!

Varför har det blivit så? Ända sedan industrialismens genombrott har vi mätts efter prestation. De som inte arbetade fick klara sig bäst de kunde. Något socialt skyddsnät fanns inte. Utan arbete ingen bostad, utan bostad inget arbete.

Vi mäts efter prestation. Men, tänk då om den största bedriften denna dag är att jag överhuvudtaget tog mig ur sängen och till och med kom iväg till Lunds Fontänhus. Där tog mina krafter slut och jag kom inte längre. Men är det inte bra, då? Jag kommer hit precis som den jag är, med mina brister och förtjänster. Jag kanske pratade med någon som just i det ögonblicket behövde en vänlig, leende person som bekräftade honom eller henne.
Som såg honom/henne. Som lånade sitt öra och sin uppmärksamhet precis när det behövdes som bäst. Hur mäter man sådant?
Detta är något som är otroligt viktigt i vårt samhälle, det att vara en medmänniska. Tempot är så uppskruvat och alla organisationer och företag är så slimmade idag, så att människor slås ut. Man orkar inte längre. Inte konstigt att folk mår dåligt. När hinner man överhuvudtaget leva? Människor går in i väggen, blir långtidssjukskrivna och så småningom förtidspensionärer. Har vi råd med detta enorma slöseri med människoliv?

Nej, det är nog dags för oss alla att tänka om! Detta kan inte fortsätta! Vi måste lära oss att slå av lite på takten, börja leva och njuta av att leva. Tro nu inte att jag propagerar för att vi alla ska sluta arbeta. Det menar jag inte. Men jag tror att vi skulle kunna fördela de befintliga arbetena på fler personer.

Om alla skulle gå ner i tjänst och arbeta, låt oss säga, sjuttiofem procent istället, men få behålla sin heltidslön, hur många fler skulle inte kunna få arbete på det viset? Men det är väl en utopi förstås. Samhället skulle utan tvekan tjäna på det. Människor skulle vara gladare och friskare och kunna arbeta längre än till sextiofem år kanske. Men det är ju inte politiskt gångbart att komma med ett sådant förslag. Folk skulle få för mycket fritid, och det kan ju inte vara bra, eller hur??

Skämt åsido, tanken är intressant. Man skulle kunna umgås mera med sin familj och vänner, odla sina intressen och kunna leva ett rätt bra liv.
Nåväl, det är väl inte fel att drömma. Det måste man få göra. Drömmer man samma dröm många gånger kanske den till slut blir verklighet. Man vet aldrig.

Apropå det där med att inte göra någonting.....

Bengt

Lena funderar

på somrarna som var
och
somrarna som ska bli

Stekhet eftermiddag, inne i staden, på en balkong,
någon enstaka bil kör förbi därnere på gatan.
Solen bränner i ansiktet och på axlarna.
Tar en klunk av juicen med isbitar i, som står på balkongbordet. Klirr av isbitar. Iskall dryck i munnen, rinner ner genom halsen.

Aaahh, det är så gott att leva.
Tänker hon. Däruppe på balkongen.

Långt borta, en avlägsen siren. Polis eller ambulans, tänker hon. Sedan blir det tyst igen. Högt ovanför hennes huvud, däruppe i det vackra blå, hörs en svala flyga förbi.
Svisch sviiiiisch över skyn. Snabbt borta igen.
Hon älskar verkligen det ljudet. Av svalor.
Det är sommar det, riktig, äkta, närvarande sommar.

Svetten rinner ner utefter ryggen.
Rinner ner under armarna.
Varmt. Vaaarmt. Så skönt.

En tjock gräsmatta framför. Saftigt tjockt fuktigt gräs.
Hon står bredvid, barfota, redo att ta ett stort kliv rakt in i härligheten. In i symfonin av beröring och dofter.

Hon blundar, tar ett stort steg och…aaaahh, nu är hon ute i gräsmattan. Känner det mjuka under fotsulorna, lite fukt och samtidigt kittlar det mellan tårna.
Några grässtrån, som med fara för sina egna liv, snirklar sig in mellan tårna och kittlas, för att därpå blixtsnabbt dra sig tillbaka igen, för att inte bli klämda.
Fina vackra busiga grässtrån.

Kan en göra annat, en grå och kulen januaridag, med snöglopp på trottoaren och regn innanför jackan; kan en göra annat än att blunda och drömma?
För att härda ut.

Men nu är det faktiskt inte så lång tid kvar tills vi är där. De närmaste månaderna kommer att överraska oss hur snabbt de far förbi och vi kommer att upptäcka hur ljusare kvällarna och morgnarna blir. Så överraskande snabbt.
Och plötsligt är vi där igen.
I juni. Min absoluta favorit.
Juni.

Så håll ut kära kamrater.
Snart kan vi alla blomma.

Lena H.

HEJ!
VAD HAR DU GJORT IDAG?

Jag bestämde mig för att tvätta bilen. När jag är på väg ut till garaget upptäcker jag posten i hallen. Bäst att kolla posten innan jag tvättar bilen, säger jag till mig själv.

Jag lägger bilnycklarna på bordet, kastar reklamen i pappersinsamlingen och märker att den behöver tömmas. Därför lägger jag räkningarna och ett brev med en svarsblankett på bordet och bestämmer mig för att tömma pappersinsamlingen först.

Eftersom jag trots allt går förbi en brevlåda när jag ska till återvinningsstationen kan jag lika gärna posta svarsblanketten. Men då behöver jag en penna. Mina pennor ligger på skrivbordet i arbetsrummet, så jag går in dit och hittar en flaska juice som jag börjat dricka ifrån.
Jag ska börja leta efter pennan, men först måste jag flytta juicen så jag inte råkar spilla på skrivbordet. Juicen håller på att bli varm och bör sättas in i kylen. På väg till köket med juicen får jag syn på en blomvas som står på bänken. Blommorna behöver vatten, så jag ställer ifrån mig juicen på bordet. Då ser jag mina glasögon som jag letat efter hela förmiddagen. Det är bäst att jag lägger dem på mitt skrivbord, men först ska jag vattna blommorna. Jag lägger glasögonen på köksbänken och fyller vattenkannan med vatten.

Då får jag plötsligt syn på fjärrkontrollen till Tv:n. Någon har lagt den på köksbordet. Ikväll när vi ska se på TV kommer vi att få leta efter kontrollen, men ingen kommer att tänka på att den ligger på köksbordet. Jag bör lägga den där den ska vara, men först ska jag vattna blommorna. Jag häller lite vatten i vasen, men det mesta hamnar på golvet.

Jag lägger tillbaka kontrollen på bordet och går för att leta en trasa. Så går jag ut i hallen igen för att försöka komma på vad jag hade tänkt göra…

Vid dagens slut är bilen fortfarande smutsig, svarsblanketten har inte blivit postad, det står en flaska med varm juice på bänken, blommorna är vissna, jag kan inte hitta någon penna, jag kan inte hitta fjärrkontrollen till Tv:n, jag kan inte hitta mina glasögon och jag har ingen aning om var jag lagt bilnycklarna. Jag försöker komma på varför det inte blev något gjort idag. Det är förbluffande för jag vet att jag har varit upptagen hela dagen och jag är helt FÄRDIG…
Jag förstår att detta är ett allvarligt problem och jag ska söka hjälp för det, men först ska jag kolla min mail…

Har du också ÅNK?
(Åldersbetingad Nedsättning av Korttidsminnet)

VÄLKOMMEN TILL

Mina kära fans!
Jag har drabbats av en förkylning från helvetet. Har haft ont i halsen av och till en vecka. Ögoninflammation, ont i öronen, ont i huvudet, spänningar i nacke och rygg. Trötthet. Yrsel. Dimsyn. Ångest. Psykos. Lätt hostig och snuvig. Åh vad jag tycker synd om mig! Fame Catador och Kyama Lama lider med mig. Speciellt Kyama. I flera nätter har han sovit på mig. Det är så gosigt då han gör det.

Fast att jag var dålig, så uppträdde jag med Wonderous Minds på jullunchen den 18 december på Fontänhuset. Vi sjöng julsånger. Det var lite trångt att stå där vi gjorde. Men ack så roligt det var att uppträda! Klart att jag smällde i mig av julmaten med. Innan uppträdandet alltså. Lite senare skulle vi dra vidare till RSMH för att uppträda där. Det blev tyvärr inte av då det var för trångt för oss att uppträda. Smällde i mig mer julmat. Satt där ett tag och tog igen mig. Sedan var det dags att dra vidare till Klosterkyrkan. Det var Midnattskör med Gösta Petersen och hans kör. Så vackert det var.

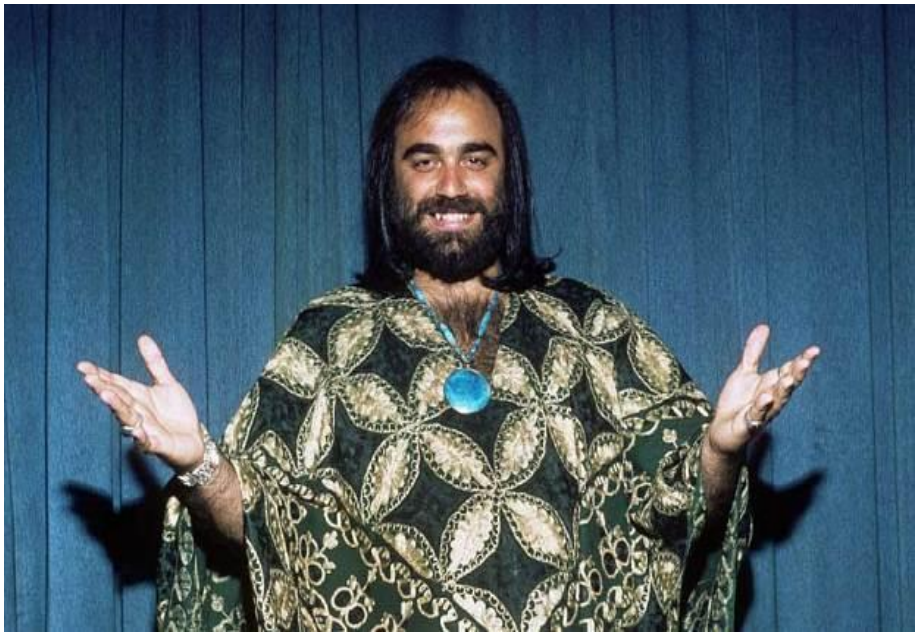
JULAFTON I GLÄDJENS TECKEN.

