FONTÄNBLADET

I detta nummer :

Cickys hörna
Årets julklapp
Artikel, Uppvaknandet
och mycket mera!

Lunds fontänhus medlemstidning oktober 2012

En liten kärlekstext till vår framsida

Utan Pia, Caroline, Kerstin och Ebba

Utan er klokskap, medkänsla, mod, nyfikenhet och kärlek

Ja utan er hade Fontänhuset i Lund sett mycket annorlunda ut.

Tusen tack, ni Fontänhusänglar

- Lasse J

Innehåll

Fontänhusskolan i Göteborg.....2
Dagarna som gick i Göteborg.....3
Uppvaknandet.....4
Månadens Konstnärer.....8
Händer i November.....11
Bilder från ettårsfesten.....12
Cickys Hörna..... 13
Presentation: Diana..... 15
Bokrecensioner..... 15
Lena Funderar..... 16
Lösningar till förra månadens pyssel..... 16
HALLÅ DÄR.....17
I Berlin med Anders..... 17
Månadens Recept.....18
Nya Spadtag.....18
Statistik Oktober.....19
Månadens Pyssel..... 19
Kontakta oss.....20

Fontänhusskolan i Göteborg

(Fontänhusskolan, en kurs som drivs genom ett projekt för att socionomstudenter vid Göteborgs Universitet samt medlemmar och handledare från Sveriges olika Fontänhus skall få möjlighet att under en vecka samarbeta, samverka och utbyta tankar, idéer och erfarenheter.)

Tåget till Göteborg avgick klockan 17.20 från Lund och vi hade därefter tre timmars resa framför oss. Vi båda hade bullat upp med olika sorters färdkost samt korsord att fördriva tiden med. Färdkosten åts upp rätt snart, korsordet däremot tröttnade vi rätt snart på. Väl framme i Göteborg hittade vi snabbt och enkelt fram till den buss som vi skulle med - buss 60 mot Masthugget. Efter cirka fem minuter på bussen upptäcker vi dock att vi har glömt en ryggsäck på tåget, lyckligtvis blir den efter några timmar återfunnen (efter många långa telefonköer, en snabb incheckning på vandrarhemmet där vi ska bo de kommande dagarna och extra bussresor) och vi bestämmer därför att detta självklart måste firas. Med vad? En kebabtallrik, givetvis! När vi efter segermåltiden sedan kommer tillbaka till vandrarhemmet är vi båda glada och förväntansfulla inför morgondagen då kursen ska dra igång, men också väldigt trötta. Jag tror bestämt att vi båda lyckades somna på mindre än en sekund.

Dag 1 - kursstart

Vi börjar morgonen med en hejdundrandes frukost på vandrarhemmet – det var olika yoghurtsorter, nybakat bröd, flingor i överflöd och det bästa av allt, massa KAFFE! När vi alla är mätta och belåtna beger vi oss till universitetet för att delta under vår första dag på kursen. Det hela börjar med en föreläsning om Fontänhusrörelsen vilket var väldigt intressant och lärorikt. Därefter var det dags för namnrunda (där vi även skulle berätta om vi var studenter från Göteborgs Universitet eller om vi var från ett Fontänhus) samt lite olika värderingsövningar. Det var verkligen roligt att få höra allas åsikter i de olika värderingsövningarna, framför allt då det i vissa frågor verkligen kunde skilja sig åt vad folk tyckte och tänkte. Efter ett tag när vi var klara med detta så delades vi in i de olika grupperna som vi skulle arbeta i under veckan. Vi skulle alla observera Haga (ett område i Göteborg), Andra långgatan, Göteborgsfontänen samt universitetsområdet (särskilt om det fanns någon skillnad mellan handelshögskolan och de byggnaderna där socionomerna mestadels vistades). Våra olika grupper fick olika ställen att lägga speciellt fokus på för att under den sista dagen på kursen presentera detta inför de andra. Dagen fortsatte sedan med en gemensam lunch och eftermiddagen ägnades åt mer information om Fontänhuset samt upplägget på kursen. Dagen var dock inte slut där, utan klockan 18.00 gick vi alla och åt en gemensam middag på Taj Mahal, det var supergod mat och vi förde många och livliga diskussioner. Det kunde verkligen inte ha blivit en bättre start på veckan!

