FONTÄNBLADET

LUNDS FONTÄNHUS MEDLEMSTIDNING NÄR LÖVEN VISSNA 201 40 KR

VI PANGAR FÖRDOMAR
EN MOBBAD RÖST
EN KEMILEKTION
SOMMAREN FLYR
LKMB?!!!
SKRIKA I EN BURK
SE MIG SÅ FINNS JAG
MOT ALMEDALEN!
NÄR ALLT FALLER
SVENSK(?) DROTTNING
FÄRGLÄGG BAKEN

ZUPER HJÄLTE

Redaktionen har ordet:

Nu befinner vi oss mitt i hösten.
Det är ju den tid den fege kallar vår eller vad man nu brukar säga. Nu myser vi inne i vår förstklassiga redaktion. Här doftar det nybryggt kaffe och koncentrationen bryts ofta av skratt och kul historier medan vi sätter ihop nya, viktiga tidningar. Redaktionens uppdrag är att skapa kommunikation i olika former. Tidningens uppdrag är att skildra verksamheten här i huset och jobba för att få bort stigmatiseringen kring psykisk ohälsa. Den ska bjuda in andra som skulle kunna trivas hos oss.
Vi ska också arbeta vidare med våra specialnummer, det tidigare om bemötande i psykvården fick mycket uppmärksamhet, inte minst tack vare att studenterna i En Väg Framåt spred dem till en massa höga höns i Almedalen i somras. Här i Lund försöker vi dela ut ett ex till var och en som arbetar med psykiska sjuka på något sätt. Det är angeläget att lyfta fram det faktum att ett bra mänskligt bemötande kan vara helt avgörande för en sjuk människas mående. Visst kan något piller vara bra ibland. Men det mänskliga mötet innehåller kvaliteter som kan överträffa allt.
Trevlig läsning, vänner.

PS. Missa inte vår nya, fina hemsida! Där hittar du massor av information om oss och vår verksamhet. DS.

Redaktionen tackar Zoran, Mats, Carolinne, Lena, Cicky, Betul, Patrick, Carolina, Anna, Maria O, Johanna, enheterna och alla andra som är inblandade i denna tidning.

Vernissage..... 3
Den mobbades röst.....4
Badkemi.....8
Avsked 9
Aliteration.....10
Cickys Corner.....12
På väg till huset.....13
Zuperzoran.....14
Mittuppslaget 18
Mot Almedalen.....20
Kul turer.....24
Hopplöshet..... 26
Polsk feminist 27
En Väg Framåt.....28
Händer i huset.....30
Kristallen.....31
Köket 32
Till kropp & själ.....33
Tider & adresser.....34
Våra sponsorer 35
Johanna..... 36

FONTÄNBLADET

Nr 30 årgång 4
Upplaga 250 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 minst 6 nummer per år plus specialnummer.

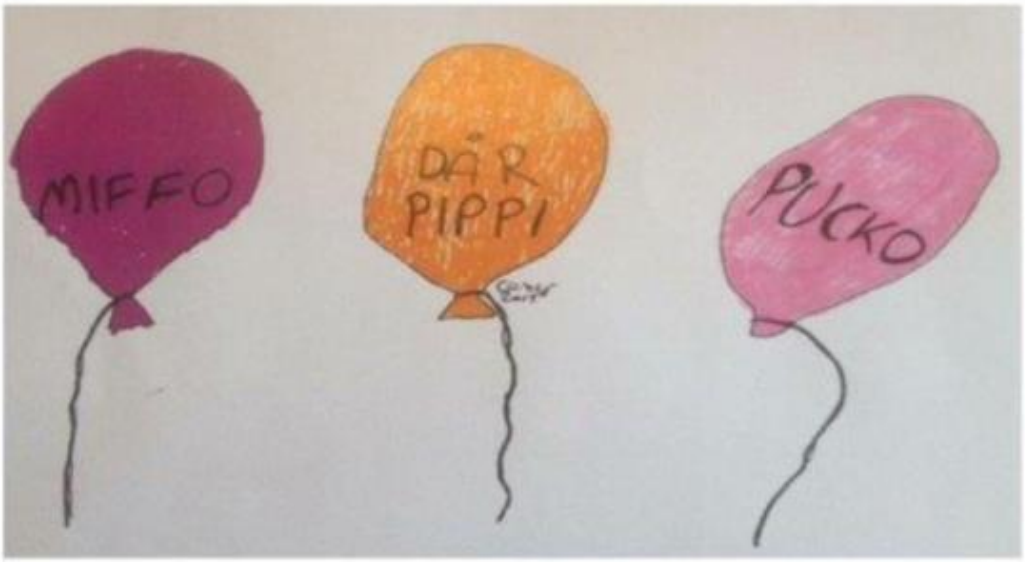
TRYCKERI
Tidningen trycks på Lunds Fontänhus med stöd av medel från Pia Ståhls stiftelse.

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.



Kom & stick hål på en fördom!

Den elfte september hade vi stor invigning av den fina vandringsutställningen som vi har gemensam med övriga fontänhus i Skåne. Platsen var foajén i Lunds kommunhus Kristallen och eventet var välbesökt. Det bjöds på musik och tal och gott tilltugg. Våra Gröna Fingrar visade upp lite av allt det goda de producerar. Och vi smällde mobbningsord och fördomar så det ekade i kommunhuset och gav stora svallvågor i Sydsvenskan dagen efter.
Till inbjudan gjorde Cicky den sköna teckningen ovan.

MED KAVLINGE, LOMMA, STAFFANSTORP OCH SPORT

LUND

VANDRINGSUTSTÄLLNING

Konst ska ge ny bild av mental ohälsa

JAG BÄR SMÄRTAN. VEM BÄR SKULDEN?

Det kan bli så fel

"Det spelar ingen roll vem som började! Det krävs två för att bråka! Skaka nu hand, säg förlåt och var vänner!"

Detta är mitt första minne av en lärare som stoppar ett bråk, och jag är säker på att ni känner igen uttrycket. Grundläggande mänskliga rättigheter ger en människa rätt att försvara sig mot angrepp. Svensk lag ger oss rätt att försvara oss; det finns en klar skillnad mellan förövare och offer – även om de är inblandade i samma bråk. Det finns rätt och fel. Borde inte barn ha samma rättigheter?

"Det spelar ingen roll vem som började!" sänder en klar signal till offret: lag och ordning inte har någon plats i skolan. De vuxna har inget intresse av att gå till botten med problemet och reda ut orsaken till bråket.

"Det krävs två för att bråka!" gör saken etter värre. Inte nog med att rätt och fel inte spelar någon roll, utan offret skuldbeläggs nu lika tungt som förövaren. Det är otäckt nog att hamna i bråk, att tvingas försvara sig mot ett fysiskt angrepp, men att efteråt skuldbeläggas och bli utskälld av en auktoritetsfigur?

"Skaka nu hand, säg förlåt och var vänner!" Hur tror ni det känns att få ett framtvingat oseriöst *"f'låt"* från en mobbare, och sedan tvingas av en lärare att godta den och säga förlåt tillbaks? Ett bråk kan vara just det – ett bråk och inget mer. Ofta är ett bråk mycket mer: toppen på ett isberg, ett symptom på djupare problem. Att försöka sopa allting under mattan med oseriösa ursäkter trivialiserar problemen, och signalerar att de vuxna inte förstår, och kanske inte ens *vill* förstå. Jag minns att jag en gång vägrade att acceptera en framtvingad oseriös ursäkt, och läraren gick i taket: jag blev utskälld efter noter. Plötsligt var det jag som var problemet.

Vem fan bryr sig om att bråket startade för att jag blev inknuffad i en tegelvägg och kallad för *"djävla mongo"?*

Fundera nu en stund på vilka signaler händelsen sänder till mobbaren.

Söka hjälp

Nästan all mobbing är osynlig; den sker långt från vuxnas närvaro, och det finns oftast inga synliga spår eller bevis förrän det gått så långt att någon faktiskt saknar ägodelar, blöder, eller att det uppstår slagsmål i en vuxens närvaro.

Jag kände mig otrygg och förföljd i skolan och bestämde mig för att söka hjälp. Jag minns känslan när jag marscherades in till rektorn: det var förnedrande att ledas in i de bakre lokalerna, platsen dit man bara kommer när man gjort något fel. Djupa suckar kommer från rektorn när jag lastar över ett sådant ansvar på honom. Barn är inte dumma; jag insåg att jag inte var välkommen, att mitt problem inte var välkommet. Jag fick intrycket av att jag var problemet, och ingen ansträngde sig för att ändra den uppfattningen.

Jag minns inte samtalet; jag var ett barn, och det var länge sedan, men jag minns känslan. Jag kände mig anklagad: jag var inte tuff nog att tåla normala lekar, jag var delvis ansvarig för det som hände mig, det fanns inga bevis. Hela upplevelsen var otäck och förnedrande från början till slut, och i slutändan fick jag inget för det. Jag hade hoppats på att få någon

form av upprättelse, att få höra att det inte var mitt fel, att se mobbarna hållas ansvariga för vad de gjort, att åtminstone få sympati och förståelse, eller lite respekt för mitt mod att berätta. Istället kände jag mig som en tjallare.

Skvallerbytta, bing, bång...