Julafton på F-huset. Landgångar med juligt pålägg serverades av Gunilla som var vår hustomte för kvällen. Klappar utdelades till var och en. Väldigt trevlig gemenskap. Med mina kära kamrater. Speciellt en väldigt kär en!
Efter firandet på F-huset, gick jag till Kultur krogen som ligger inne på Kulturens område. Anledningen till att jag drog dit var att Tony hade berättat att de serverade gratis julmat mellan 14.00 – 17.00. När jag kom in var det fullt med folk. En kypare visade mig till en ledig plats. Så efter en stund gick jag in i ett annat rum där maten var upplagd på fat. Det var som att komma in i ett matparadis. Här fanns sill i alla slags inläggningar, lax, skinka, olika syltor, Jansons frestelse, ugnsbakad leverpastej, brunkål, vitlökssalami, köttbullar, revbensspjäll, bröd, smör, olika ostar, hemgjorda chokladpraliner av vit och mörk choklad, gröt med saftsås. De hade allt som hör julbordet till. Jag åt av allt utom sillen och Jansons. Det var mat som höll väldigt hög klass. Jag pratade med två damer vid bordet. Ni läste rätt. JAG pratade. Dessa damer gick efter ett par timmar. Så plötsligt ljöd Bing Crosbys julsång ”White Christmas” ur högtalaren på väggen vid bordet. Ett perfekt avslut på denna julafton. Det var ett par trevliga timmar tillsammans med alla människor där. Jag är stolt över mig själv att jag vågade gå in och sätta mig bland alla dessa främlingar. Det var människor i min situation. Ja! Dåligt med pengar ensam, utan släkt och andra tragiska livsöden.

CICKYS HÖRNA

MIN FÖDELSEDAG.

Råkade infalla på en fredag i år. Afterwork har vi då och brukar äta tårta om det bjuds på det eller i andra fall serveras det vanligt kaffebröd. Jag gjorde tre stycken tårtor tillsammans med en från köket. Minns inte hennes namn. En chokladbomb! Resten mini chokladbomber. Jag älskar choklad. Det gjorde visst alla andra med. Jag fick bara en bit av den som innehöll mest choklad. Hörru ni! Hö hö! Jag trodde faktiskt att det var tvärt om, att man fördrog vanilj.



Så till en tragisk händelse i slutet på januari. Mannen med änglarösten, Demis Roussos är död . En av mina stora favvos som jag lyssnade mycket på av och till. Såg honom live på Olympen i Lund vid två tillfällen. Det var som att vara på en Ortodox mässa. For ever and ever, Fire and ice, With you, Some day somewhere etc.
så var det ett dödsfall som jag fick reda på av min far. Nämligen att min andra farbror hade gått bort. Jag blev väldigt ledsen trots att jag inte har träffat honom på många år. Är ensam i min sorg. Att spela teater är min lott. Jag är tydligen satt på jorden för att glädja alla runt mig. Vem glädjer mig tillbaka? Mina fyrbenta älsklingar gör! Svårt för de med två ben. Ja människan, mina medmänniskor.
Jag har haft Sobrilabstinens i åtta dagar i stort sett hela dygn. Väldigt stark attack denna gång. Med depression, paranoja, och psykos. Sömnrytmen drabbad. Så lite som fyra timmar har jag sovit. Har på grund av detta inte orkat ta mig till F-huset varje dag, utan blivit hemma och vilat. Tack och lov att jag har mina katter. Utan dem hade jag gett upp. Det är inte lätt att vara jag. Att lätt bli sett som efterbliven för att jag har mitt sätt och min stil. Jag känner det så tydligt. Man ju inte behaga alla! De som inte gillar mig strutar jag i!!! De som gillar mig tar jag till mig och gör nästan allt för. Jag är inte så snäll så att jag är dum. Som att jag ger bort allt för att behaga. Nä nä!

Den 16 februari är det åter dags att vara med i ett nytt teaterprojekt med Magnus Nylander. Ser fram emot detta. Innebär dock att jag inte kommer att vara på F-huset på ca fyra månader. Kan hända att jag kan komma och vara med på onsdagar efter 16.00 och en gång i månaden då det är disco med Iréne. Får se hur jag orkar. Ska försöka uppdatera allt som händer dessa månader. Kram på er från Cicky!

ETT LITET STÄNK PÅ HANDLEDEN

Jag älskar parfymer, det är min passion. De skänker väldoft, välbehag och en känsla av lyx.
I Lund finns det bara en specialbutik för parfymer kvar, Parfymeri Helene på Klostergatan. Jag trycker näsan mot skyltfönstret och njuter av alla vackra flaskor och förpackningar. Ibland går jag in och ber att få prova en parfym. Ett litet stänk på handleden, man följer hur doften utvecklas och förändras och hur den skänker välbefinnande.

Jag trycker näsan mot skyltfönstret och bara njuter...

Att doften utvecklas och förändras på ett karaktäristiskt sätt tycker jag är fascinerande - doften är levande. Det tar alltså tid att känna hela doften.
Det är en konstart att komponera en parfym. Moderna parfymer innehåller 30-50 doftämnen, men många innehåller betydligt fler. Ros, liljekonvalj, jasmin, nejlika och viol - vanilj, sandelträ, patchouli, kanel, kardemumma, mynta, läder, tobak, tjära, mysk". - redan namnen doftar! Det är parfymören eller ”le Nez"(näsan) som sätter samman de olika doftämnena till parfymens helhet.

Min favoritdoft genom åren är Guerlains "L'heure bleau", en riktigt sensuell doft. Den innehåller bland annat rosor, iris, jasmin, vanilj och mysk. Idag väljer jag Chanels intensiva doft "Noir" som bland annat innehåller bergamotte, grapefrukt, ros, jasmin, patchouli och sandelträ.
Visst låter det härligt!

Jag minns precis hur mitt intresse för parfymer väcktes. En väninna kom hem till mig och spred en underbar väldoft kring hela sig. Hon berättade att det var en parfym som hette "White Linen" och kom från Estee Lauder, en lätt och fräsch blomdoft. "Så härligt vill jag också dofta" tänkte jag och köpte en liten flaska.
Sen dess har det blivit mycket doftande och en hel del parfymflaskor. Ett tag sparade jag på flaskorna och de fyllde lätt en skokartong.

Jag blev nyfiken på vad andra här på Fontänhuset tycker om parfymer.

"Jag älskar parfymer, ja, det gör jag verkligen" utbrister Eva Li. Ända sedan jag var ung har min doft varit Chanel no 5".

Lasse säger förtjust: " Jag minns doften 4711, ja, t o m flaskan, ända sen jag var liten, eftersom min mamma använde den." "Själv använder jag Lagerfeldt, Kevin Klein och Hugos Boss."

Eva O lyser upp när vi pratar om parfymer. Hon säger: "jag köper mina parfymer där det är billigare, som i basarerna i Turkiet -men är dom verkligen äkta??- och på flygplatsen”.
Anette berättar att hon blev intresserad redan som liten, genom mormoderns parfymintresse -mormor sålde parfymer på postorder(!)

"Vem bestämmer vad som är en damdoft respektive en herrdoft" funderar Eva Ax. "Det finns herrdofter jag själv skulle vilja bära".

Hanna önskar sig en parfym i julklapp, Flower Bomb från Wiktor och Rolf. "Jag tycker om att ha en doft att återkomma till, ett signum", säger hon.

Tommy kommenterar slutligen att det är viktigt att inte använda för mycket parfym med tanke på de som är allergiska.

Marilyn Monroe svarade på en fråga om vad hon hade på sig om natten när hon sov.
Hon svarade: ”Två droppar Chanel nr 5”.

Karin

NYANLÄND VIA RYKTESVÄGEN

Vad heter du? Jag heter Anna Ericsson.

Hur gammal är du? Jag är 34 år.

Vad studerar du till? Till Socionom.

Hur hamnade du på Fontänhuset? Ryktesvägen. Min kompis var på F-huset i Älmhult.

Har du husdjur? En katt och två kaniner. En katt som heter Katikus och kaninerna heter Scilla Star och Lilla Grå.

Har du barn? En dotter 11 år.

Var kommer du ifrån? Jag är från Tyringe, men bor i Kristianstad.

Vad vill du ha ut av tiden på Fontänhuset? Att det blir en intressant praktik, att vidga mina vyer och lära mig att arbeta salutogent.

Vad har du för planer för framtiden? Jag planerar inte så mycket framåt, utan tar det som det kommer.
Har du någon erfarenhet av psykisk ohälsa? Både personligt och erfarenhet från umgänge.

Intervju med Anna Ericsson gjord av Karin och Cicky

STROMATOLITER

Sara Jessica skriver

Stromatoliter är fascinerande. Det är mikroorganismer, främst cyanobakterier, som har sedimenterats.
De kallas även för blå-gröna alger. De innehåller några av de äldsta bevisen av liv på jorden.
Det finns både biologiska och icke-biologiska stromatoliter och de var särskilt vanliga under tidig kambrium men fossil finns daterade till för över 3000 miljoner år sedan.
Levande stromatoliter finns idag bara på isolerade och ibland otillgängliga ställen som i Yellowstone och i Shark Bay i Australien där de först upptäcktes på 1950-talet. I Sverige finns det fossila stromatoliter i kalksten i Kalix skärgård, Visingsö och kring Sala.

TACK FÖR MIG!