Dag 2, 3 och 4 – observationer och avskedsfest!

Under andra och tredje dagen ägnade vi oss nästan helt åt de olika observationerna. Men, innan observationerna drog igång gick vi varje dag och åt frukost på Göteborgsfontänen. Frukosten var lika bra, om inte bättre, som den vi fick på vandrarhemmet och det var verkligen en mysig och lugn stund på dagen när vi alla satt samlade och småpratade över en kopp kaffe, macka eller gröt. Efter frukosten kändes det verkligen som att man hade laddat batterierna och var ”fit for fight” att ta sig an observationsuppgiften. Det vi skulle titta speciellt på under observationerna var bland annat hur miljön såg ut, vilka människor som vistades där samt om platsen var offentlig eller privat. Självklart ägnade vi oss inte enbart åt observationerna utan vi pratade även väldigt mycket med varandra, samt tog en och annan fika mellan varven. Jag trodde aldrig att det skulle vara så ”krävande” att observera, men efter att skoldagarna var slut var de flesta av oss verkligen TRÖTTA – men det var bara att ladda om för vissa av dagarna bjöds det på pizza och wii-kväll, filmer eller avskedsfester. Dessa kvällarna var verkligen helt underbara, folk som dansade, sjöng, spelade eller bara satt och pratade. Det var verkligen roligt att det var så mycket liv och rörelse hela tiden, för trots att man var trött efter observationerna så gjorde sällskapet att man piggnade till och man kände att man hade orkat hur mycket som helst, hur länge som helst!

Under den fjärde dagen filade vi mest på presentationerna som komma skulle och det märktes att många av oss deltagare började bli rätt möra. Men, efter skoldagens slut var det bara att gå och vila en stund för på kvällen vankades det nämligen avskedsfest! Vi bjöds på Tacos och live-musik, vilket var hur mysigt och trevligt som helst och efter detta gjorde vi en jätterolig gruppövning där vi med hjälp av endast sugrör och tejp skulle bygga ett så högt torn som möjligt på 25 minuter. Jag kan väl säga som såhär, våra gruppers torn var nog inte direkt några torn, utan snarare tunnlar som låg och skrotade på marken. Men det viktiga var inte vem som vann, det viktiga och otroligt roliga var att se hur nära alla hade kommit varandra och hur kul vi alla hade tillsammans!

Dag 5 – sista dagen

Sista dagen på kursen var lite vemodig, vi alla skulle åka hem och även ifall det skulle bli rätt skönt att komma hem till sin egen säng och till ”verkligheten” så var det tråkigt att behöva lämna alla som vi hade lärt känna. Men innan hemfärd gjorde alla sina presentationer och det var allt från paneldebatt till flammande power-points, lika stor bredd på dessa som allas personligheter på kursen. Sist men inte minst fick vi alla tejpa fast var sitt A4-ark på ryggen, därefter gick vi runt och skrev positiva saker om varandra på dessa. Det var verkligen rörande att få läsa allas fina och varma ord om en själv, vilket verkligen var ett perfekt avslut på en helt underbart rolig kurs!

När vi sedan hade sagt adjö till alla tog vi spårvagnen tillbaka mot stationen, satte oss sedan efter en timme på tåget och åkte hem. När vi steg av i Lund var vi båda rätt trötta, men otroligt nöjda – och denna gång var ryggsäcken med i tryggt förvar!

-Katrin

Dagarna som gick i Göteborg

När jag och Katrin satte oss på bussen till vandrarhotellet, kom jag precis på att jag måste ha glömt min ryggsäck på tåget. Vi bestämde oss då för att ringa SJ och be dem att ta hand om ryggsäcken. Efter 20 minuter svarade de att de inte visste något om detta, eftersom de inte jobbade med hittegods.
Då bestämde vi oss för att åka tillbaka till tågstationen och ta kontakt med avdelningen för hittegods, men de hade stängt för dagen och vi trodde då ryggsäcken hade körts tillbaka till Skåne.
Halvt uppgivna trodde vi då att vi inte kunde få tag i ryggsäcken. Av en ren slump, så frågade jag några städare på tågstationen om de visste vart man kunde vända sig för att få ut hittat gods och jag sa att jag hade en lila ryggsäck.
"Den har vi lagt undan när vi städade tåget", sa städarna, och då gick vi alla och hämtade den på stationen och jag sa tusen tack till städarna då hela resan var räddad.