Är det inte underligt?
Om en vuxen man får stryk på lunchen så får folk sparken, polis tillkallas, och det slutar antagligen i domstol. Vi ser offret som starkt och hjältemodigt, när de tar modet till sig och berättar om missförhållanden och överfall. Vi sympatiserar, och tar deras

anmälningar till polis och fackföreningar som en självklarhet.
Vi ser inte saken på samma sätt om det råkar gälla ett barn. Ett barn som påtalar missförhållanden är en skvallerbytta och lipsill - en tjallare. Den här attityden lever och frodas framför allt på två ställen: i den kriminella världen, fängelser framför allt, och bland barn, i skolan. Med det sällskapet tycker jag att det är uppenbart att något behöver förändras i skolan och i barnuppfostran, men de gamla barnramsorna vägrar dö ut. Hur fan hjälper det barn att lära dem se auktoritetsfigurer som *"dem"*, som någon slags gemensam fiende? När, och hur, skall barnens attityd förändras? Ska detta hända i ett magiskt trollslag på artonårsdagen? Hur ska de gå in i vuxenlivet, med förtroende för chefer, fackföreningar och polis?
Det är vuxna som lär barn att det är fult att skvallra. Det är vi som lär dem barnramsorna. Varför, kan man undra? I slutändan får jag intrycket att barn inte anses viktiga, att deras problem är inte värda att undersöka, att alla är gladast när de slipper höra om barns lidande. Kan det vara det som är skillnaden mellan en vardagshjälte och en tjallare?

Varje gång man utsätts för mobbing förändras man och blir känsligare.

Långvarig mobbning

Varje gång man utsätts för mobbing förändras man och blir känsligare. Det tog inte lång tid innan jag förväntade mig att bli mobbad: efter hand krävdes det mindre och mindre för att åstadkomma samma effekt. Det, som tidigare krävde många hårda ord eller våld, kunde efter hand framkallas genom en min eller en gest bakom lärarens rygg. En lavin av skam, rädsla och sorg – och det i total tystnad, i klassrummet, på bara ett par sekunder! Efter tillräckligt långt tid behöver mobbare inte ens försöka – det är tillräckligt att synas. Ett offer börjar tolka allt som mobbning, även oskyldiga saker.
Hur ska ett barn på tio, tolv år kunna förklara denna typen av mobbning för en vuxen? När de vuxna inte ens går till botten med ett knytnävsslagsmål, vad har ett barn för chans att övertyga en lärare om något sådant?

I efterhand inser jag naturligtvis att jag skulle sökt hjälp efter de riktigt otäcka händelserna, och inte efter de små bagatellerna. Som vuxen är det lätt att se logiken i detta, men efter de stora händelserna var jag för rädd och skämdes för mycket för att säga något. Jag var ju bara ett barn.

Lärdomar

Barn är omogna, har svårt att uttrycka sig och saknar kunskap, men det är ett misstag att tro att barn är dumma. De lär sig mycket, och de lär sig fort. Skolan lär barn saker som inte står på schemat: socialt umgänge, relationer, sociala normer, regler, rätt och fel. Varje gång en vuxen blev inblandad så blev det värre: inte bara att de vuxna skuldbelade mig, utan jag blev också måltavla för mobbarnas hämndaktioner. Jag lärde mig precis det som mobbarna och skolan lärde ut: jag lärde mig att ta emot, och hålla käften stängd. Det här är en hemsk lärdom hos ett barn som inte ens kommit in i tonåren. Nästan allt jag upplevde dolde jag från skolpersonalen, och från de få vänner jag hade. Jag dolde det till och med från mina föräldrar, och efterhand undrar jag ofta varför. Mitt enda svar på det är skam och rädsla; jag trodde aldrig att de skulle skylla på mig, men vågade inte berätta ändå. Min mor, som först på senare år börjat få en och annan ledtråd till vad som egentligen hänt, lägger skulden på sig själv. Jag är trettiofem och min barndoms mobbning stör fortfarande mitt förhållande med min familj. Min mamma plågas, och jag... jag känner skam. Fortfarande.

...när du hjälper dina plågoandar att komma undan – då är du ett offer...

Långvarig effekt

Läxor man lärt den hårda vägen är svåra att gå emot. Jag minns ett tillfälle i högstadiet när en mobbare fått tillgång till en kopiator. Efter en lektion kom jag ut i korridoren och ser en elak, förnedrande poster vars exakta detaljer inte spelar någon roll. Jag ser en till, och en till, och en till... hela skolan ekar av skratt. Min första tanke var: låt dem sitta, låt alla se vilka vidriga kräk de är som gör så här mot mig. Sedan kom en annan tanke: helvete, bara inte lärarna ser dem! Tanken på att skolan skulle bli inblandad skrämde mig mer än allt annat, så jag ryckte ner varje lapp jag såg – men det var för sent: jag blev inkallad till samtal. Då ljög jag. Jag sa att det var ett internskämt, att de inte förstod. Sedan gick jag. Och skolan kunde inte göra någonting.

I högstadiet började skolan ta mobbning mer på allvar än i mellanstadiet, men det var redan för sent. Jag hade lärt mig min läxa. Jag hade en fantastisk klassföreståndare, hård men rättvis. Jag vet med säkerhet att hon hade hjälpt mig om jag sagt något, men jag kunde inte se det då. Jag hade lärt mig ett annat beteende: jag höll käften stängd.

Ifall någon undrar vad det innebär att vara ett offer, så är det precis detta: när du hjälper dina plågoandar att komma undan – då är du ett offer. Ni kanske känner igen beteendet? Det är samma beteende som dyker upp i samband med kvinnomisshandel i hemmet.

Ansvar

Låt mig berätta en annan historia: vi hade håltimme, vilket innebär en drös obevakade ungdomar som driver omkring i korridorerna. Några bestämde sig för att fördriva tiden med att göra bort mig inför andra. Deras plan var att putta in mig i ett klassrum mitt under en lektion. Det gick inte riktigt som förväntat: jag stretade emot. De var tre eller fyra stycken, så självklart förlorade jag. De fick upp klassdörren, och tvingade in mig. För att inte falla och slå mig högg jag tag i det enda som fanns: dörrkarmen. Sen slog de igen dörren bakom mig, tjutande av skratt. Dörren gick inte igen helt, så de tryckte hårdare. Trots mitt skrikande fortsatte de trycka för att få igen den. Det kändes som en evighet innan trycket försvann och jag kunde få ut mina manglade fingrar ur springan. Där var blod överallt. Jag minns att jag tänkte att "*nu, nu förändras allt. De kan inte komma undan med det här."* Visst, de kallades in till "*samtal*", men vad jag kan minnas så slutade det där. Den enda förändring jag upplevde var att naglarna trillade av veckan efter. När, undrar jag, är det dags att reagera? Jag ljög inte denna gång; jag berättade precis vad som hänt, men ändå förändrades ingenting. Hur långt behöver det gå innan skolan tar sitt ansvar? Vi vet att offer för mobbning döljer mobbningen av skam och rädsla, men efterhand så blir de konstiga händelserna fler, och personskadorna allvarligare. Det går bara att ignorera verkligheten så länge innan man är tvungen att inse att det pågår mobbning, och att något måste

Långvarigt lidande

Jag känner mig fortfarande förrådd och sviken av skolan. Jag är trettiofem, och jag förföljs och plågas fortfarande av minnen. Vissa dagar förtärs jag av sorg och ilska till den grad att jag inte fungerar som människa: jag låter bli att äta, städa och diska. Jag gömmer mig i min lägenhet och försöker distrahera mig med TV och datorspel, för att hålla mörka minnen och drömmar om rättvisa eller hämnd borta. Huvudvärken är alltid nära.

Problemen går djupare än bara dåliga dagar, fulla av plågsamma minnesbilder. Jag har blivit rädd för livet. Alla motgångar, svårigheter och utmaningar får mig att vilja krypa upp i ett hörn och försvinna.

Jag har till och från i femton år sökt psykiatrisk hjälp, och fått fler diagnoser än en människa någonsin borde få. Jag förstår fortfarande inte riktigt hur allting sitter ihop. Men känslan av att mobbningen är en grundläggande orsak till allt som gått fel är så stark att jag inte kan ignorera det.

Min personliga drivkraft är i det närmaste obefintlig. Självkänslan och självförtroendet är fullständigt i botten. Jag har inte varit i ett förhållande på tio år. Jag är ensam, saknar fullständig utbildning och har knappt jobbat en dag i mitt liv. Socialförvaltningen är min enda trygghet.

Jag har skyddat mig själv från livet genom att sluta ha känslor, eller i alla fall genom att ignorera dem, vägra erkänna att de finns: det känns som att leva i en suddig dimma. Känslor kommer bara genom dimman när de är för starka för att ignorera.

Jag jobbar med det, men det är bara så djävla svårt.

Mats

Jag har skyddat mig själv från livet genom att sluta ha känslor

TÖM DITT BADRUMSSKÅP!

Och fyll det med vettiga produkter!
Det finns många myter kring hudvård. En kan vara att killar menar att de ”inte använder kosmetika”. Men vänta lite? Killar använder ju tvålar. Och vet du vad din tandkräm innehåller? Nämligen fluor som förmodligen utvunnits ur aluminiumindustrin, och vet ni vad parfymer innehåller, samt rakvatten? Visste ni att parfymer överlag innehåller samma kemikalier som Naturskyddsföreningen varnade för på 70-talet? Varför har PVC-liknande (dvs Ftalater eller Phatalats på engelska) preparat inte förbjudits inom hudvård, eller parfymer och aftershave?

Många tjejer tror att man kan bli beroende av hudvårdskrämer. Det stämmer till viss del, beroende på vad krämen baserar sig på. Det finns nämligen de som bygger på en bas av petrokemikalier, eller alltså råoljebaserad hudvård, och faktiskt skapar beroende! Och tyvärr in på 2000-talet så har krämerna inte förändrats avsevärt, syntetiska oljor används i stor omfång, men det är få som vet om det!

Beroendeframkallande är dock inte ekologisk kosmetika som bygger på växter som fått sin näring av solen för att föda det liv som fröet skapar, som bildar växter och nötter och blommor som vi människor kan extrahera fina och rena oljor ifrån!