Hej igen!
I höstas påbörjade jag min praktiktmin här på Fontänhuset och idag fredag den 19 december är det min sista dag. Det känns ungefär lika sorgligt som vyn ut genom fönstret (grårmulet). Men minnena jag tar med mig härifrån är ljusa och varma. Vilken fantastisk verksamhet Fontänhuset är!
Det breda utbudet av enheter, aktiviteter och projekt har inneburit att mina dagar har sett väldigt olika ut. Många uppgifter har varit kopplade till studentprojektet, men jag har också varit delaktig i verksamheten som helhet. Jag har lärt mig mycket, men kanske mest sådant som är svårt att sätta ord på. Dessutom har jag haft himla roligt under tiden!

Till alla Fontänhusets medlemmar, studenter och handledare vill jag säga: TACK för att jag har fick komma hit och TACK för att ni välkomnade mig med vänlighet och respekt. Jag kommer att sakna er, och jag kommer att hälsa på i vår (lovar!). Kram på er!

Hanna

VEM SÄTTER RAMARNA FÖR DET OMÖJLIGA?

Ofta tänker jag bortom perspektiv som samhället tillåter. Ofta tänker jag så mycket att det för omgivningen kallas drömmar. Realism, det är något jag också har. Men att sammanbinda drömmar med realism går det också. Man måste bara veta vad man ska binda samman dessa med.

Man vill inte vara för "realistisk", då skulle man bli pessimist. Man vill inte vara för hoppfull, då blir man naiv. Man bör vara lagom för att stanna inom normerna, för att lyckas. Är lyckande normativt? Inte enligt mig.

”Utan bilden blir det lätt pusselbitar som läggs fel och "trycks" in på ställen där de inte hör hemma”.

En del personer ser mig som för drömmande och med för lite verklighetsuppfattning, d.v.s. för mycket fantasi, andra anser att jag tar för hårt på saker och ting och är för verklighetsförankrad. I vissa fall tycker folk jag arbetar och lägger ner för mycket tid på saker och ting. Då menar jag inte att vara ambitiös utan att vara snäppet värre, där det går till överdrift.

Vad som kopplar samman drömmen med realismen är det hårda arbetet, strävan efter målet. Det är ingen lätt väg, det kommer det aldrig bli. Däremot är det en möjlig väg, dvs. den har koppling till verkligheten, fast bara på ett annat sätt. Man måste våga drömma. Man måste inse verkligheten. Med en djup strävan och vilja kan dessa begrepp bli omvända. Drömmen blir verklighet och den tidigare verkligheten blir en dröm om det förflutna.

Vad jag vill säga med detta är att världen inte är rund. Inte heller är den fyrkantig eller någon annan geometrisk eller icke geometrisk form. Världen är i ständig förändring. Den är formbar likt en lerklump, med undantaget att en lerklump inte ändrar dess substans utan den förblir konstant, vilket inte världen blir.

Något formbart kräver något eller någon som kan forma det. I detta fall handlar det om oss människor. Kanske är vi inte helt medvetna om detta? Kanske är det spegelbeskrivningen av dröm och verklighet som inte är sann för alla? Eller också är det pga. rädsla för det okända, den där rädslan som gripit tag i mig så många gånger, fler än jag kan räkna till. Den har säkert också om inte fångat så snuddat vid ditt sinne någon gång i ditt liv.

Det konstanta är det trygga, även om det i vissa fall innebär negativa inslag.

Positiva förändringar läggs likt pusselbitar. Varje människa lägger sin pusselbit. Till sist är pusslet färdigbyggt, då är målet nått, dvs. man klarade att lägga hela pusslet och får se en helhetsbild. Men hur vet man egentligen var varje pusselbit ska läggas? hur vet man säkert att helhetsbilden blir den en strävade efter? Jo, man kollar på kartongen där det finns en bild, sedan bygger man pusslet steg för steg enligt det.

Utan bilden blir det lätt pusselbitar som läggs fel och "trycks" in på ställen där de inte hör hemma. För vem har egentligen inte i barndomen någon gång försökt pressa in en likvärdig pusselbit i pusslet trots att den där toppen på biten man håller i handen egentligen är 1 mm för stor och passar någon annanstans? Det skulle såklart vara den enklaste vägen, mycket enklare än att i timtals framöver söka efter den rätta pusselbiten.

Om istället ett gäng kompisar skulle hjälpas åt så skulle det bli lättare att göra klart pusslet precis enligt bilden på kartongen.

Kontentan av det hela är att det är tillsammans vi åstadkommer förändringar i den rättfärdiga vägen och i den vägen där varje människa är tillfreds och sedd.

Vågar du drömma? Jag vågar, för det är det första steget som måste tas. Om inte; tillsammans vågar vi.

Nikita

Pip och Pepp

—och solen som försvann!

En tidig morgon då Pip vaknade och drog upp rullgardinen upptäckte hen att det var alldeles svart utanför fönstret. Lika svart som i en säck . Eller en källare. Hen gick ut i köket och konstaterade att det var lika svart utanför köksfönstren.

”Konstigt”, tänkte Pip. ”Verkligen konstigt. Solen brukar ju lysa upp hela stugan. ”
Hen kliade sig eftertänksamt i huvudet och bestämd sig för att knacka på hos Pepp vars sovrum låg vägg i vägg med Pips.

Hen knackade och knackade igen. Men ingen Pepp kom och öppnade. Faktum var att det var alldeles tyst och stilla bakom sovrumsdörren. Ingen rörelse alls.

Ånyo knackade Pip på dörren och ryckte i handtaget. Dörren gled upp och Pip kikade in. Sängen stod tom i rummet. Pip såg att det var nybäddat eller kanske hade Pepp inte alls gått och lagt sig kvällen innan...Hm.

Men var höll Pepp hus?
Nu började Pip bli orolig och gick ut ur rummet och ner till köket igen.
Där var det fortfarande mörkt utanför fönstren. Ett kompakt mörker. Och nu var Pip inte bara orolig för Pepp, hen var också rädd för mörkret utanför.

Hen tog på sig sina stövlar som stod precis innanför ytterdörren och steg ut på förstutrappan, i stövlar och nattsärk. Hen tittade ut i mörkret och kisade med ögonen för att om möjligt kunna urskilja något därute.

Då plötsligt hördes ett ljud långt bortifrån inifrån mörkret. En svag röst som liksom ojade sig.

Pip reagerade omedelbart. Det kunde ju vara Pepp, som fanns där ute. En Pepp som kanske var i fara. En Pepp som behövde hens hjälp.

Med lite skakiga ben gick hen nerför de tre trappstegen och började sakta gå framåt på den smala grusgången som ringlade sig fram utanför stugan.
Hen visste att grusgången inte var särskilt lång och att den snart skulle övergå i en ännu mindre skogsstig som ledde rakt in i skogen.

Pip kämpade emot sin rädsla och snart var hen vid den plats där stugans tomt slutade och skogen tog vid.

Aldrig hade Pip varit så rädd. Eller så ensam. Men hen tvingade sig själv att fortsätta gå, i mörkret, in i skogen.

Hen stannade upp då och då för att lyssna om rösten hördes igen. Men det var tyst.

Plötsligt, efter att Pip gått ännu en bit in i skogen, hördes ett brak , som av torra röster kvistar som nån trampar på. Hen stannade upp och spetsade öronen. Braket av kvistarna lät ännu närmare än rösten tidigare. Som om det var något eller någon som faktiskt bara var några meter framför henom.

Allt som sedan hände gick mycket snabbt.

Pip stod fortfarande kvar då en gigantisk varelse kom rusande emot henom samtidigt som mörkret blev ljus och solens strålar lyste upp hela skogen.

Pip hann först inte reagera mot den väldiga varelsen som snurrade likt en virvel runt Pip under vrål och fräsande.

Men plötsligt var det som om Pip fick kraft inifrån, hen höjde handen mot varelsen samtidigt som hen ropade ”Du är Inget. Du kan aldrig skada mig. ” Varelsen slutade snurra, vrålen avtog och blev till viskningar.

Plötsligt såg Pip att någon kom farande bakom varelsen. Det var Pepp. Hennes vildvuxna skägg fladdrade av den höga farten och pip fylldes med en gång av ett lugn och en värme inne i magen. Hen såg hur varelsen sakta försvann, liksom en tinande isbit, då Pepp kom närmare och slutligen trampade rakt igenom det som var kvar av varelsen.

”Men där är du ju” ropade Pip och omfamnade Pepp. ”Var har du varit? Varför blev det mörkt? Var det din röst jag hörde i skogen? Hörde du också när kvistarna bröts itu?”

Pip nästan hoppade av upphetsning och Pepp la sin hand på Pips axel och sa;

”Pip, det *var aldrig mörkt.* Och jag *var aldrig borta.* Jag såg hela tiden hur du kämpade med det mörka, svarta, och jag var tvungen att låta dig gå på skogsstigen ensam . Inte för att vara elak…”

”Nej, det fattar jag”, avbröt Pip. ”Men, fortsatte Pepp, jag visste hela tiden att du skulle klara det.”

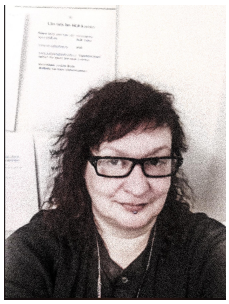
Pepp strök Pip över kinden med sin skrovliga hand och Pip förstod plötsligt allt.

”Tack Pepp”, sa Pip. ”Tack för att du kom. Tack att du kom och mötte mig i skogen.”

De vände tillbaka mot stugan och Pip tänkte att hen skulle koka en extra god hallongröt till frukost i dag.

För att fira att de var tillsammans igen. Och att allting var ljust.

Lena H.



FUNDERAT PÅ LENA?

Vem är du? *(frågar intervjuare Malou)*

Vem jag är? Gud vad svårt. Jag vet inte vad jag ska svara. Jag är 47 år och jag har varit här sedan 2012 och jag skriver här på tidningen. Jag har två vuxna barn och två katter. Och ett barnbarn.