Mellan måndagen den 15 till fredagen den 19 september deltog jag och Katrin i ett projekt som kallas fontänhusskolan, en kurs i social pedagogik och social mobilisering, där både blivande socionomer och verksamma i olika fontänhus deltog.
Vi arbetade i fyra olika grupper och i grupperna, var vi både medlemmar från fontänhusen och socionomstudenter som samarbetade.
Vi fick i uppgift att undersöka varsin plats i Göteborg, för att dra slutsatser om bland annat vad som är privat och vad som är offentligt på de olika platserna, och hur vi människor konverserar, eller inte, beroende på hur platserna ser ut, och om de är byggda på ett avskärmande eller inbjudande sätt, med mera.

Utöver dessa iakttagelser fick vi vara med på två föreläsningar om fördomar.
På måndagen fick vi höra en föreläsning om hur svårt det har varit för psykiskt sjuka genom tiderna och vi fick då också höra om hur fontänhusrörelsen startade i New York. Istället för att alltid höra hur sjuk man är plockade man istället fram det friska, och varje persons begåvningar. Från att ha varit patient blev man istället verksam.

Sista dagen fick vi höra en homosexuell man föreläsa om hur svårt det är att ha en udda läggning, och hur hemskt det har varit genom tiderna för dessa människor.

Vi fick genom denna kurs en ny inblick i hur mycket fördomar vi egentligen har här i samhället och ute i världen.

- Niklas

Uppvaknandet

På många sätt innebär ett tillfrisknande från en manisk psykos ett uppvaknande. Man blir klar över vad som varit sjukt (även om man haft partiell sjukdomsinsikt) och, i det psykotiska gyttret av vanföreställningar, friskt. Det friska kan ibland vara startskottet för unika idéer blott möjliga att frampressa från en tillvaro bortom gränserna. Det sjuka förblir dock en lång tid efteråt en källa till skam och grämelse. Handlingarna kan bli något man i all framtid tvingas leva med (exempelvis efterdyningarna av en frenetisk skuldsättning) eller åtminstone under en längre tid. Känslan av en psykos av det här slaget är som att sitta instängd i en bastu, fjättrad på högsta plan och veta att det endast är en bastu som håller på att kväva en och att en annan värld väntar utanför den reglade dörren men oåtkomlig för stunden. Själv utvecklade jag ett antal strategier för att med all min kraft bekämpa förvirringsmomentet i manin och först och främst bringa en smula klarhet i kaoset. Jag öppnade ett fönster i denna verklighetens tryckkokare genom att tillgripa en metod jag kommit att kalla mental karate, en metod som skiljer från de gängse mer zombifierande medicinlösningarna genom att den angriper problemet med vad som är problemet: min egen hjärna i en rak frontalkrock mot sig själv och mot mina inre ”demoner”. Särskilt svårt var det att bekämpa paranoia med paranoia och det var det som tog längst tid men jag är ett levande bevis på att det går. Utan mediciner i det fallet. Sedan bestämde jag mig bara för att ”nu får det djävlar i mig vara nog” och först då började grovstädningen, vilken generellt kan gå mer eller mindre snabbt beroende på vilket jobb man lagt ner innan (och efter en tid följs det av finjusteringar, slaskrensning och slutligen det psykoslösa tillståndet). Det omedelbara tillståndet efteråt påminner i bästa fall om mental stiltje och i värsta fall depressiv motvind.

Först gällde det att försöka tänka logiskt och begrunda min situation. Fysisk träning är bra insåg jag. Jag testade teorin genom att spänna alla mina mina muskler så hårt jag förmådde i ca 30 sekunder och fann genast att jag plötsligt kunde fungera felfritt i omkring fem minuter innan psykosen drog täcket över medvetandet igen. Under en av dessa korta respiter, vilka varvades med skiftande rörelsemönster i egenhändigt hopsnickrade kators gymnastiska övningar, drabbades jag av en aha-upplevelse. Sömnen! Mot allas inrådan (åsikter jag högtidligt sket i) började jag sova varje eftermiddag i ungefär tre timmar. På den tredje dagen kunde jag se klart genom vad som varit ett nästintill ogenomträngligt töcken. Fortfarande var jag full av vanföreställningar men det var ändå något funktionsdugligt i mitt huvud som kickstartats. Allt som behövdes var litet bränsle för att skjuta iväg på en ensam väg som en projektil mot tillfrisknandet – vaksam mot vägbulor och alltför komplexa kringelkrokar i de intrikata hjärnvindlingarnas mysterier. Bränslet hette Skriva. Både litterärt och vetenskapligt, något jag inte gjort på mer än tre år helt enkelt på