Det är nämligen också som så att kroppen tillgodogör sig organiska krämer, samma sak gäller vid t ex hälsokost och vitaminer: ska man äta något bra så ska man äta vitaminer som är organiska, det vill säga ekologiska. Det vi inte kan äta kan vi inte ha på huden!

De petrokemiska preparaten som ingen i branschen berättar om, finns i deras krämer i själva basen till produkten. Och det döljs genom att man pratar om ”de aktiva ämnena” det vill säga de kemikalier som visas på reklamen (Q-10, E-vitamin, diverse örter osv…) det är de aktiva ämnena som gör skillnad i huden, om man tex har acne, eller rosacea. Men en kräm med aktiva kemikalier kan aldrig göra gott om basen för krämens struktur är kemikalisk, syntetisk och råoljebaserad!

Många företag säger att de inte testar på djur. Det är bra. Men om man ändå använder mineralolja, som alltså de syntetiska petrokemikalierna heter, så kommer man således hjälpa råoljeindustrin som förstör för vattenlevande fåglar, fisk, plankton och rovdjur som äter mindre byten. Dessa kommer att skadas vid löpande och ofta förekommande råoljeolyckor.

No Poo är en ordlek mellan ”No Shampoo” och ”inget skit” och det finns ett forum där man kan prata om allt detta. www.nopoo.se de har en lista på kemikalier man kan undvika i hudvård! Som miljövän som jag är så måste jag också berätta om alternativen. Det finns många märken som man kan handla utan dåligt samvete:

www.lush.se
www.rosenserien.se
www.biologiskhudvard.se
www.urtekram.com
www.wisenaturkosmetik.se
www.zaomakeup.com
www.pureskin.se
www.crearome.se
www.logona.de

Besök webbshoppar som:
www.softskin.se
www.naturesbeauty.se
www.hildur.se
www.novaconcept.se

Andra bra länkar och informativa bloggar:
www.nopoo.se
www.paekohyllan.wordpress.com
www.aphroditewellness.com

Mineraloljans/syntetoljans/Petroleumoljans olika förvirrande namn är, Undvik:

E 905
Isododecane
Isohexadecane
Isoeicosane
Isoparaffin
Liquid paraffin
Medicinsk vitolja
Mineral Oil
Mineralolja
Petrolatum
Petroleum
Paraffin
Paraffin oil
Paraffinum
Paraffinum durum
Paraffinum molle
Paraffinum molle album
Paraffinum molle flavum
Paraffinum liquidum
Paraffinum liquidum leve
Paraffinum liquidum tenue
Paraffinum perliquidum
Paraffinum solidum
Paraffinum subliquidum
Vaselin
Vaselin oil
Vaselinum
Vaselinum flavum
Vaseline officinale
Oleum paraffini
Ozokerit
Petroleum jelly
Polyisobutene
Yellow petrolatum
Yellow petroleum jelly

Lena funderar

på det oundvikliga avskedet

Älskade sommar. Det är dags att ta adjö.
Jag kommer att sakna Dig, älskade sommar. Extra mycket i år då vi inte haft så många dagar tillsammans.
Jag kommer att sakna Ditt ljus. Det varma på morgnarna, som omslöt hela mig och fick mig att le. Det var Du och solen. Och jag.
Och så luktade det jasmin. I ljuset.

Jag sluter mina ögon och minns. Försöker inkorporera allt i kroppen. Så jag har det i mitt kroppsminne. Att ta fram när mörkret kommer och lägger sig över oss.
Då vi inte längre kan värna oss.

I never gave up on you, älskade sommar.
Jag visste att Du inte skulle svika mig. I know you wouldn´t let me down. Trots regnskurar och kalla dagar. I början. Initially.
För Du kom till slut.
Älskade, varma, ljusa sommar.
Med svett och glädje.
Och oändliga mängder glass.
Älskade sommar. My beloved.
Det är dags att säga farväl nu.
Finns ingen återvändo.

Lova att Du inte försvinner bara.
Lova mig att Du kommer tillbaka.
Utan Dig kan jag inte leva.
Vidare.

Lena H.

Lenas lustfyllda litterära lingvistiteter

Kockens kalla karréer kunde kokas.

Vilket var en sanning med modifikation då de kalla köttbitarna förvisso tillagades, men samtidigt också föll sönder i små, små bitar. Med resultatet att de forna karréerna omvandlats till en soppa med köttklumpar i.

Föga aptitligt om du frågar undertecknad.

Med mandelpotatis, matjessill med mera, matades magra munnar. Många människor medvetslösa. Märkligt, mycket makabert. Möjligen mord.

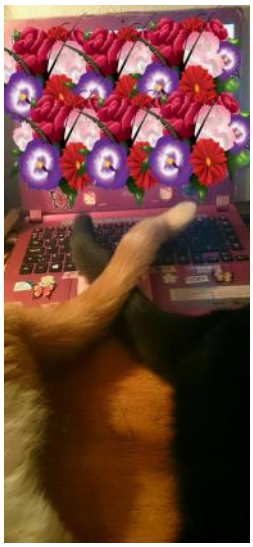
Det som till en början var en lugn, trivsam midsommarafton, urartade då alla gästerna en efter annan sjönk ihop döda runt bordet. Utan märkbar anledning. Än att de alla hade ätit av samma midsommarmat.

Barflickan behövde bara bruna buteljer bakom bardisken. Behjärtansvärt behov, bedömde biskopen.

Varför biskopen skulle involveras i dylika barrelaterade spörsmål var för alla en gåta. Saken var den att biskopen hade involverat sig själv då hen ansåg sig ha kunskap på området. Kunskap helt tagen ur luften ansåg församlingen och skakade unisont på sina huvuden. Men icke förty ansåg biskopen sig vara så väl edjukterad i ämnet att hen tog av sig ena skon och slog den i tidigare nämnda bardisk. För att på så sätt understryka sin buteljbedömning.

Lena H.

VÄLKOMMEN

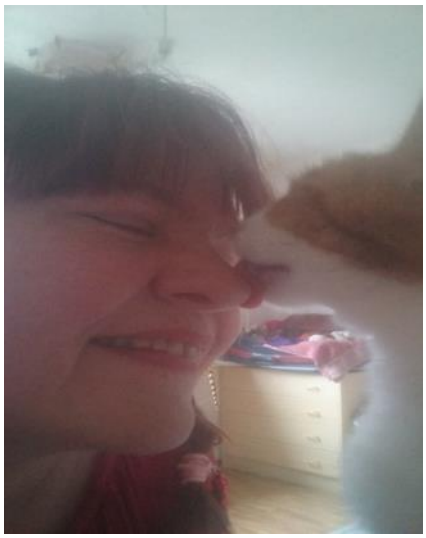


TILL CICKYS HÖRNA

Jag betraktar min ensamhet som ett hån mot mig själv. Att det ska vara så lätt att bli missförstådd. Varför är ni människor så rädda för mig? Det är väl inte ni som lider av social fobi? Det är ju jag!
Drog in till Lund på en lördag för jag hade sådan Sobril panikångest. Ville fly från mig själv. Fly från min ångest. Kände mig som en tiger i en bur, som vandrar fram och tillbaka. Rastlös utan ett mål. Inte mat mål alltså. Höhö! Vandrade runt ett bra tag i Lund. Tog sedan stadsbuss nummer 3 mot Östra Torn.
Hoppade av vid ett fält där de hade byggt nya svarta hus. Usch vad tråkigt. Landskapet där omkring var de små fönstren var placerade väldigt högt upp i de svarta husen, så hade nog inte de som bodde där kunnat se ut ändå.

Drog ner mot Lunds innersta kärna. Jag skulle köpa mat till katterna. Väl där nere köpte jag crépes med Nutella och banan. Väldigt gott! Satte mig på en bänk och samlade krafter för att sedan gå in på den sat-ns tråkiga Malmborgs butiken. Fort in och fort ut! Sedan gick jag till stationen och väntade på buss 160 mot hemmet.
På en onsdag åkte jag till Löddeköping för att kolla lite. Det gäller att passa på att resa i Skåne då man har jojosommar. Ångest Demonen vid namn Sobrilabstinens hånler mot mig ännu. Vik hädan din sat-n. Bara att hålla ut. Inget annat att göra. Att skrika i en burk hjälper lite. Däremot att gå ut och skrika på balkongen är mindre lyckat för då kan någon ringa det där numret ni vet.
Det är tisdag den 28 juli. Jag ska med på utflykten med F-huset. Mår inget bra alls. Försöker vara stark och GLAD. Tack Kyama för min kraft. Tack Fame för min styrka. Att ni finns hos mig och gör min kamp lättare.

Den 29 juli var jag hos en tjej i Veberöd. Hon var också med i teaterprojektet Kreativa Akademin. Det var trevliga timmar hos henne och hennes två katter.
När det gäller detta att komma ut och umgås så har jag en kontaktperson som jag bara får ha fyra ggr i månaden à två timmar per gång. Vi var i Kopparhatten som ligger i Skäralid, Skåne. Så vackert det var där.



Kyama

Tack för att ni kom in i mitt liv!

Jag älskar er!

Fame

Trots att jag har en kontaktperson, så är ensamheten i stort sätt lika som innan. Jag har gett upp mina försök att finna vänner utanför F-huset. Jag är en pajalajas utan en maracas.

En galenpanna utan en kanna. Yeah!

Rensar ut gammalt. Renar atmosfären med rökelse och levande ljus då jag befinner mig i dess centrum. Andas in ny energi och nytt liv. Gosar mina katter två. Kyama Lama och Fame Catador.

Tjabba för denna gång. Kramar till er alla. Cyber pussar till de som vill ha.

Cicky alias Kicks.