Vilken betydelse har din barndomsstad Jönköping haft för dig?

Oj. Det har varit trygghet, har det varit. Jag tror inte att jag skulle kunna bo där nu men jag tycker jättemycket om att åka dit och hälsa på. När någonting händer i Jönköping, någonting bra, då känner jag att det är min stad. Jag känner mig stolt, som när det var den där nazistdemonstrationen som var på första maj. Då gjorde de motstånd i Jönköping. Då kände jag mig stolt. Det är min stad, liksom. ”Inga nazister på våra gator”.

Fanns det någonting som var negativt med att växa upp i Bibelbältet?

Jaaa, det var väl just det att det är ett Bibelbälte. Enormt många kyrkor som gärna drar i en. När man är en 15-16, sökande tonåring, vem är jag, meningen med livet och allting. Jag var i väldigt många kyrkor under den tiden. Jag sökte väl någon sorts trygghet och det var inte alltid så positivt. Det var det inte.

Kommer du från ett religiöst hem?

Nej, det gör jag inte.

Vad är det bästa som har hänt dig?

I hela livet? Det bästa som har hänt mig är naturligtvis mina ungar. Mina söner, 17 och 18 år. De är absolut livet för mig. Det är kanske en klyscha, men det skulle inte vara något liv utan dem. De är absolut det bästa i mitt liv.

Vad har du för intressen?

Jag älskar att skriva, och lösa korsord tycker jag jättemycket om. Någonting som jag tycker väldigt mycket om är när jag köper en korsordstidning, jag tror den kommer kanske 6 gånger om året, den heter Mästarkrysset. Det är lite sådär högtidligt och så vill jag gärna ha den en lördagsmorgon när jag har kaffe och en godare frukost och så har jag den här tidningen då som är helt otummad, helt ny. Det är en sådan där liten högtidsstund. Så korsord och skriva, och så har jag faktiskt helt nyligen köpt rätt mycket tuschpennor för att jag har märkt att jag tycker det är roligt att sitta och teckna. Inte så att jag är tecknare, men jag blir lugn av att sitta och rita lite med tusch. Då blir jag lugn inombords. Ja, så älskar jag teater. Både att se på och spela själv. Fast det var ohyggligt länge sedan sist. På en teaterlinje i Norrköping. Ja, och så sökte jag en gång till Malmö scenskola och gick faktiskt vidare. Till andra provet. Det var en fantastisk upplevelse. Saknar det .

Lena vid teaterlinjen i Norrköping 1987

Du har skrivit mycket i Fontänbladet, men har du skrivit och blivit publicerad tidigare?

Jag skrev dikter när jag var 15 år. Då var jag med i en diktbok med samlade dikter av människor i Jönköping. Jag vet inte vem det var som gav ut den, kommunen tror jag, men det var i alla fall att de skulle samla dikter och texter skrivna av Jönköpingsbor. Där blev jag publicerad när jag var 15 år.

Hur kändes det? Var du stolt?

Ja, jättestolt. (skratt) Jag har tänkt ibland...i omgångar ..under årens lopp har jag letat reda på adresser till olika förlag och tänkt att jag ska skicka in, men det har aldrig blivit av. Jag har aldrig vågat.

Vad skriver du helst?

Vad ska jag säga? Små kåserier som *Lena funderar*. Det tycker jag är det roligaste att skriva faktiskt. Sedan har jag börjat skriva sagor också. Om Pip och Pepp. Det kommer nog att bli flera sådana. Det är också roligt. Det är kåserier och funderingar som jag tycker är roligt. Jag älskar ord. Verkligen älskar ord.

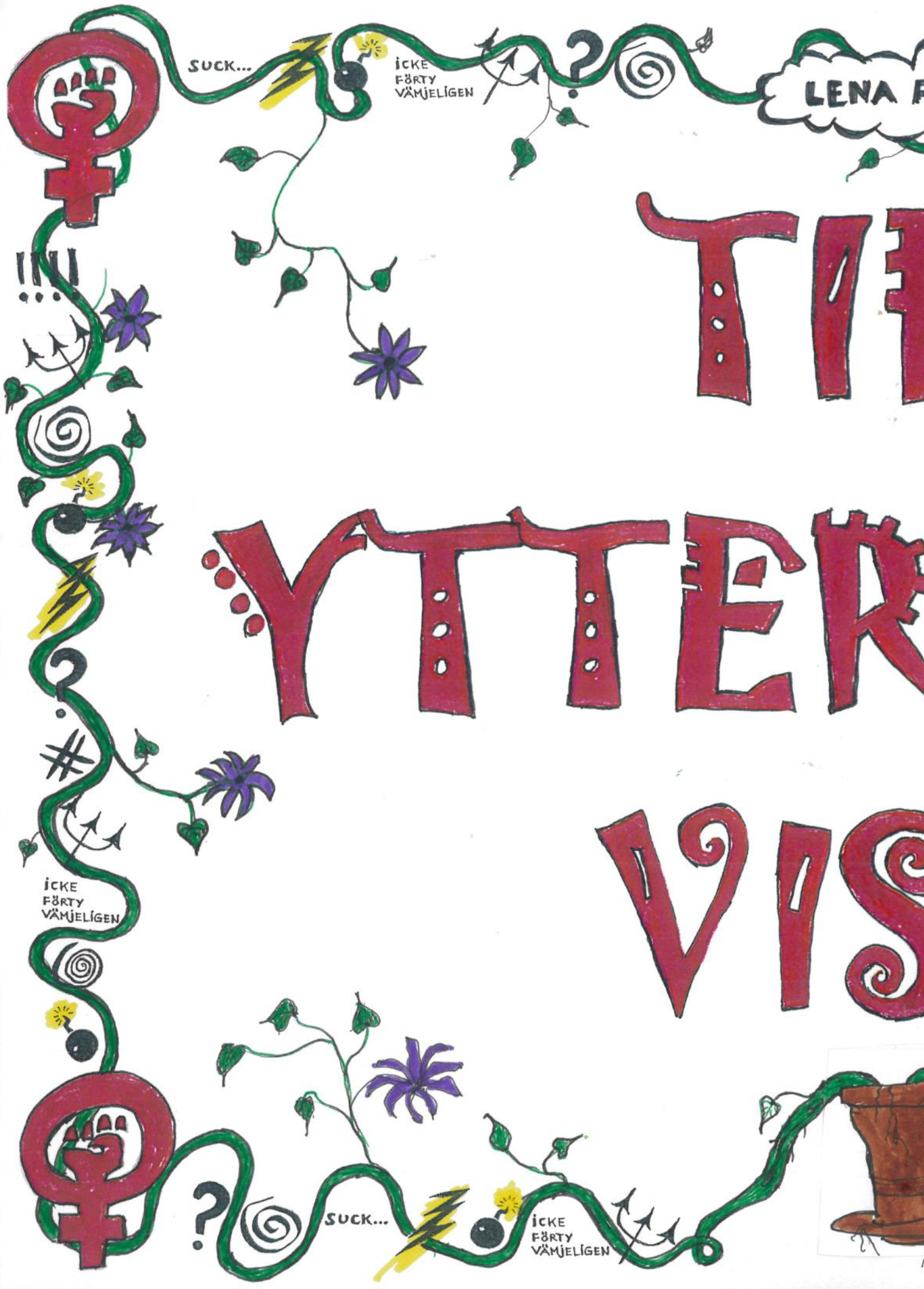
Vad läser du? Har du någon favoritförfattare?

Jag läser nästan bara deckare. Lars Kepler är en favorit. Nu ska vi se… vad heter hon?

Elisabeth George tror jag att du har skrivit om--?

Ja, Elisabeth George, Minette Walters och så är det en norska…vad sjutton heter hon? Kan hon heta Anne Holt? Ja det gör hon. Så, deckare.