grund av en slentrianmässig övermedicinering vilken påverkade min kognitiva förmåga bortom mänsklig värdighet. Vad jag gjorde var alltså att utveckla de delar av mitt tänkande som faktiskt fungerade: skapande och fakta. Fenomenet är att likna vid ett uppnystande av ett oändligt garn med många knutar och räta ut snöret till en linje som går att följa i både presens och imperfekt och på så sätt väva sig en plattform att stå på i futurum. En allt starkare fokusering som när ögonen ställer in sig vid ett mycket starkt ljussken.

Att gå på tunga mediciner, vilket kan vara fullt försvarbart i akuta extremfall, är som att packa in sjukdomen i en tidskapsel och skjuta den framför sig vadderad i ett alternativt annat sjukt tillstånd till följd av alla förnedrande biverkningar. Man blir som ett okokt ägg inbakat i ett stycke sprucken frigolit som släpps från en höjd på tio meter med hoppet om att kreationen håller. Resterna av ens ursprungliga jag framskymtar sporadiskt och personlighetsförändrat (i mitt fall till det sämre) och istället för den relativt symtomfria människan läkaren välvilligt avser frambesvärja medicinerar man de facto (i åtminstone mitt fall) fram en depression som är omöjlig att klättra upp ur. Med detta vill jag inte alls propagera för ett minimum av mediciner rent allmänt. Vi är alla olika och i mitt fall reagerar jag dåligt och icke-typiskt på de flesta jag hittills prövat på. Däremot vill jag antyda att en psykiatrisk behandling troligen är betydligt mer individuell än vad läkarvetenskap av hävd, fram till åtminstone nyligen, framhållit.

Vad jag vänder mig mot är bland annat att psykiatrin, som förlängning av samhällets uppfattning om det önskvärda, ska ha patenträtt på att definiera vad patienten ska eller bör uppfatta som lycka i betydelsen friskhet eller ”good enough”. Detta är egentligen ingen anklagelse men i viss mån förbittrad kritik av ett vårdsystem som under större delen av min behandling, med undantag för tiden från 2010 till dags dato, varit alltför stramt och tungrott vad gäller innovativa idéer.