UTAN BEKRÄFTELSE FINNS JAG INTE

Det är tisdag morgon.
Jag har legat vaken i flera timmar. Ångest. Jag känner mig ensam, har inget speciellt att göra. Hur hanterar jag den här dagen? Fontänhuset finns alltid, dit cyklar jag.
Jag banar min väg bland ytterskorna i hallen. Redan där möts jag av ett bekant ansikte: ”Hej, roligt att se dig”. Jag känner med en gång värmen som finns i huset. Jag sätter mig i caféet. Mycket är redan givet - vi har alla likartad erfarenhet. Här kan man slappna av och vara sig själv. Samtalet blir meningsfullt. Atmosfären är tillåtande, men det ligger en trygghet i att veta att någon alltid har koll på gränserna. Det finns en tolerant och respektfull bärande anda.
Utanför Fontänhuset möter jag krav och förväntningar som jag inte kan leva upp till. Men på Fontänhuset- och det är viktigt - är alltid det jag gör, eller inte gör, gott nog! Man känner sig sedd och bekräftad.
Utan bekräftelse finns jag inte.

Karin

ZORAN.

EN STOR STARK.

En klippa. En vän. Omtänksam, snäll och lugn. Precis som en superhjälte.

Zorans föräldrar kommer ifrån Serbien men själv är han född i Husqvarna och uppväxt på Norra Fäladen i Lund. Hans föräldrar har de fina namnen Melerad och Dobrila.

Till Fontänhuset kom han för ett år sen och gick med i enheten Gröna Fingrar där han trivs jättebra. Han är vegetarian sen några år tillbaka och tycker det är roligt att lära sig hur man gör när man odlar sin egen mat!

Både den praktiska och den mer sociala biten av arbetet ger honom mycket! Det är så roligt med trädgårdsarbetet att det blev lättare att skapa och hålla rutiner.

I framtiden vill han studera vidare inom trädgård på Capellagården på Öland. Där vill han lära sig mer om ekologisk odling och nya metoder att kunna odla i stadsmiljö där det inte finns så mycket utrymme att odla på. Ekologisk odling utvecklas hela tiden nu och det finns mycket att lära sig.

Zoran har en favoritväxt, pumpa. Stor orange pumpa som man kan tävla med i vikt och storlek! Det hade han velat! Just nu bor han i en lägenhet så det får vänta tills han har bättre plats.

Zorans absoluta favoritbok: Räddare i nöden

Hans favoritsuperhjälte är Spiderman som han läste när han var liten.

Nuförtiden läser han gärna böcker och håller dessutom i bokcirkeln på Huset. Den har funnits i ett år nu, och har läst en bok i månaden ungefär. Där fikar man medan man diskuterar den aktuella boken. Boken han själv tycker bäst om är Räddaren i nöden av J.D. Salinger. Men tycker det är spännande att läsa böcker han själv annars kanske inte valt, i bokhyllan.

När Zoran var liten var han väldigt blyg men drömde om att bli skådespelare. Därför gick han under gymnasiet på något som hette ”Frivillig drama” på fritiden. Det tyckte han var jätteroligt och han sökte tom till Skara Scenskola.

En rolig sak som hände under sommaren som gick var att den Ekonomiska Föreningen som Gröna Fingrar har skapat på Fontänhuset, som erbjuder folk hjälp i sina trädgårdar, var att Pelle, som är handledaren där, kände en äldre man som ville ha hjälp i sin trädgård. De åkte dit och det visade sig vara Zorans dramalärare från gymnasiet! De hade en rolig återförening den dan!

Zorans favorittröja

Zoran kom aldrig in på scenskolan och lite senare i livet fick han en övergående psykos. Så småningom fick han hjälp av psykiatrin med medicin och samtal. Det tog lång tid innan han fick sjukdomsinsikt och kunde börja arbeta med att må bättre. I dag mår han bra och det är mycket tack vare arbetet i Gröna fingrar.

Zorans favoritskivor

I juli månad åkte några studenter och Unga vuxna i Lunds Fontänhus till Stockholm för att tillsammans med Unga vuxna från Sköndals Fontänhus resa till Gotland och Almedalen.
Några seglade till Gotland med en segelbåt, men Zoran och några andra åkte bil och färja. De bodde i en stuga utanför Visby men spenderade hela dagarna i Almedalen. Alla i projektet ”med alla vindar” som det hette, jobbade med att nätverka med både allmänheten och politikerna. De lobbade för att vi ska få fler Fontänhus i Sverige. Det blev även uppsatt affischer om ”skutmingel” som genomfördes på kvällen då vår egen handledare i En väg framåt, Matilda, sjöng vackert och medlemmar som spelade olika instrument. Över hela Visby hängdes flaskposter upp med meddelanden i. Meddelanden var skrivna av medlemmar och handledare inom fontänhusen, och innehöll olika korta berättelser om vad det betytt för dem av vara med där.

Zoran hann med att lyssna på Stefan Lövens tal som han tyckte var inspirerande, och Gudrun Schyman som intervjuade kommunpolitiker om feminism. Det var intressant att höra intervjuerna som handlade om hur feminismen fått mer plats och att de får mer att säga till om i kommunernas politik sedan FI bildade parti.

Den största upplevelsen av Gotland tyckte Zoran, var naturen. Det är en vacker ö som de fick se mer av innan de reste hem eftersom de som åkte bil hade mer tid på ön än de som seglade. De fick se ett vackert stort rött vallmofält som såg ut som om någon målat ett fält. Men det blå havet i bakgrunden blev det som en tavla.

Om det skulle bli en resa igen nästa år till Gotland så skulle han inte tveka att följa med för att få uppleva naturen igen!

Efter Gotland åkte Zoran med till Sköndals Fontänhus för att se hur de har det. Där träffade han Svante och Boris som bor där, två minigrisar.

Huset ligger vackert vid en sjö, en bättre plats för ett Fontänhus är svårt att tänka sig!

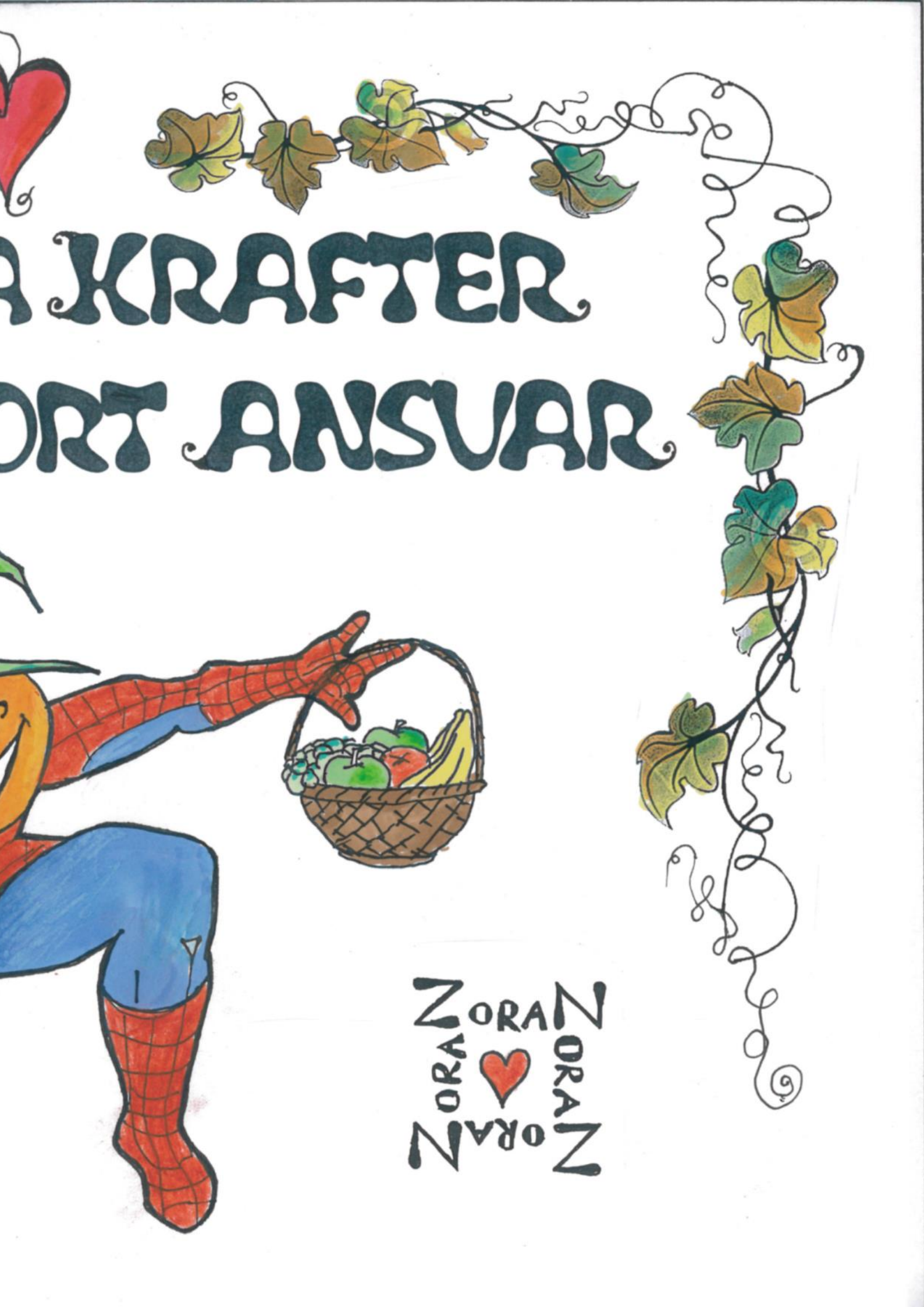
Intervju av Carolina

En liten titt i Zorans gamla Fotoalbum:

Fantastiska barnbilder på Zoran eller hur? En aktiv kille som spelar fotboll, lirar gitarr, sjunger karaoke och snackar i telefon. Ändå kan man ana hans lugna och fridfulla karaktär redan som gullig knatte.