Vad gör dig riktigt arg?
Folk som ska trycka ner andra människor. Det gör mig urförbannad. Människor som tycker sig vara förmer än andra och ska trycka ner andra, det är det värsta jag vet.
Skulle du vilja förändra någonting i samhället?
Jag gör ju inte tillräckligt, eller hur ska jag säga. Jag skulle vilja gå och demonstrera mer emot rasism osv men jag…hur ska jag säga.. feminism är jätteviktigt för mig och att människor inte är ensamma. Det är väl en sådan sak, men det kanske låter luddigt.
Är ensamhet ngt som du upplever som ett stort problem?
Ja, det tycker jag. För så många. I hela samhället.
Är du med i ngn förening eller organisation?
Naaej, nej. Nu måste jag tänka efter. Nej det är jag nog inte, Nej.
Är du feminist?
Ja, det är jag.
Tror du att män och kvinnor kan bli helt jämställda?
Ja, det tror jag ju förstås. Det gör jag. Det måste jag tro på. Men då krävs det att människor med privilegier, som för att ta ett exempel; den vita medelålders mannen, inser att också han är en del av det förtryckande patriarkatet, och backar. Och lyssnar, mer än pratar.
Har du något drömland eller idealsamhälle?
Neej.
Vad skulle du göra om du vann en miljon?
Ojojojoj! Det har jag tänkt jättemycket på. Det är sådana här drömmar. Det första jag skulle göra det är ju att ge min mamma och mina barn, sätta in jättemycket på konton till dem, gärna överraska dem. Fråga; har du varit inne på ditt konto på sistone? Kan du inte gå in och kolla, jag har satt in en hundring. Och så har jag satt in massor med pengar. Vilken känsla. Och sedan så skulle jag betala alla mina skulder. Det är väl det. Ge till mamma och barnen och så betala alla skulder liksom, en stor sedelbunt, här får ni ha, ha ha ha. Det skulle jag göra.
Vad är det bästa med Lunds Fontänhus?
Det bästa är gemenskapen och det är förståelsen, omtanken, kärleken, värmen. Jag har någonstans dit jag går varje dag och gör någonting som är viktigt och träffar människor som jag tycker om och som tycker om mig. Och så kan jag se ut precis som jag vill dvs; jag behöver inte tänka på vad jag har för kläder eller om jag har tvättat håret just den dagen. Jag kanske inte har orkat det, för jag har mått dåligt och det spelar liksom ingen roll, för när jag kommer ner hit så kan jag vara precis som jag är. Det är ingen som tittar konstigt på mig.
Du får vara dig själv?
Jag får vara mig själv och jag kan flabba och skratta högt och jag kan sitta och gråta och jag kan vara precis som jag är. Så är det.
Är det något som du skulle vilja ändra på här?
På huset? Nej
Vilket är ditt bästa Fontänhusminne, om du har något sådant?
Nej, jag tror inte jag har något. Jag kommer inte spontant på någon speciell händelse. Det är småsaker, kanske inte varje dag, men nästan varje dag. Och även om det inte är något speciellt den dagen så är det *ändå* bra för att jag har kommit *hit.* Här känner jag att jag är en människa. Att jag har ett värde som människa. Det betyder någonting vem jag är, vad jag säger, vad jag gör, hur jag är, det betyder någonting. Jag har ett människovärde här.
Vad tror du att du gör om fem år?
Jaa, Gud, jag tycker att det är så svårt att tänka framåt så. Om jag ska försöka….jag brukar bara kunna ha översikt en vecka framåt, annars tittar jag en dag framåt bara. Fem år? Kanske har jag vågat skicka in någon av mina texter till något förlag, kanske. Sedan vet jag inte. Jag hoppas att jag skriver fortfarande. Och att jag mår bättre psykiskt.
Är skriva viktigt för dig?
Jaaa, o ja. För det är det enda jag någonsin har kunnat, det enda jag tycker att jag är riktigt bra på, så är det att skriva.
Har det betydelse att du har möjlighet att påverka lite när du skriver också… eller..?
Jaaa, det jag tycker är roligast när jag skriver här, det är ju Lena funderar. Mest vill jag skriva om sådant som man kanske inte vågar prata om . Jag vill kunna skriva om också mörka tankar och svåra känslor och förhoppningsvis sitter det någon därute och läser, som känner igen sig. Det är det optimala, att någon känner igen sig. Då behöver ingen känna sig ensam eller annorlunda, för då är vi fler som känner likadant.
Har du något favorituttryck?
Jag kan inte komma på något sådant spontant men jag älskar ju ord och gärna äldre ord eftersom ofta, när jag skriver, så kommer det upp på den här granskaren som granskar Word-dokumentet, att jag ska beakta ordformen. ”Ordet kan tyckas ålderdomligt”. Det är alltid någon gång när jag skriver som det kommer upp. Det tycker jag är jätteroligt. Jag tycker om att använda äldre ord som kanske inte används så mycket längre. De får inte glömmas bort.
Är det någonting som du vill tillägga?
Nej, det enda jag tänker på är att Fontänhuset har räddat livet på mig. Jag vet inte var jag hade funnits om inte Fontänhuset fanns, det vet jag inte.


SUCK...
ICKE FÖRTY VÄMJELIGEN
LENA
TI
YTTER
VIS
!!!
ICKE FÖRTY VÄMJELIGEN
SUCK...
ICKE FÖRTY VÄMJELIGEN

FUNDERAR...
SUCK...
ICKE FÖRTY VÄMJELIGEN
Hmm...
SUCK...
SUCK...
ICKE FÖRTY VÄMJELIGEN
SUCK...
ICKE FÖRTY VÄMJELIGEN

FLER MÅSTE GES CHANS ATT DELTA I KRISTALLEN

”Projekt Kristallen” går nu in i en ny fas. Målsättningen är att involvera även Kontorsservice för att kunna slussa ut fler personer på den reguljära arbetsmarknaden.

- Vi vill att fler personer ska kunna erbjudas en plats. För att nå målet att 30-40 deltagare ska beredas arbete via projektet måste vi öka genomströmningen, säger Eva Lindskog, som tillsammans med Monique Draker är projektansvarig.

I praktiken innebär detta att arbetsträningen och arbetsplatslärandet fr.o.m. nu måste äga rum även inom ramen för Kontorsservice.

Monique påpekar att det framgår tydligt i projektets riktlinjer att Serviceförvaltningens samtliga underavdelningar omfattas. Vid nästa styrgrupps- möte kommer hon att driva på för att föresatserna ska realiseras.

– Vår förhoppning är att Pål Svensson [Serviceförvaltningens högste chef] kommer till mötet. Då vill vi att han ”pekar med hela handen” och talar om för de olika områdesansvariga vad de behöver göra rent konkret för att ”Projekt Kristallen” ska ha en chans att nå målet, säger Monique.

Om allt går som både ansvariga och deltagare vill, kommer projektet fortsättningsvis att utföra en betydligt större andel av det breda spektra av arbetsuppgifter som kommunhuset erbjuder. Som ett direkt resultat kan antalet medlemmar i projektet öka, samtidigt som de enskilda deltagarnas kunskaper och kompetenser tas tillvara bättre. En extra bonus är att ”Projekt Kristallen” då också kommer att blir en mer integrerad del av den dagliga verksamheten.

I inledningsskedet har arbetsuppgifterna främst koncentrerats till Konferensservice och Restaurang Höjdpunkten. Den ordinarie personalen har avlastats genom att deltagarna bl.a. skött underhållet av kaffemaskinerna, ansvarat för fruktleveranserna, hjälpt till vid diskplockningen och utfört diverse andra kökssysslor.

”För att nå målet att 30-40 deltagare ska beredas arbete via projektet måste vi öka genomströmningen.”

Vid behov, t.ex. när en eller flera av lokalvårdarna varit sjuka eller när de haft gemensamma personalgruppsmöten, har deltagarna även övertagit deras arbetsuppgifter. Det har då i första hand handlat om städningen av de personalpentryn som finns på varje våningsplan.

På senare tid har emellertid deltagarna uttryckt önskemål om att bli tilldelade helt egna ansvarsområden. Ett förslag som Monique kommer att ta upp på nästa projektgruppsmöte, går ut på att samtliga arbetsuppgifter kopplade till underhåll och skötsel av personalpentryna, inklusive städningen, överlåts på deltagarna

Det finns framför allt två fördelar med detta förslag — tid frigörs för lokalvårdarna, samtidigt som ”Projekt Kristallen” får en mer tydlig roll i kommunhuset.

Fler måste få chansen att delta i projektet, menar Monique Draker, här till vänster tillsammans med två av deltagarna, Nasrin och Lena. Bilden är tagen i samband med projektets första cateringuppdrag.

Projekt Kristallen

”MÅNGFALDSKONFERENSEN TAGGADE OSS ÄNNU MER”

Den 4 november var deltagarna tillsammans med de ansvariga för ”Projekt Kristallen”, Monique och Eva, inbjudna att delta i sitt första större evenemang — Arbetsförmedlingens och Finsams konferens med tema ”Se kompetensen och vinsterna med mångfald”. Genom att bjuda in en lång rad olika aktörer på arbetsmarknaden ville initiativtagarna sätta fokus på de rent affärsmässiga fördelarna med en mångfacetterad personalgrupp.

Under dagen fick vi ta del av flera exempel på små och stora företag som blivit framgångsrika just p.g.a. att de medvetet valt att anställa medarbetare med psykisk funktionsnedsättning. Två av föredragshållarna var Åsa Moberg, egenföretagare, författare och samhällsdebattör, som även brinner för psykiatrifrågor, och Wendela Almgren, personalchef på Bisfront AB. Båda berättade om hur en sådan medveten strategi resulterat i win/win-situationer, där alla de inblandade parterna— Långvikens AB respektive Bisfront AB, den anställde och samhället som helhet —vunnit i slutändan.

Att höra om företag som på detta sätt vågat och vunnit var särskilt givande för oss i ”Projekt Kristallen” eftersom vi nu även ligger i startgroparna för att starta ett socialt företag tillsammans med ”Gröna Fingrar”.

Ytterligare ett för vår del högintressant föredrag handlade om den s.k. Gävlemodellen. Modellen innebär att Gävle kommun tagit ett aktivt beslut att 1,5 procent av alla tjänster där kommunen står som arbetsgivare, ska anpassas för personer med psykisk funktionsnedsättning. En skrivelse författad av Inga-Lill Sjunnesson, som är medlem i Fontänhusets styrelse, har under höstens lämnats in till kommunstyrelsen. Monique kommer nu att verka för att Lunds kommun ska göra samma sak som Gävle — fast med ännu högre ställda mål.

Mellan föredragen fanns även möjlighet att mingla och prata med de sammanlagt 18 utställarna, varav ”Projekt Kristallen” var en. Många stannade till vid vårt bord för att få veta mer både om oss och om Lunds Fontänhus. Vi tog tillfället i akt att dela ut olika broschyrer och bl.a. berätta om hur vi arbetar rent praktiskt på kommunhuset. Vi fick nu också möjlighet att, för en större publik, för första gången presentera vår unika projektmetod, som kombinerar Fontänhusrörelsens arbetsrehabiliteringsmodell med riktade stödinsatser på arbetsplatsen (*supported employment*).

Den febrila aktiviteten kring utställningsbordet gav oss m.a.o. tillfälle att även öva upp vår presentationsteknik, något vi definitivt kommer att ha mer nytta av framgent. Några av projektmedlemmarna passade också på att presentera sig själva och sina respektive yrkeskvalifikationer för potentiella arbetsgivare.

Vid dagens slut hade vi således många skäl att känna oss nöjda.

Att psykisk ohälsa i relation till arbete är ett ämne som både berör och engagerar många visste vi, men konferensen gjorde oss ännu mer medvetna om vikten av att sprida kunskap i ämnet. Vi är nu, om möjligt, ännu mer taggade att fortsätta på den inslagna vägen.