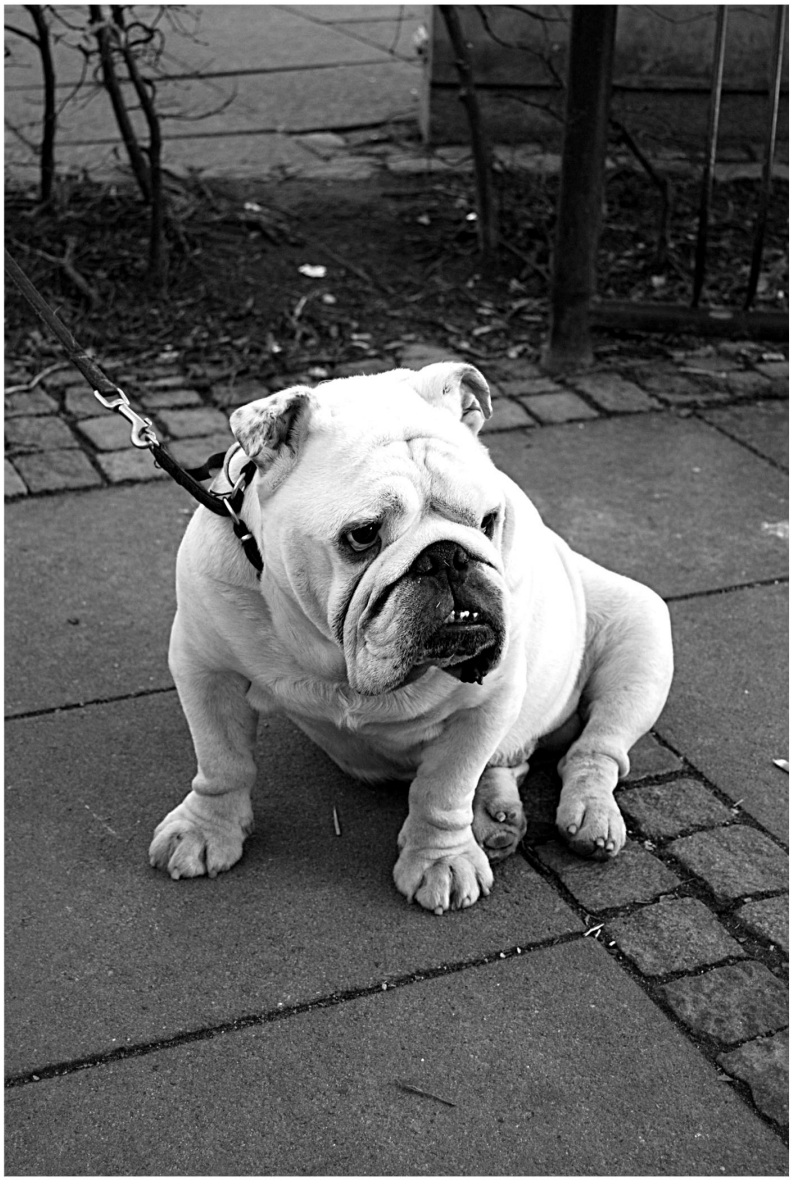
När jag 2007 hastigt insjuknade i en allvarlig manisk psykos (för första gången) var min stående diagnos en luddig uppfattning om eventuell borderline med vissa andra symtom (något som nu vederlagts och ersatts med det korrekta – bipolär 1). Tiden innan hade präglats av inkompetens hos två läkare med privatpraktik – i ena fallet hypnosterapi hos en pensionerad allmänläkare under en period av nio och ett halvt år med marginella eller inga förändringar (utom till det sämre), i det andra (under nästföljande år fram till 2007:s kraftiga krasch) samtal och medicinering mot vad jag inte led av hos en pensionerad psykiater som efter avklarad tjänstgöring aldrig borde ha öppnat privatpraktik vid sin ålder (80+).

Sammanbrottet innebar på många sätt en vändpunkt i mitt liv till det bättre. Jag fick en med

verkligheten överensstämmande diagnos och efter en period på tre år med olika läkare av varierande grad av kompetens kom jag till Aleris och fick då en PAL (patientansvarig läkare) som kunde tänka utanför schablonerna. Vid det här laget hade jag redan gett upp och inlett ett långsamt självmord (som faktiskt lyckades genom att det utmynnade i ett hjärtstillestånd 31/12-2010 ackompanjerat av skrattsalvor, en häftig hosta och ett krampanfall till tonerna och bilderna av Monty Pythons Life of Brian som bläddrade förbi systemet som stängde ner för, vad det själv trodde, sista gången). Metoden jag använde var mitt självvalda destruktiva sätt att leva; vad jag kallar min långsamma ”self destruct”. Den snabba håller jag mig borta ifrån då jag vet att jag inte skulle utföra några halvmesyrer. Aleris blev vändpunkten i en existens jag velat undfly och har på det hela taget, tillsammans med eget hårt arbete för ett förbättrat sätt att tänka (genom metoden och aha-upplevelsen från 2011-2012 års psykos), räddat mitt liv. Livsglädjen har åter infunnit sig och även om den ännu blott är mindre än sporadiskt förekommande blir ”de goda stunderna” allt fler i en verklighetssyn som gradvis och långsamt fortplantar sig i mitt medvetandes kanaler. Hoppet lever igen om en avlägsen friskare vardag och en begränsad men acceptabel benägenhet att hamna i framtida skov och om ett sundare sätt att rent generellt betrakta människorna och den flytande verklighet vi alla delar.

Claes Erik Rångsö

Lundabornas hetaste julklappstips 2012



Bli stödmedlem nu!
Gör en bra bit av LUND ännu bättre.