Med Stora Krafter Kommer Stort Ansvar; With Great Powers Comes Great Responsibility är Spidermans motto och något vi som känner Zoran tycker passar in på honom. För Zoran är en klippa som vän. Han är omtänksam, snäll och lugn. Egenskaper som, enligt oss på redaktionen, i dagens samhälle är en superhjältes!

MED STORA
KOMMER STO
ZORA ZORA ZORA ZORA ZORA


A KRAFTER
ORT ANSVAR
ZORA
ZORA
ZORA
ZORA
ZORA

Mot Almedalen med alla vindar

Dag 1

Efter en intensiv och galen förberedelse inför sommarens stora seglingsprojekt ”Med alla vindar” begav vi oss av en tidig söndagsmorgon från Lunds Fontänhus. Med bilar överfulla av flaskpost, trummor och spänd förväntan, rullade vi genom Sverige på väg mot ett livsfarligt äventyr, nya vänskaper och det stora blå. Vad är det längsta du har kört? Frågade min man mig (Matilda) kvällen innan avfärden. Insikten att det var en timma och 20 minuter som var min fetaste långkörning skrämde mig. Kanske var det detta faktum, tillsammans med Emelies frekventa rökpauser och en mycket liten grå bil som gjorde att resan till Nynäshamn varade minst tre timmar längre än planerat.

Här håller vi på att förbereda oss för att gå ut på Visbys gator och göra reklam inför kvällens mingel och paneldebatten med politikerna .

Men där, någonstans, efter att vi tog fel avfart och bilen luktade rök och kaffet var uppdrucket så kom den. Sommaren. Den oväntade värmen, de slingrande vägarna ut mot landet, doften av hav. Och så möttes vi av den andra värmen - människovärmen och äventyrshettan! Den yra PR-gruppen, Christoffers och X nylagade mat i kajutan, de stora seglen och den enorma båten! Så efter vaktindelning, lite säkerhetssnack och god kvällsmat så bar det av ut i den där fantastiska sommarkvällen. Wow!

Dag 2

Samtidigt som jag (Viktor) vaggades till sömns av de böljande vågorna, var det väldigt många som mådde dåligt under hela natten. Sjösjuka är tydligen inget roligt vad jag fått höra, men jag tror inte det är så lätt för mig att förstå hur det känns, då jag aldrig blivit sjösjuk eller åksjuk för den delen.

Jag hamnade i vaktgrupp 4-8 och vaknade så kl 3.30, gick upp och tog några fina bilder i soluppgången; sedan fick vi börja jobba med att hissa segel (gaffelfock, storsegel, klyvare, förstäng) vilket var väldigt kul eftersom jag fick klättra ut vid bogsprötet i hajnätet och lossa seglen. Det kändes väldigt pirrigt när jag väl hoppade upp och började klättra ut. Lite sådär läskigt, men åh så roligt. Det gungade upp och ner som på en gungbräda på en lekplats trots att det enda jag stod på var en kätting. Dessutom såg jag hela tiden havet svepa förbi under mina fötter. Jag lyckades inte undvika att tänka på vad som skulle kunna hända om jag tog ett enda felsteg och föll i. Det värsta skulle nog ändå vara det iskalla vattnet.

Vi satte även upp flaskinstallationer på olika ställen i Visby. Flaskorna innehöll personliga brev som medlemmar från Sköndals och Lunds Fontänhus skrivit. I breven berättar medlemmarna om den betydelse Fontänhuset haft i deras liv.

Dag 3

Dusch i sikte! Vi närmar oss Gotland i gryning. Med sjöben och med en mugg gratis kaffe minglade vi ut i ett kaotiskt Almedalen och sålde in Fontänhus och kvällens mingel. Almedalen vilken grej!

Tänk dig själv att ligga där i flera minuter tills de lyckats vända på hela båten, innan de lyckats plocka upp dig. Annars har det varit väldigt fint väder hela dagen och allt har var väldigt kul och lärorikt tack vare den väldigt duktiga besättningen.

När vi inte har något att göra faller det ett lugn över båten. Det är som om hela båten hamnar i någon sorts meditation, där man bara känner sig i nuet. Det skulle kunna vara för att man inte har en massa onödig elektronik eller det faktum att vi inte har bråttom. Allt får ta den tid det behöver, så man sitter där på däck samtidigt som det gungar fram och tillbaka, ljudet från havet brusar och knarrande från masterna skapar en skön stämning som gör det lätt att njuta av livet och lämna alla tråkigheter som tillhör det gamla vardagliga livet bakom sig.

Politiker, båtmaster, sol och en miljon sorters glass. Hela denna dag präglades av marknadsföring och förberedelser inför kvällens tillställning.
Vi strosade runt i stan, pratade med folk, hängde upp våra flaskposter och häftade affischer. Polisen gjorde dock klart för oss att man visst inte får affischera på K-märka platser (även om handledaren säger det) - såsom t.ex. Gotlands ringmur.
Många frågor dyker upp när man når nya stränder. Funkar bankkorten som vi använder i Stockholm även på Gotland? (Stockholmare!). Vi lundabor njuter av deras sällskap, söderkis- dialekter och fascineras av tänket innanför slussen.

Kvällen präglades sedan av trevligt häng i solnedgången med livemusik och föredrag, gott bål och vackert väder. Ett fint tillfälle att umgås med vänner från egna och andras Fontänhus. Dök också upp lite folk utifrån som fick en inblick i vad vi sysslar med.
Kanske var det starkaste för många att få höra Bennys låt "Skuggsidan". Han vände högtalarna och hela sin varelse mot politikerna och innerhamnen och sjöng om hur det är att växa upp på samhällets skuggsida. Riktigt vackert, modigt och sorgligt. Att det fortfarande ser så olika ut i Sverige rörande de uppväxtvillkor vi människor har.

Dag 4

Dagen inriktades mot eftermiddagens stora event då riksdagspolitiker skulle gästa vår skuta och delta i tårtbak och paneldebatt under devisen ”lite snack och mycket verkstad”. Vi vispade grädde, riggade fika och var ute och bjöd in en massa folk. Paneldebatten blev verkligen lyckad och vi lyfte frågor såsom stigmatisering, att söka jobb, boende och även en stabilare och mer långsiktig finansieringen av Fontänhusen.

Samtalet avslutades med att moderatorn Gabriella Ahlström gav politikerna varsitt specialnummer från Lunds Fontänhus ”Vården - svart på vitt” i vilket vi lyft fram en mängd berättelser om upplevelserna av psykiatrin. Hon läste också upp ett av alla de brev som vi fyllt våra flaskposter med; utifrån frågorna - vad betyder Fontänhuset för dig? Och varför behövs det fler Fontänhus i Sverige?

Efter debatten stannade politikerna kvar en bra stund och pratade med oss, något som vi tyckte speglade ett genuint intresse för oss och vår organisation. Eftermiddagen ägnades sedan åt strandhäng, mingel med organisationer och politiker samt häng på glassbaren X med dess 180 olika sorters glass. På kvällen njöt vi vidare av det helt underbara vädret och grillade tillsammans på kajen.

Dag 5

Tidigt torsdag morgon avseglade vi från Gotland för att vara ute hela dagen till sjöss. Färden gick mot Stockholms skärgård och under dagens segling provade vi på klättring, satt och spelade musik, gjorde improvisationsteater men såklart även en hel del praktiskt arbete. När vi på kvällen la till vid skärgårdsön Stensund möttes vi av många nyfikna öbor några av dem fick rundvandring på Skutan. Sedan blev det bad, bastu, lägereld och mysigt häng.

Dag 6

Nästa morgon begav vi oss tillbaka till Nynäshamn. Efter sex dagars gemensamt äventyr kändes det verkligen som vi om hade en speciell gemenskap och delade många varma sommarminnen. Lite sorgligt att ta avsked, men också en stor glädje av nya erfarenheter och vänskaper. Framåt småtimmarna nådde vi slutligen Lund. Vi hjälptes åt att hålla chaufförerna vakna hela vägen hem med kaffepauser, politiker, tal på radion, gissningslekar och olika utfrågningar**.**

VICTOR

PR-gruppen i Almedalen

Förutom seglingen till Visby i projektet "Med alla vindar", så åkte fyra "PR-representanter" till Almedalen för att få fram budskapet om fler Fontänhus i Sverige. Gruppen bestod av mig (Zoran Alic, medlem i Lunds Fontänhus), Inger Blennow(Ordförande i Sveriges Fontänhus Riksförbund), Johan Rydergård (Verksamhetschef i Fontänhuset Sköndal) och Maria Lindahl (medlem i Fontänhuset Sköndal).

Jag kan säga att göra sig hörd under Almedalsveckan, med alla möjliga intresseorganisationer på plats, är inte det lättaste. Vi gjorde vårt bästa däremot, och mycket tack vare Ingers företagsamhet fick vi tid med ett par politiker. Annika Strandhäll (Socialförsäkringsminister) haffade vi efter en intervju. Det blev ett kort samtal, visitkort utbyttes och ett besök till Fountainhouse Stockholm utlovades. Lars Stjernkvist (Kommunalråd i Norrköping) lyckades Inger gripa tag i bland havet av besökare på Visbys gator. Tillfället togs i akt att påpeka att det saknas ett Fontänhus i Norrköping och även han fick ett visitkort. Vid ett besök på ett Feministiskt Café strosade ingen mindre än Gudrun Schyman förbi. Då var tyvärr inte Inger på plats att gripa in, och jag lyckades inte samla mod att gå fram och prata med Gudrun. Däremot träffade jag på en ledamot för Fi i Lunds kommun på samma Café. Cherry Batrapo hette hon och det blev ett givande samtal kring psykisk ohälsa. Det var det första samtalet som inte kändes så stressat och jag fick verkligen upp ögonen för hur mycket Fi verkar brinna för just de här frågorna.