All positiv respons gav oss även en definitiv bekräftelse på att ”Projekt Kristallen” har en viktig funktion att fylla på arbetsmarknaden. Våra handfasta arbetsmetoder, korta beslutsvägar och inkluderande arbetssätt, i kombination med ett nära samarbete med några av de allra tyngsta arbetsmarknadsaktörerna i regionen, gör att det finns mycket goda förutsättningar för att vi ska lyckas i våra ambitioner. ”Projekt Kristallen” innebär alltså att det redan i dagsläget finns reella möjligheter för en stor grupp människor med psykisk funktionsnedsättning att få ett arbete på den reguljära arbetsmarknaden.

Utöver detta resulterade konferensen i många nya kontakter med olika företag. Exempelvis har Monique och Eva fått en inbjudan att hålla ett kortare föredrag för ett nätverk av företagare vid ett av deras kommande frukostmöten. Vår förhoppning är att detta i sin tur ska öppna upp för ytterligare kontaktskapande med företag som inte är främmande för att ”tänka utanför boxen”. Inbjudan innebär således ännu en möjlighet för ”Projekt Kristallen” att verka aktivt för att skapa fler jobbmöjligheter för personer med psykisk funktionsnedsättning i Lund med omnejd.

Kristallengruppen genom Ann-Louise

VÅRT BEJUBLADE JULBORD

Torsdagen den 18/12 hade vi vårt populära julbord. Detta året var det som vanligt välbesökt. Hela förmiddagen var det allmänt kaos och stressigt. Alla som var i huset gjorde ett fantastiskt jobb, och klockan 13:00 var allt klart. Tack till alla som har hjälpt till med vårt fina Julbord, och ett särskilt tack till Malin och alla köksnissar. Det var många ivriga som ville hugga in på maten. Det visar ju på att det var ett inbjudande julbord, och det var det, se själv:

Smarrigt, eller hur?

Tomten var också på plats

Alla gick nöjda och mätta härifrån. Vi fick mycket beröm för vårt Julbord. Det ska hela huset ta till sig. Än en gång ett stort tack.

Text och foto: Tony

Nu ska jag gå och kasta ut mig själv, så ses vi nästa år, sa granen. Men inte en kotte fattade ett barr.

Hjul-bord?

VOFF!

Hej alla fantastiska människor som läser denna trevliga tidning. Jag brukar tjuvkika i Fontänbladet och har upptäckt att det är många som skriver om sitt/ sina husdjur. Så jag tänkte också passa på att skriva lite om mig själv.

Wilma heter jag och är en åttaårig papillontik. Hos min uppfödare bodde jag ganska länge. Vet inte varför, ibland blir det inte som man tänkt sig. Hur som helst så blev uppfödaren gravid och hade då inte möjligheten att behålla mig, så jag blev köpt av en tjej som hade mig i sju år. Men hon bildade familj och hon och hennes man skulle jobba heltid och kunde inte behålla mig heller.

Bästa dagen består av kärlek, kel och lek

En dag i januari/ februari 2014 kom det två tjejer och besökte mig i Malmö där jag då bodde. Charmknippe som jag är sprang jag runt, busade och min blivande matte som är Paulina föll för mig direkt. Den 2 maj samma år var det dags att flytta till det hem jag bor i nu.

” vad gör man inte för en gobit?”

Jag flyttade in hos min trevliga matte Paulina i Lund. Allt var nytt och sakta men säkert gjorde jag en upptäcksfärd i mitt nya hem, nya ställen, nya människor, nya lukter, nya smaker. Det har hänt mycket sedan dess.

Liten är jag kanske men min vaktinstinkt är det inget fel på

En pigg, liten och sprallig tjej som jag älskar att vara med där det händer saker. De dagar då matte måste till jobbet ställer jag mig i hallen och med mitt förvånade ansiktsuttryck ser jag matte gå ut genom dörren, då lägger jag mig ner vid den.

Ibland grubblar jag över vad jag just ska skriva i en tidning som denna. När jag hör nyckeln i nyckelhålet och ser dörren öppna sig blir jag så glad och full med energi att jag springer och hämtar ett av mina gosedjur för då vet jag nu är det dags för äventyr.

Ut i naturen älskar jag springa och lukta på alla miljoner ställen. När matte har bråttom kan hon störa sig lite på att det tar sådan tid, därför älskar jag de rundorna då jag får ta tid. När jag är uppe i mitt luktande så regerar jag inte alltid när matte kallar, men oftast är jag en ”duktig tjej” som matte säger väldigt ofta till mig. Älskar att lära mig nya saker, men ibland har jag inte så mycket tålamod. Matte kan ibland vara sträng men jag vet att det behövs för jag är en ” liten busunge”. När vi inte är ute i naturen så gillar jag att leka, busa, vila nära min matte. Ibland för nära tycker matte när jag ligger på huvudkudden. Matte sägs vara en ”dramaqueen” men det kan hon nog blivit mer av mig ” sådan hund sådan matte”.

Ibland blir jag passad av min mattes mammas ena kusins familj och där trivs jag också. Där finns barn att leka och kela med, men bara några dagar. Sen är det skönt att komma hem ” hem, ljuva hem”.

Jag hade kunnat skriva mer men om ni har tur så kanske fortsättningen följer.

Härmed vill jag tacka för mig Wilma Håkansson hade inte kunnat få en bättre ägare

Älskar dig Voff

OM MIG:

Det finns två varianter av mig; Papillon och Phalene och vi är ifrån Belgien och Frankrike. Sällskapshund, dvärghund och en dvärgspanieltyp är vi. Mitt namn Papillon betyder dagfjäril på franska och Phalene betyder nattfjäril. Mina öron är stående och Pahlenes är hängande. Bortsett från öronen är vi identiska. Jag är en uthållig, tillgiven, livlig och liten, spänstig hund. Jag trivs i alla klimat och behöver en hel del motion. Mitt mycket vänliga sinnelag gör mig till en bra familjehund. Jag är ytterst lojal mot min ägare Paulina och trots min lilla storlek är jag en bra vakthund. Min kropp är något lågställd som innebär att benen är kortare än kroppen. Längden på kroppen ska bara överstiga mankhöjden något. Mankhöjden, alltså avståndet från min rygg till underlaget, ska vara ca 28 cm och vikten upp till 5 kg. I Sverige finns det bara en viktklass men det skiljer sig från land till land. Bottenfärgen för min ras är vit, men det är tillåtet med alla färger. Vanligast är svart, röd/brun eller trefärgad. Gångstilen ska vara lätt och elegant.

AQUAPONIK I LUNDS FONTÄNHUS

Den 17 december 2014 kom Louise Lundberg till Lunds Fontänhus för att hålla ett föredrag om aquaponiska system. Hon hade även med sig 8 nya medlemmar som har fått bosätta sig i husets källare. Det är självklart fråga om husets guldfiskar (närmare bestämt slöjstjärtar) som har en nyckelroll i aquaponiska systemet.

Hur fungerar vårt aquaponiska system? Vilka är dess beståndsdelar? Det ska vi gå in på lite närmare i den här artikeln.

Grundstenarna är:

* Vattentanken med fiskar (kan även vara andra vattendjur)
* Odlingsbäddarna med Lecakulor i vattnet (finns andra lösningar som ihåliga frigolitskivor m.m.)
* Vattenpumpen som ska cirkulera vattnet mellan fisktanken och odlingsbäddarna
* Hävert (eller autosyfon) i varje odlingsbädd som ska simulera ebb och flod

Eftersom odlingen sker inomhus så finns där en lampa (vanligt lysrör räcker) med timer som ska simulera natt och dag.

Vad händer i själva fisktanken? Jo, där startas de biologiska processerna. Fiskarnas avföring som innehåller ammoniak matar bakterier. Nitrosomabakterier omvandlar ammoniak till nitriter som är giftigt för fisk och växtliv men som snabbt omvandlas av nitrospirabakterier till nitrater som är näring för plantorna och fiskarna kan stå ut med det. Då näringen tas upp av växterna renas vattnet åt fiskarna. Ett symbiotiskt förhållande uppstår.

Gröna Fingrar men även andra medlemmar och personal har gladeligen ställt upp och matat fiskarna då Fontänhuset är öppet. Fiskarna verkar trivas och har redan lagt på 4 extra gram från deras ursprungliga 10 gram i vikt. Utöver matning ska vattnet regelbundet kontrolleras. Då testas pH-värde, ammoniak (vattnet får inte innehålla detta), nitriter (ska vara minimalt och får inte överstiga 3 mg/l) samt nitrater (vilket det ska vara gott om).

Varför är detta bra för? Jo, själva poängen är att undvika onödigt slöseri med resurser helt och hållet. Ett aquaponiskt system skiljer sig från ett hydroponiskt system i det att istället för att tillsätta främst oorganiska salter till vattnet som växterna tar upp (konstgödsling), så låter vi fiskar stå för den biologiska produkt som bryts ner och blir till salter som växterna tar upp.

Fördelar alltså:

* Vattnet cirkulerar och går inte till spillo
* Plantor i ett fullt fungerande system rikt på nitrater växer snabbare än i jord
* Inget konstgödsel
* Inget behov av att göra sig av med fiskavföring genom konstgjord filtrering eller byte av vatten
* Mindre yta används för att odla
* Slipper böja dig ner eftersom odlingsbädden är upphöjd blir det ett behagligt sätt att inspektera och skörda det man planterat

Vårt system är några steg ifrån fritt från det här med slöseri av resurser. Vi använder foder till att mata fiskarna men man kan odla fluglarver på kompost för matningen. Vi använder el för belysning och vattenpump, men fiskar som är tåliga för kyla kan vara utomhus i naturligt dagsljus. Vattenpumpen däremot är en klurig grej att ersätta, och den tankenöten tycker jag alla våra läsare är välkomna att lösa. Vad säger ni? Vill ni vara med om en spännande utmaning inför framtidens jordbruk. Ta värvning.
Gröna Fingrar tar alltid emot nya rekryter.

BROTTSLIGT DUMT

Tonys tankar

Nyligen arresterades David Posman i Providence där han slagit ner chauffören i en armerad lastbil och stulit de närmsta fyra påsarna med pengar. Påsarna visade sig innehålla drygt 800 dollar i småmynt som sackade ner Davis så mycket att polisen kunde springa ikapp honom och arrestera honom.