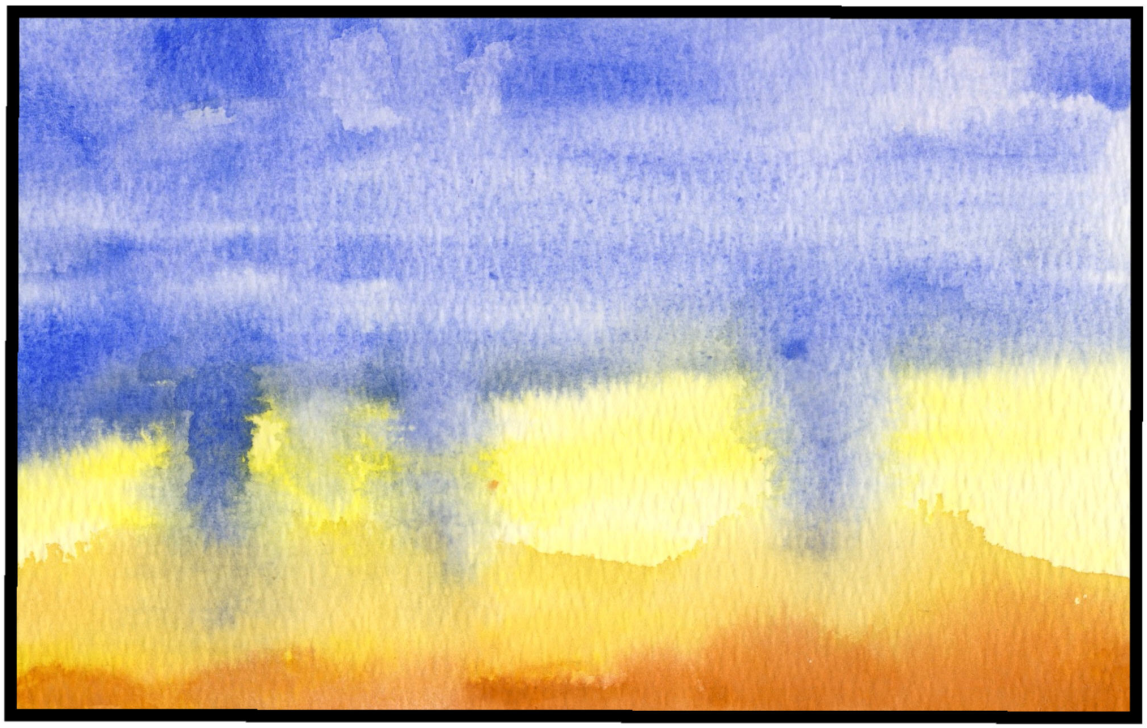
Fontänhuset i Lund behöver dig!

Månadens konstnärer:

Låt dig inspireras!