PR-gruppen var även på ett par intressanta och för oss relevanta seminarier. Vi hann även med att göra ett par utflykter i södra Gotland. Allt som allt var det en fantastisk upplevelse, och jag hade inte tvekat en sekund om jag fick chansen att göra det igen.

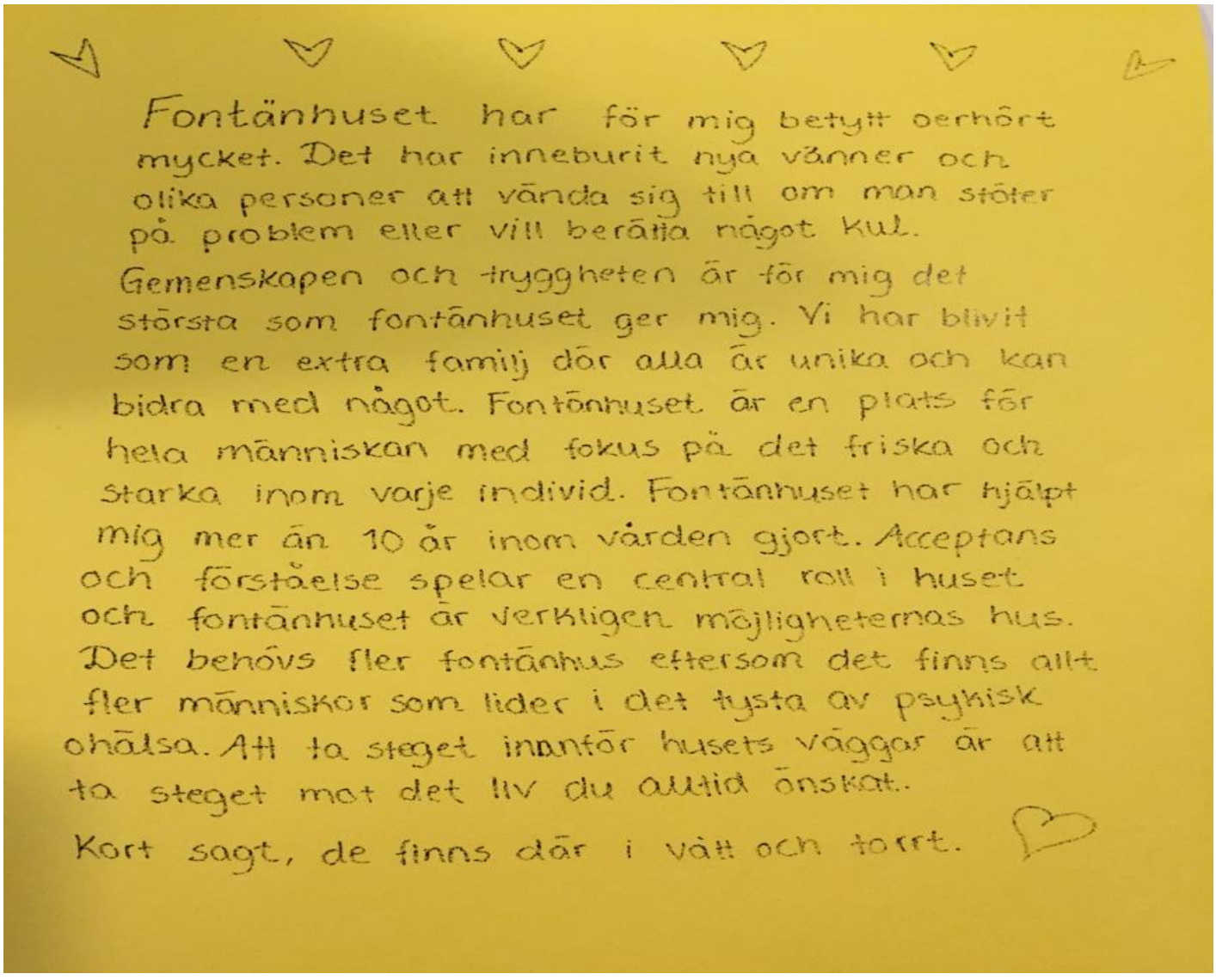
Zoran

Deltagarnas tankar kring resan

”När jag (B) åkte hem i den ljusa sommarnatten kände jag en enorm glädje och stor tacksamhet över att ha fått vara med på den här fantastiska resan och fått vara en del av den fina gemenskapen som uppstod på båten. Det kändes utvecklande och viktigt för mig på ett personligt plan att våga stå upp för mig själv och för så många andra som har erfarenhet av psykisk ohälsa och göra något konkret för att uppmärksamma frågor kring psykisk ohälsa.”

Från Viktoria

Jag plockar fram minnena från vårt seglingsäventyr lite då och då. Det gör mig glad och varm inombords. Projektet har gett mig så mycket på många olika sätt. Jag är så tacksam. Det är svårt att beskriva och sätta ord på vad det givit mig. Men det här jag nu försöker skriva ner och förmedla, det var nog en av de starkaste sakerna jag bär med mig. Jag tror att någonstans inom mig finns en bit fördom om hur vi med psykisk ohälsa "är". Vilket gör att jag inte vågar berätta för andra om hur det står till med mig själv. Jag vågar inte vara med på bild eller ses i dessa sammanhang. Men under seglingsäventyret lärde jag känna personer som vågade vara sig själva, inför sig själv och inför andra. Och jag upplevde en så stark vänskapskärlek till dessa personer trots sina skevheter. Och de tycktes gilla mig trots mina skevheter. Den här insikten tar mig ett steg närmare till ett läge där jag kan acceptera mig själv som jag är, trots mina skevheter och oskevheter. Det ger mig kraft och mod. Jag har med mig vackra minnen från seglingsäventyret som jag plockar fram då och då. Jag har med mig vänskaper som finns kvar även nu efter resan. Känslan att vi klarade det, trots att ingen av oss gjort något liknande förut. Och att vi förhoppningsvis lämnade ett avtryck på Almedalen så som detta projektet lämnade ett avtryck hos mig.



MISSA INTE VÅRA KULTURER!

Missa inte Kulturgruppen. Ständiga äventyr. Det är öppet för alla er som är intresserade av kultur i alla dess former.
Sommarens eskapader skedde tillsammans med vår studentgrupp En Väg Framåt. Vi är alltså en öppen grupp där alla är välkomna. Så haka på och häng med. Här ser du ett urval av vad vi hittat på i sommar:

16 juni Dunkers. Där var det trevligt. Vi kom in i hans ateljé som en installation. Det visades några av alla hans filmer. Kaotiskt och lekfullt.
23 juni hamnade vi på Louisia i Danmark. Häftigt! Cicky förevigade kattskulpturen till höger.

30 juni besökte vi Landskrona med det unika Citadellet, de pittoreska kolonilotterna och växtloppis. Solen värmde, humöret var gott och två bilar puttrade oss dit. Vi tog en promenad runt kolonilotterna, där det också var växtloppis. Vi åt supergod mat vid Citadellet och sedan mot Borstahusen för strand och kaffedrickning. Med en fantastisk utsikt mot Ven!

7 juli styrde vi kosan mot Fredriksdals Trädgård i Helsingborg.
Två bilar med förväntansfulla Fontänare anlände till en trädgård med massor av utslagna rosor. Olika färger och dofter, nästan som att stiga in i ett parfymeri! I parken fanns också en mölla, grisar som bökade nedanför och följde med gruppen en bit, bakom sitt stängsel. Lunchen intogs vid ett gemensamt långbord, stämningen på topp och solen strålade.

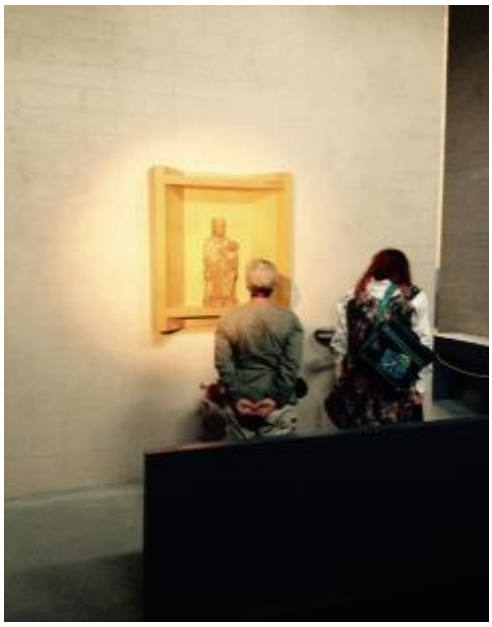
14 juli gör vi Möllan i Malmö med Lasse J som guidade runt på Möllan och Folkets park. Han levandegjorde både miljö och människor, på sitt speciella "Lasse vis" med andra ord många skratt! Efteråt bjöds det på Möllans kulinariska "Falafel och Kebab a La Möllan" Maria O och Gunilla åkte veteranbil.

28 juli åkte vi till Tirups Örtagård. Fantastiska cementskultpturer av Jackie Persson. Vi fikade i trädgården och gick omkring och sniffade på alla kryddor och örter.
4 augusti svettades vi med Irene i Västra Hamnen, Malmö bland smältande glassar och spännande byggnader.
18 augusti hamnade vi i Mandelmanns Trädgård och Mariavall, två flugor i en smäll i en Österlensväng, då vi besökte Benediktinerklostret Mariavall, vi såg en ikonutställning av en svensk ung kvinna och träffade syster Anskariot som berättade om hur de lever där. Sedan åt vi ljuvlig buffé och drog vidare till Mandelmanns där vi gick runt i deras imponerande grönsaksodlingar.