***

Dave Nånting sårades svårt efter att ha ersatt en tubliknande säkring i sin bil med en 22 kalibers gevärskula (för att den passade så perfekt).
I alla fall, då elektriciteten värmde upp kulan, gick den av och sköt honom i knäskålen.

***

Två killar i New York använde sin gamla bil som flyktbil vid ett bankrån. Enda misstaget var att de tidigare hade spraymålat "TILL SALU" plus telefonnumret på sidan av bilen för att få den såld.

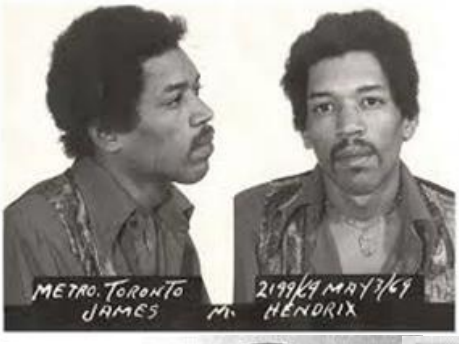
***

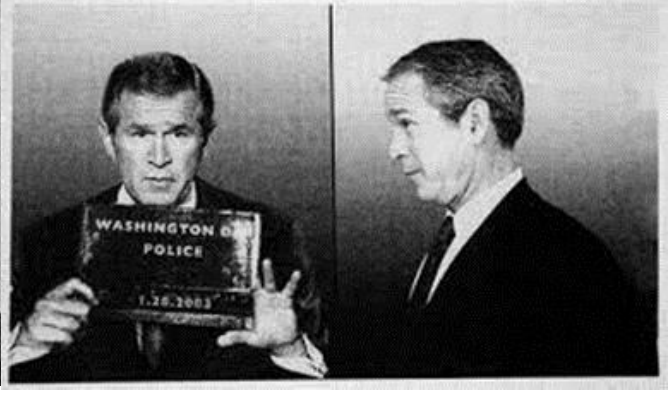
I Long Beach, Kalifornien, bestämde sig flera anställda vid ett stort företag att råna en bank på deras lunchrast. (De menade att polisen inte skulle leta efter dem på företaget). Naturligtvis glömde de att ta av sig sina ID-brickor från skjortorna.
Polisen kom och hämtade dem på jobbet samma dag.

***

I Kentucky försökte två män dra av framsidan av en bankomat genom att dra en kedja från bankomaten till kofångaren på deras bil. Men i stället för att bankomatens framsida lossnade, åkte kofångaren av. Skrämda körde männen ifrån brottsplatsen och
lämnade kvar kofångaren som fortfarande satt fast med kedjan i bankomaten.
På kofångaren satt bilens nummerplåt.

ÄR DU BEKANT MED DE HÄR SKURKARNA?





Rapport från köksenheten/hälsoenheten

Vi hade fullt upp med vårt mycket uppskattade julbord under december. Det har Tony skrivit en artikel om på annan plats i tidningen, så vi går vidare.

Sedan årsskiftet har vi fått förstärkning i köket av Johan, samtidigt som friskvården har fått förstärkning av Malin. Med andra ord så har vi egentligen fått en ny enhet: Hälsoenheten, där köket och friskvården ingår. Tanken med det är att trycka ännu mera på ”hälsotänket” i Fontänhuset, att erbjuda våra medlemmar möjligheten att äta och leva lite mer hälsosamt.

Vi har under den senaste tiden märkt att fler och fler av våra medlemmar väljer att äta sin lunch här på Fontänhuset och det tycker vi är fantastiskt trevligt.

Men med det ökar behovet av medlemmar som deltar i tillagning och efterarbete i köket.

Som det är nu så är det en liten, men entusiastisk grupp som nästan alltid är i köket och de gör ett fantastiskt arbete, men fler behövs, så vi vädjar till alla medlemmar att hjälpa oss. Ta chansen att få arbeta i ett fantastiskt team. Gå till köket efter ni har ätit och fråga om ni kan hjälpa till med något, det finns alltid något man klarar av att bidra med. All hjälp mottages tacksamt.

I skrivande stund höll de på med att tillaga en fiskgratäng och jag var tvungen att ta en bild och visa er hur fint det ser ut, när köket skapar:

Mumsigt eller hur?

Här är gänget som gör maten

Malin och Johan

Nya medlemmar!

Maria!

CARINA!

ANNA!

Sara!

André!

PER!

Alldeles väldigt välkomna till Fontänhuset!

Den nya terminen och Januari startade vi med tema; ”Drömmar, planer och verklighet”. Nikita höll i en inspirerande föreläsning kring hur vi steg för steg kan utmana oss själva, våga drömma och göra förändringar i våra liv. På detta följde en grupphandledning där vi med en viss mått av allvar och ett visst mått ironi klippte ut våra målbilder ur gamla sovjetiska böcker och Allers från tja 1952? Det var väldigt roligt och resulterade i b.la. alstret till vänster. Vila och musik! Två bra mål!

VÅRENS NÄTVERKSTRÄFFAR OCH GRUPPHANDLEDNINGAR!

I ”En väg framåt” kommer vi i vår ha ett särskilt tema varje månad! Träffarna på svenska är de flesta Tisdagar kl. 14-16. Våra Nätverksträffar (NT) där spännande och kunniga talare delar sina tankar kring olika ämnen kommer att varvas med grupphandledningar (GH) i vilka vi följer upp och fördjupar oss på området tillsammans. Nedan presenteras träffarna för FEBRUARI och MARS:

FEBRUARI ”STUDIER OCH FOKUS”

3/2 NT/GH	Workshop! Vi fokuserar på att komma i gång med det akademiska skrivandet och läsandet med hjälp av olika övningar.	Matilda, Anna
17/2 GH	Stress, närvaro och återhämtning (grupphandledning)	Birna
24/2 NT	Att strukturera, genomföra och överleva en uppsatts!	Elisabet Willhelmsson Studiverkstan, Lund.

LITE ANNAT PÅ GÅNG… I MARS/ FEBRUARI

12/2 BIO!
26/2 Meeting in english. ”Seelf-esteem” 10-12 am.

12/3 Besök på **Planetariet och fika**. Guidad visning kl.14.
19/3 Meeting in english. **Dare to speak!** A seminar on how to handle speak anxiety (Olof Samuelsson) 2-4 pm.
26/3 Meeting in english. **Needs and communication** (Birna) 10-12 am.

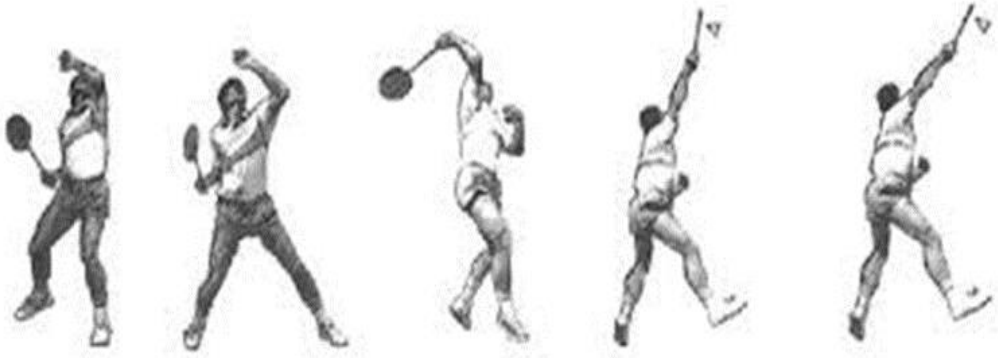
FÖR DIG SOM ÄR STUDENT! EN VÄG FRAMÅT!

MARS. ATT VÅGA BÖRJA OCH ATT VÅGA SLUTA!

3/3 GH	Kontemplation och lärande. Mats Hilte bjuder på både teori och praktiska övningar.	Mats Hilte, socialhögskolan
10/3 NT	Perfektionist? Att våga börja slarva…Våga sluta!	Ola Olefeldt, Studenthälsan Malmö
17/3 GH	Våga slarva, grupphandled-ning	Anna, Matilda
LÄGER 27-29 Mars	**PROKRASTINERING.** (läs mer under ”kurshelg”)	Alexander Rozental, författare till boken *”Dansa på deadline”*

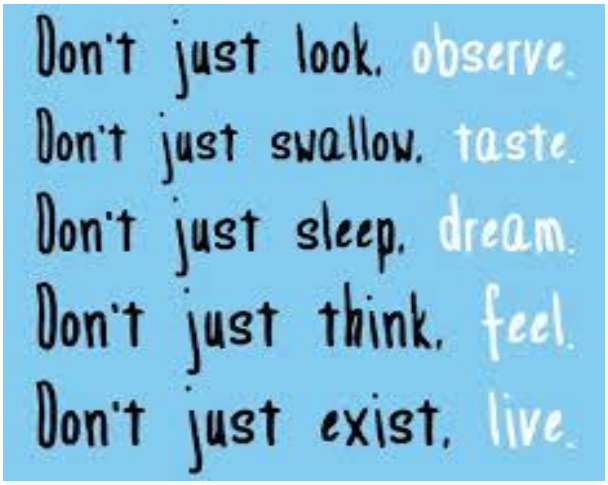
DENNA TERMIN
STÄDPARTY! VAR MED OCH SKAPA EN BRA ARBETS-MILJÖ FREDAGAR KL. 9.30!
SPELA SPEL! ONS-DAGAR OJÄMNA VECKOR FRÅN KL. 16 OCH FRAMÅT.
ALLA ÄR VARMT VÄLKOMNA!

ALLA ÄR VARMT VÄLKOMNA PÅ MINDFULNESS & BADMINTON!



Börja dagen med en stunds **MINDFUL-NESS** i Fontän-husets källare! *Måndagar* (sve) och *torsdagar* (eng) kl. 9.30. Från Februari och framåt.
VÄLKOMMEN!