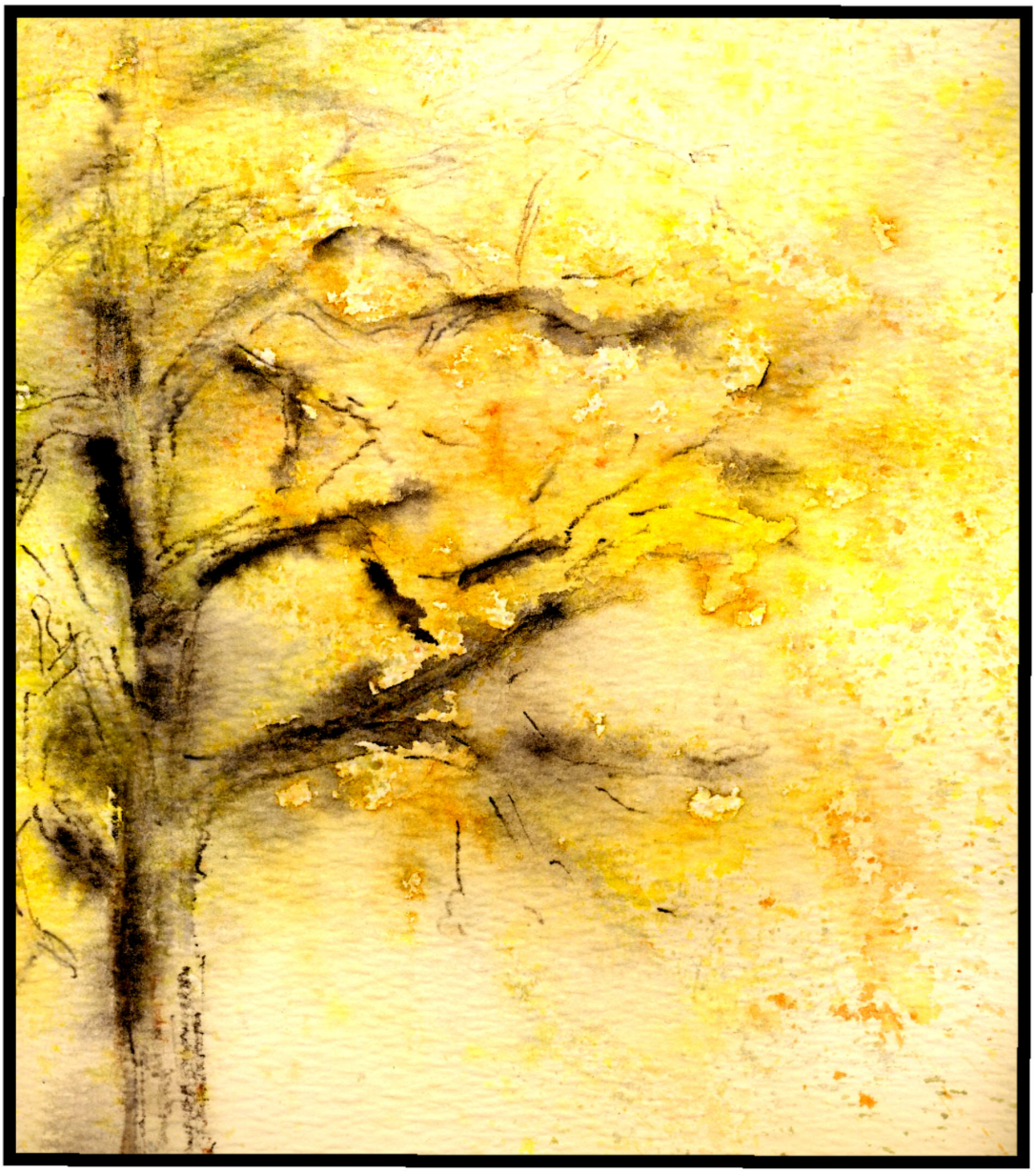
Under hösten har ett 15-tal fontänare haft förmånen och lyckan att tillsammans med Ingrid Elmersson, glänta på dörren till akvarellens magiska värld.
Detta ger mer färgsmak!
Dock tar nu målarkursen några veckors paus.
Men i mina grumsiga öron hör jag, att Ingrid och assistent Gudrun kommer tillbaka, tills dess håll tillgodo med några av kursens alster.

Låt dig inspireras!!!

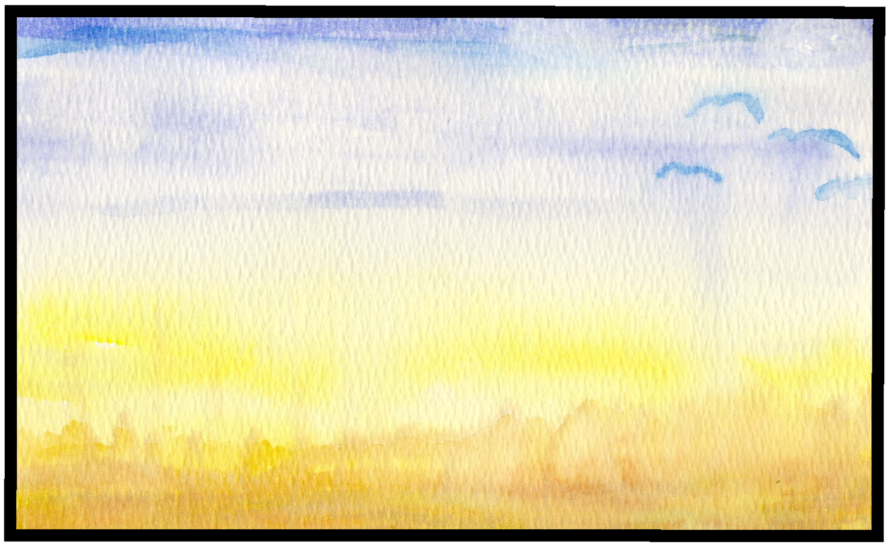


Tack alla ni

konstnärer



som gjorde



dom här sidorna möjliga

Lasse J

Händer i November

Nästa filmkväll är på onsdagen den 7 november.
I skrivande stund har följande filmer föreslagits:

Into the Wild
Memento
Welcome Mrs. Doubtfire

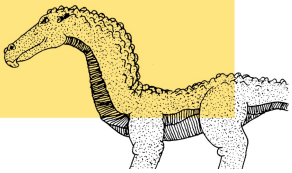
Danskväll på Fontänhuset torsdagen den 8 november klockan 18:00 till 20:00. Kom och dansa med fontänkompisarna.