Tirups örtagård, en ljuvt doftande oas för alla som älskar kryddväxter. Bland växterna kan man skönja vackra skulpturer. Här syns Medusa med ormar som hår.

Den gammeldags lanthandeln på Fredriksdal. Någonting helt annat än dagens Icabutiker. Här plockade personalen ihop matvarorna åt kunderna.

Syster Anskariot på Mariavall ger oss en inblick i klosterlivet. Många av oss har nog svårt att förstå hur man kan leva där så pass isolerade, medan andra säkert kan längta efter den möjlighet till stillhet, lugn och reflektion i vår moderna, hek-



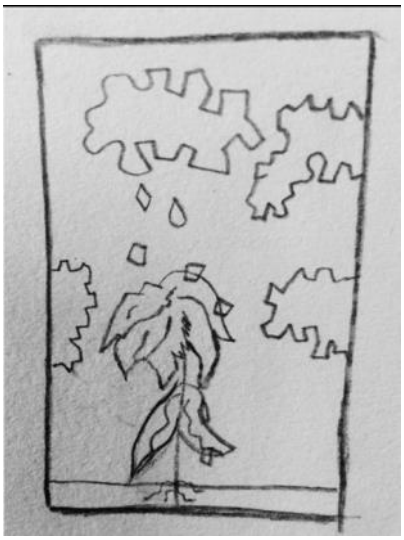
En underskön ikonutställning lockade blickar och skapade stunder av kontemplation.

Mandelsmanns trädgård, en prunkade verksamhet på Österlen. Här kan man fika, handla fina grönsaker och nybakade bröd.

Här växer kålen så det knakar i den svarta skånska, bördiga myllan. Underbar att äta och **lika** vacker att betrakta.. Kålen alltså, inte jorden.

NÄR ALLT KÄNNS MEN INGSLÖST

Jag trodde aldrig det skulle hända mig.
Men när man minst anar det händer det. Jag har under många år presterat och försökt uppnå krav som samhället och jag själv har satt på mig. Att ständigt kämpa och kämpa och inte uppnå målen är som ett stort misslyckande. Det tar på ens krafter, självkänsla och inte allra minst på självförtroendet.
Att ständigt misslyckas och inte vara inom ramarna som samhället och vänner har satt en. Presterar gör man i vad man än gör oavsett om det gäller vänner, jobb, fritid eller relationer.
När jag kom till Lunds Fontänhus för ca ett år sedan, tänkte jag: Vad är detta för ställe? Här kan jag inte vara ju.
Men mycket snabbt kom jag in i vänskapen och fick en uppfattning att alla kan råka ut får psykisk och fysisk ohälsa. Blev så förvånad att många av dem har haft ett riktigt bra jobb, familj och ett fungerade liv.
Jag har gått år in och ut utan att riktigt ta tag i livet på riktigt.
Har haft många utredningar och försökt få den rätta hjälpen för mig. Men det tar mycket på en, för i sådana möten måste man ta upp allt som man är dålig på för att få rätt till saker.
Igår den 11 augusti 2015 så gick det inte länge trycka undan det. Jag har alltid försökt fly och trycka undan problem. Jag har jobbat som fan för att jag har trott att det är det folk förväntat sig av mig. Igår så gick det inte trycka undan mer, det bara blev som man skakar en cocacola-flaska: översvämning.
Borde väl ha märkt det tidigare för jag har mått dåligt ganska länge.



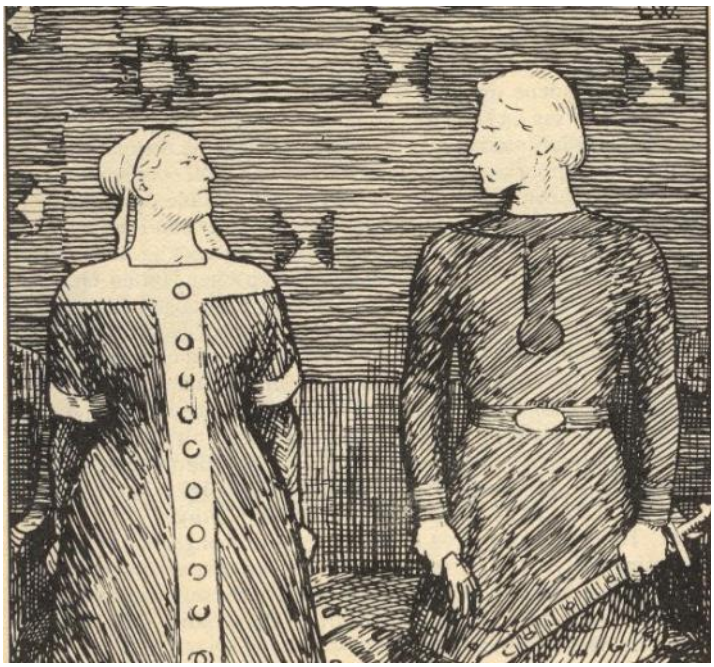
Jag gillar inte förändringar och när man sedan har träffat en person som gillar mig för den jag är, så skrämmer det mig . Det som är okänt brukar man vara rädd för. Därför tror jag många stannar kvar i det jobbiga, för det är det enda man känner till och får en falsk trygghet i det.
För då måste man ta och ”rensa ogräset” som har suttit riktigt hårt inom en som en falsk trygghet, för att nu kunna plantera något nytt som kan börjar gro.
Förändringar är något man inte kan skjuta undan, hur mycket man än vill. Hela livet är en förändring.
Att komma till ett ställe där man för en gång skull blir accepterad och respekterad för den man är betyder så extremt mycket. Kan bara utgå från mig att man är rädd att man helt plötsligt blir accepterad.
Hur kan man bli accepterad här när man aldrig har blivit det förr?
Hur kan man bli godkänd för det man gör, när man inte gör speciellt mycket? När man tidigare gjort allt som krävs att komma upp till dem ramar samhället har ställt på en.
Skillnaden på Fontänhuset är att alla vill hjälpa en för att vi bryr oss om varandra som en stor lycklig familj. Det är bara det att man kan inte hjälpa andra när man inte kan hjälpa sig själv.
Det är lite som talesättet ” man kan inte älska någon annan när man inte älskar sig själv”

Paulina

Våga möta sina känslor
Det är det det handlar om
Inte gräva sig ner sig i dom
Bara tillåta sig vara
Ledsen som glad som arg
Ta in varje ögonblick
Lägg märke till varje andetag
Lägg märket till varje tanke
Men låt det vara
Tänk på din andning
Tänk på din kropp
Dina ben, armar, mage
Varje del
Vara överallt, var i tårna
Fingertopparna.
Känn tacksamhet
Var stolt över sig själv
Ge sig en klapp på axeln och säga
”Fan vad bra jag gjorde det där”
Hur ska du kunna bekräfta någon annan,

SVERIGES FÖRSTA DROTTNING: EN POLSK FEMINIST

Sigrid Storråda är namnet på Sveriges första dokumenterade drottning. Hon var gift med den svenska kungen Erik Segersäll och dotter till den mäktige polske fursten Mieszko I. Men den polska, västslaviska kopplingen mellan Sverige och Polen tar inte slut där. Även Sigrids och Eriks son, den svenska kungen Olof Skötkonungs fru Estrid av Obotriterna var även hon av västslavisk härkomst, den etniska och språkliga grupp dit polackerna tillhör.
Sigrid var inte bara dotter till Polens första härskare, utan även syster till Polens första kung Boleslav I av Polen som hade epitetet "*den modige*".



Sigrid Storråda och Erik Segersäll

Men med Sigrids polska släkt kom också konflikter. Hon lät sig inte hunsas av sin svenske make Erik Segersäll. När han försökte påtvinga henne att konvertera till kristendomen och slog till henne med sin handske, så varnade Sigrid honom att detta kunde leda till hans död. Eftersom hon tillhörde den mäktiga piastdynastin i Polen så tänkte nog Erik sig för innan han gjorde något liknande igen.

Varför är detta då viktigt att veta? Jo, för med tanke på den nya våg av feminism och uppskattning av kvinnan och hennes roll i Sverige, så är det en perfekt tid att visa uppskattning åt dessa svenska drottningar som inte många känner till.
För hur många vet att den första dokumenterade drottningen i Sverige var polska och hade en svensk-polsk son som sedermera blev kung över Sverige? Än färre känner till att Sigrids pappa var den första dokumenterade härskaren över Polen, vilket kopplar våra länders historia samman på ett sätt få kunnat ana.

Varför lyfts då inte Sigrid fram som en feministikon som vägrade låta sig hunsas runt av sin svenska man i en tid där kvinnans roll var väldigt förtryckt? Kanske för att hon inte var etniskt svensk. Därför skriver jag om henne. Genom min polska härkomst känner jag att det är min plikt att upplysa svenskar om vår gemensamma historia och om hjältinnor som Sigrid, som banade väg åt ett starkt och stolt Sverige vars grannland Polen bidragit med drottningar och kungar genom åren som vi är väldigt stolta över då Sverige har en väldigt hög status i Polen och vi är stolta över våra bidrag till svensk historia.

Etnologstudent Patrick Koblik

Mieszko I av Polen

C Boleslav I av Polen

KOMMANDE NÄTVERKSTRÄFFAR i SEP OCH OKT

Välkommen till en skön och utvecklande höst på Fontänhuset! Minst tre tisdagar i månaden finns det möjlighet för dig som studerar eller har ambitionen att börja studera att delta i nätverksträffar eller grupphandledningar med spännande ämnen och talare kl. 14 eller kl. 15 (om träffen är på eng). Vi har redan inlett hösten med Tom -Olof Romu, som under två tisdagar i början av september inspirerat oss kring ämnet Flow!