BADMINTON PÅ FREDA-GAR!
Vi går från Fontänhuset kl. 12:55 eller möts på Vikto-riastadion kl. 13:15. Väl-kommen! Med start 6/2.



ATT LÄNGTA BORT OCH HEM IGEN

Maria minns...

Tänkte skriva några rader om att längta bort. Och glädjen med att komma hem.

Då jag, i början av december, fick klart för mig att ingen av mina kära barn skulle komma hem till jul, så startade mina funderingar på om jag kanske skulle åka till min syster och pappa i Uppland. Tänkte att det kan bli skönt att komma bort ett tag och roligt att träffa dem förstå.

Bestämde mig så och hastigt och lustigt köpte jag en sista-minuten-biljett till mig och vovven redan den 14 december. Vågade inte vänta till närmare jul då ju biljetterna kan bli både dyrare och färre. Glad i hågen tog jag mitt bagage och Wiccy och gav mig av och kom lyckligt och väl upp till Tierp på kvällskvisten. Snön låg vit och jag kände så tydligt den torrare vinterkylan som jag är uppväxt med och som jag älskar.

Det blev intensivt umgänge med pappa och syrran. Mycket julpysslande, julhandlande och promenader. Dock kände jag när någon vecka gått att jag började längta hem igen. Konstigt ändå så snabbt man kan börja sakna sitt vanliga liv och umgänge.
Höll kontakten med de ”Fontänare” som skriver på Facebooks Fontängrupp. Detta var till stor tröst och glädje när jag längtade som mest. Det fina med att resa bort är när man med längtan och förväntan saknar sitt vardagsliv. I början av januari fick jag tag påen tågbiljett hem. Detta var en fredag och jag bestämde att jag redan på söndagen skulle besöka Fontänhuset. Så härligt det var att komma tillbaka!

Att jag trivs väldigt bra på Fontänhuset visste jag naturligtvis om, men att jag skulle sakna och längta så pass mycket blev lite av en överraskning. Känner mig tacksam över att jag får vara en del av denna fina gemenskap. Ibland kan jag tänka; vad skulle jag göra med all min tid om jag inte hade Fontänhuset att gå till? Det skulle vara mycket ensamt och skulle inte främja mitt välmående.

Tack alla ”Fontänare” för att ni finns!

MALMÖ KULTURGRUPP 10 ÅR!

Vi var åtta kulturbärare från Lund som åkte ner till Malmö för att gratulera
Malmö Fontänhus kulturgrupp när de fyllde tio år. Vi avgick från Lund med 2 bilar en tisdag eftermiddag. Eva Li körde en och Mattias B den andre. När vi kom in så mottogs vi med välkomstdrink med tilltugg. Sen höll Mårten och Lars-Erik ett välkomsttal. Sen kunde inte Tony hålla sig längre, utan han intog scenen, tillsammans med Lisbeth, för att överlämna vår present till Lars-Erik och Mårten. Eva Li hade köpt en vacker blomstergrupp och Tony hade skrivit en gratulationsdikt till jubilarerna:

VI I LUND TÄNKTE ÅKA PÅ EN KUL TUR
TILL MALMÖ PÅ 10-ÅRSFEST SÅ KLART

EN PRESENT SOM SKA HANDLA OM KULTUR
DET RÄCKER INTE MED EN BLOMMA ENBART

TILL OPERAN I MALMÖ VI BJUDER 10 PERSONER
PÅ EN RUNDVISNING MED KAFFE OCH KAKA

VI I LUND KOMMER OCKSÅ MED 10 PERSONER
FÖR ATT EN SÅDAN CHANS VILL VI INTE FÖRSAKA

ATT UMGÅS MED VÅRA VÄNNER I MALMÖ STAD
ÄR JU EN SÅ JÄTTEKUL OCH TREVLIG GREJ

SÅ MAN KAN INTE ANNAT ÄN BLI MYCKET GLAD
SÅ HÄR ÄR BLOMMAN OCH GRATTIS OCH HEJ

Malmö bjöd sen på lite musik med en lokal trubadur, som var mycket uppskattat.
Det bjöds på god mat (köttgryta med ris). Efter maten tog vi oss ner till scenen igen, och där stod en som vi som var på lägret, kände igen. Nämligen Glenn-Patrik, som spelade en massa fina slagdängor, som alla sjöng med i. Nu började vi bli trötta allihopa, så vi packade in oss i bilarna och styrde kosan mot Lund. Efter en lång men trevlig dag kom vi hem till hemstaden.

Vid tangenterna: Tony

FRISKVÅRD MED LUNDS FONTÄNHUS

PÅ GÅNG

Nästa friskvårdsmöte är 2/3 2015 kl.14.00 på Lunds Fontänhus och du är välkommen med dina tankar och idéer kring friskvård. 2015 är tänkt att bli ett år då Lunds Fontänhus tar ett helhetsgrepp om friskvård och vi hoppas att du vill hjälpa till.

TISDAGAR OCH TORSDAGAR

Gemensam träning på Actic Olympen och Friskis och Svettis kl. 14.00 – 15.30. Du kan styrketräna, konditionsträna, cirkelträna eller motionera som du vill.

MOTIONSSIMNING

Vill du motionssimma på Högevallsbadet, så prata med Johan för mer information.

SMSGRUPP

Vill du få mer information om vad som händer i friskvårdsgruppen på Lunds Fontänhus, så anmäl dig till vår SMS-grupp.

Lunds Fontänhus

Öppettider: Måndag, tisdag, torsdag 9-16, Onsdag 9-19, Fredag 9-15, Söndag 11-14 (Lördag stängt)
Besöksadress: Kävlingevägen 15, 222 40 Lund **Tel:** 046-12 01 95
E-post: info@lundsfontanhus.se **Hemsida:** www.lundsfontanhus.se
FB: www.facebook.com/lundsfontanhus

Styrelseledamöter i Lunds Fontänhus
Bengt Axfors Arne Bojesson (ordf.) Kerstin Hedelin Björn Anders Larsson Mats Olsson
Sonja Lindlöf (vice ordf.) Inga-Lill Sjunnesson Marita Swärd

Och här är alla våra Fontänhus i Sverige

Fontänhuset i Malmö
Engelbrektsgatan 14
211 33 Malmö
Tel: 040–12 00 13
E-post: info@fontanhuset.se
Hemsida: www.fontanhuset.se

Fontänhuset Bryggan
Norra Strandgatan 8
252 20 Helsingborg
Tel: 042–24 50 60
E-post: bryggan.helsingborg@telia.com
Hemsida: www.brygganhelsingborg.se

Fontänhuset Båstad
Aromavägen 48
269 37 Båstad
Tel: 0431–724 80
E-post: bastad@sverigesfontanhus.se
Hemsida: www.bastadsfontanen.se

Fountain House Stockholm
Box 4051
Besöksadress: Götgatan 38
102 61 Stockholm
Tel: 08–714 01 60
E-post: info@fountainhouse.nu
Hemsida: www.fountainhouse.se

Göteborgsfontänen
Andra Långgatan 25
413 28 Göteborg
Tel: 031–12 30 01
E-post: mail@goteborgsfontanen.se
Hemsida: goteborgsfonta-nen.dinstudio.se

Motala Fontänhus
Vintergatan 15
591 32 Motala
Tel: 0141–21 25 33
E-post: info@motalafontanhus.se
Hemsida: motalafon-tanhus.wordpress.com

Fontänhuset Trappan
Vallgatan 10
343 34 Älmhult
Tel: 0476–480 10
E-post: fontanhuset.trappan@telia.com
Hemsida: fontanhusettrap-pan.wordpress.com

Falkenbergs Fontänhus
Lasarettvägen 11
311 37 Falkenberg
Tel: 0346-71 10 71
E-post: kon-takt@falkenbergsfontanhus.se
Hemsida: www.falkenbergsfontanhus.se

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

Fontänhuset Sköndal
Knut Sjöbergs väg 6
128 85 Sköndal
Tel: 0738–903 130
E-post: info@fhskondal.se
Hemsida: www.fhskondal.se

Stiftelsen Fontänhuset Örebro
Målgatan 11-13
702 16 Örebro
Tel: 019–32 05 20
E-post: info@orebrofontanhus.se
Hemsida: www.orebrofontanhus.se

SPONSORER

Crafoordska stiftelsen

Advokatfirman Hedelin AB,

Bergman & Eek Advokatbyrå,

Johanniterorden i Sverige,

Lunds Stenugnsbageri,

Lunds Universitet, Socialstyrelsen,

Soeco och Stiftelsen Lindhaga

Samt Cecilia Larsson Glowacki, Siw Hult,
Gunnel Börjesson, Ann-Christine Engdahl Olesen
Anita Arnoldi, Eva Bergström Miles,
Eva von Boer Lindskog m fl

Ett särskilt tack till våra hedersmedlemmar:

Ebba Fischer

Caroline Sverdrup

Pia Althin

Therese Karlsson

samt till Lunds Fontänhus styrelse, alla våra samarbets-partners och till alla andra som vi glömt...

Fontänhusets vänner

Du eller ditt företag kan stödja Fontänhusets verksamhet genom att gå med i Fontänhusets vänner. Då får du/företaget varje nummer av vår medlems-tidning, *Fontänbladet*, som ges ut med tio nummer per år.

Vid inbetalningen vänligen ange "Fontänhusets vänner i Lund" samt ditt/företagets namn och adress.

Kostnad stödmedlemskap:

Privatpersoner 200 kr/år

Företag 1 000 kr/år

Autogiro 100 kr/mån

Bankgiro: 492-3801

Plusgiro: 60 57 80-6

Org.nr: 802456-4893

SE SISTA SIDAN:

Här hittar du Lena igen. Alltså samma person som på omslaget, fast i en helt annan tappning. Om bilden på första sidan skulle kunna illustrera Lenas rationella sida, så kan man mer tolka baksidesvarianten som mer rebellisk eller revolutionär. Förnuft och känsla alltså.