22/9 NET	**”Presentation Skills! Presenting yourself and your work.**	Ladea Rylander, Language Educator from Academic Support Centre.
29/9 NT	”**Bästa tipsen från studieverkstan**- planera och genomföra studierna”.	Eva Andersson, Studieverkstan.

EN VÄG FRAMÅT!

6/10 NET	”Groupprocesses and Group-dynamics!”	Elin Bommenel, ass. Professor, Service Management.
13/10 NT	”Hur ser psykisk ohälsa ut idag bland unga? Hur öppen bör/kan man vara med sin diagnos eller sitt mående?	Hans Alnemark, Studenthälsan, nypensionerad.
20/10 HT	Grupphandledning; tema efter studenternas val.	Matilda och Anna

Skapa Nätverksfika!

Vill du vara med och förbereda inför nätverksträffarna? Kom en timme innan när det är nätverksträff!

Vill du få koll på fler sociala aktiviteter och träningstillfällen för kropp och själ?
Gå med i vår smsgrupp!
Sociala aktiviteter och träning med "En väg framåt" riktar sig till dig som är student eller ung vuxen på Fontänhuset.

Boka in redan nu:

1/10 "Klassiker i framtiden - från nya världen" Malmö live/ nya konserthuset kl. 19.

30/11 November-spexet!

EN VÄG FRAMÅT.

KURSHELG!

Den 13-15 November anordnar **"En väg framåt"** en **kurshelg** för alla studenter och unga vuxna! ***Förutom god mat, vacker natur och trevligt sällskap så kommer vi ha seminarier och workshops*** på temat Kommunikation. **Plats:** Gamlegården, Torna Hällestad **Gästföreläsare:** Birna Gudmundsdottir. **Anmäl dig till Matilda eller Anna**. Egenavgift för hela helgen: 200 kr.

EN VÄG FRA-MÅT

Spela spel! Sy! UMGÅS! Och UNNA dig en CROque Monsieur... Kvällsöppet På fontän-huset ons-dagar 16 -19.

Vad händer mer på Fontänhuset?

- **KLUBBHUSMÖTE!** Första onsdagen i varje månad! Kl. 14. Var med och påverka husets riktning!
- **Dagliga möten kl. 09.15 och 13:00** samt veckoplanering **mån** 09.30. Få koll på vad som händer i huset och häng med på något som inspirerar.
- **AFTERWORK!** Avsluta arbetsveckan värdigt. BÄSTA FREDAGS-FIKAT på Lunds Fontänhus kl. 14.
- Missa inte den beryktade *söndagsbrunchen*. kl.11-14.
- Nya öppettider på tisdagar; öppet till 18, för studier och eget arbete.

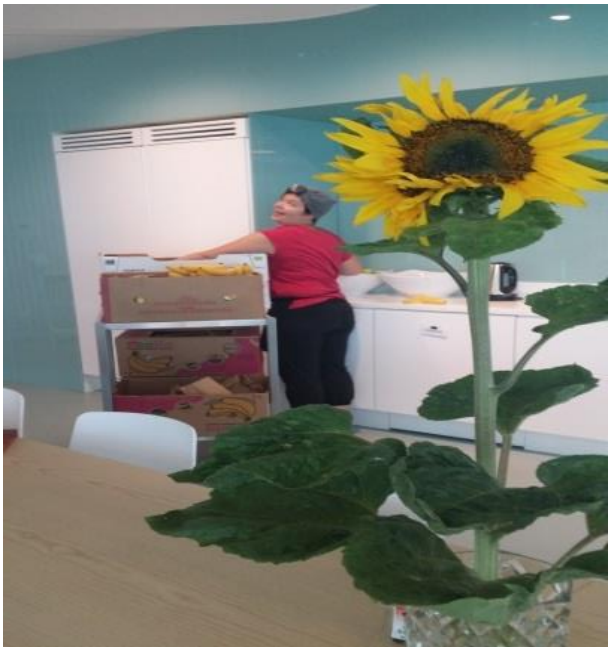
PROJEKT KRISTALLEN

Sommaren på Kristallen har kantats av semester och lugn för både kommunanställda och deltagare.
Eva Axbrink har arbetat heltid under perioden när Monique varit ledig. Hon har tillsammans med projektdeltagarna hållit i ordning på enheterna och utfört arbetet alldeles strålande!
Från och med den 17 augusti 2015 går Monique in som ensam handledare på heltid i projektet och har under föregående vecka haft överlämning med Eva och deltagarna både på Kristallen och i Fontänhuset. Eva går på en välförtjänad kortare ledighet innan hon ger sig in i statlig tjänst.
Vi tackar alla Eva för hennes engagemang, kompetens och glada humör och önskar henne all lycka med nya jobbet som arbetsförmedlare i Hässleholm.

Sara arbetar i köket tillsammans med köksgänget och chefen Henrik som handledare. Hennes arbetsuppgifter är matlagning, bakning och disk.
Susanne går med värdinnan Mathilda och utför arbete som rengöring av kaffemaskiner, uppfyllnad av frukt och sopsortering.
Mattias B kommer framöver att arbeta enbart med IT och hemsidebyggnad. Kaveh och Mattias F arbetar uppe i matsalen med mikrorum, matsal och sopsortering på eftermiddagarna. Petter, som är vårt kommande stjärnskott, går inledningsvis in i disken för att sedan byta av Sara i köket.

Vi ser fram emot en strålande hösttermin på Kristallen!
Vill du veta mera så finns deltagarna och Monique i Fontänhuset på torsdagar. Gruppträff kl 9.30 samt Drop-in mellan 13.30-15.00.

Välkommen in!



Nu när Monique är ensam handledare i projektet kommer en del förändringar att ske för att skapa en bra struktur för både deltagare och handledare.
Den första större förändringen innebär att arbetsuppgifterna på enheten Kontorsservice tas bort. Detta för att serviceförvaltningen inte kan erbjuda någon handledning där.
De nuvarande deltagarna är halvvägs i sin arbetsträning på Kristallen och kommer framöver att gå upp i arbetstid för att kunna bedöma den verkliga arbetsförmågan.
Vi har två nya kandidater som är på väg in, varav en startar första veckan i september.

RAPPORT FRÅN KÖKET!

Nu börjar sommaren ta till sin ända.
Det börjar gå till sitt normala, alla arbetsbin är tillbaka från semestrarna.
Vi tar tillvara de grödor vi får från våra fina odlingar som Gröna Fingrar bistår med.
Vi har haft midsommarfest som var mycket uppskattad och med det vill vi i köket passa på att tacka Michell, Paulinas mamma för de jättegoda jordgubbarna. Vi tackar också alla dessa fina medlemmar som bistår med sin hjälp i kök och kaffe. Vi ser nu fram emot att ha en skördefest som Gröna Fingrar ska hålla i september.

Indiska köttbullar

4 portioner

INGREDIENSER

2 st klyftor vitlök

1 msk garam masala

1 tsk spiskummin

400 g blandfärs

0.5 tsk fint salt

1 tsk senapsfrö

2 msk matolja

400 g banan

1.5 tsk cayennepeppar

3 st lagerblad

1 msk Tandoorikrydda

1.5 msk vetemjöl

3 dl köttbuljong

400 g krossade tomater

1 dl matlagningsyoghurt

0.5 msk strösocker

3.5 dl ris

4 msk Mango Chutney

Gör så här:

Blanda vitlök, garam masala, spiskummin i färsen och forma till 20 köttbullar. Fräs bananer, senapsfrö, chili, lagerblad och Tandoori Krydda i matolja någon minut. Strö över vetemjöl under omrörning. Tillsätt köttbuljong, krossade tomater och matlagningsyoghurt. Låt koka ihop. Smaksätt med salt och socker. Lägg i köttbullarna och låt puttra på låg värme i 5-7 minuter. Servera med ris och mango chutney.

FRISKVÅRD FÖR ALLA

Häng med. Det kostar ingenting utom svett.

MÅNDAGAR

Styrke- och konditionsträning på Friskis & Svettis
kl 14-15.30

TISDAGAR

Gemensam träning på Actic Olympen
kl. 14.00-15.30
Styrketräning, konditionsträning eller motionera som du vill.

TORSDAGAR

Gemensam träning på Friskis och Svettis
kl 14.00 -15.30
Styrketräna, konditionsträna, gruppgymnastisera eller motionera.

NATURPROMENAD

Vi vandrar vidare… Håll utkik efter anslag och sms

SMS-GRUPP

Vill du få information om allt som händer inom friskvården?
Eller kanske en liten knuff och påminnelse om att motion är viktigt?
Då ska du anmäla dig till vår SMS-grupp. Ring huset 046-12 01 95
och fråga efter Johan.

Lunds Fontänhus

Öppettider: Måndag, tisdag , torsdag 9-16, Onsdag 9-19, Fredag 9-15, Söndag 11-14, Lördag stängt. **Specialöppet:** tisdagar 16-18 för studier och eget arbete.
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, Gert Birgersby

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

Johanniterorden i Sverige,

Råby Räddningsinstitut

Malms Legat

Stiftelsen Lindhaga

Anagram

Folke Ljungdahls

Rotary

Lunds Stenugnsbageri,

Lunds Universitet, Socialstyrelsen,

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 samarbetspartners och till alla andra som vi glömt...

Fontänhusets vänner

Du eller ditt företag kan stödja Fontänhusets verksamhet genom att bli stödmedlem i Fontänhusets vänner. Då får du/företaget varje nummer av vår medlemstidning, *Fontänbladet*, som ges ut med 6-10 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

Se sista sidan:

Johanna bjuder på en vacker illustration som i sin tur inbjuder till färgläggning.
Så plocka fram kritor och färgpennor och sätt din egen stil på teckningen.

JOHANNA LB 15