Hitta formen eller bara bli starkare, piggare och gladare

Mindfullnessövningar varje torsdag klockan 10.15 samt 13.15. Kom och delta i avslappnings-övninngar ämnade att samla ditt medvetande "här och nu".

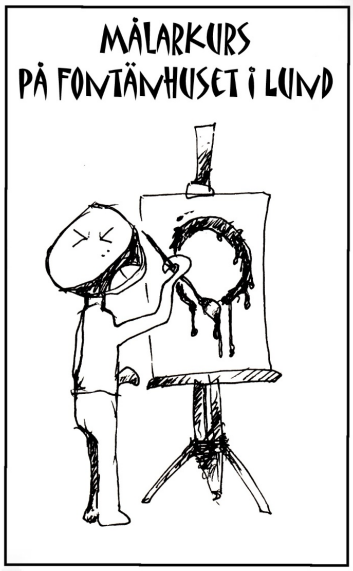
"Seder, bruk och riter" kring te.
Vi bjuder på te och hembakat.

26/11
2012



Du som medlem är välkommen att delta på fontänhusets målarkurs som startar nu i höst tillsammans med Ingrid Elmersson. Vi kommer att använda oss av t.ex. akryl, akvarell och tempera. Du behöver inte ha någon tidigare erfarenhet utan du utgår från dej själv, vad du tycker är roligt och var du befinner dig.

KURSEN ÄR GRATIS!



Klubbhusmöte den 7 november.

Vill du ta upp något på klubbhusmötet kan du skriva det på anslaget i hallen i Fontänhuset.

Just nu har vi tre träffar inplanerade:

Onsdagen den 21 november, kl, 16.30-18.45
Onsdagen den 28 november, kl. 16.30-18.45
Onsdagen den 5 december, kl. 16.30-18.45

Bilderna är tagna från vårt 1-års jubileum den 3 oktober 2012. Med god mat, fin underhållning och dans så blev det en enormt fin fest. Tack till alla som var med och gjorde festen. Utan Er så hade inget fungerat.

Cickys hörna

Mycket står jag inför nu. Jag har tjatat om att få en grundlig undersökning av min hjärna och dels min psykiska hälsa. Detta skall genomföras lite längre fram, då jag får en ny bestående läkare. Jag har hittills haft fyra olika läkare. Detta tar väldigt mycket energi av mig som person.
Är tyvärr så känsligt lagd så det tar flera veckor i värsta fall flera månader innan jag återhämtar mig.

Var och handlade med Gunilla på Fontänhuset. I bilen fanns Venus som hälsade glatt på mig. Det var ett kärt återseende. Venus vilade tryggt i min famn när vi åkte iväg till City gross.
Det var en annorlunda biltur med Venus i bilen. Vi gonade väldigt mycket. Väl på City gross gick Gunilla och jag in och handlade. Det var en hel del som vi skulle ha till ettårsfesten. Jag passade på att köpa en del till mig också. Fick tag på en hel lax på tre kilo, som kostade sjuttiofem kronor, falukorv tjugoen kronor, ananas på burk, bläckfisk på burk och mjölk med kaffe från Arla. Den kaffemjölken var väldigt god. Paketen innehöll en liter. Det kluckade jag i mig på kort tid. Får se vad Kyama Lama tycker om laxen.
Jag menar att han aldrig sett en sådan förut. Han kanske blir rädd för den eller så kastar han sig över den av ren förtjusning. Fast å andra sidan hade det säkert varit annorlunda om det hade varit en hel tonfisk för då tror jag att han hade blivit helt vild.

Igår såg jag på serier från sjuttiotalet. Black Beauty, Follyfoot,Flambards och All creatures great and small (I vår Herres hage). Alla dessa serier är engelska och det är precis vad jag gillar. Grät hejdlöst när titellåten spelades och Black Beauty sprang över fältet och sedan i ån. Pukorna slog i takt med Beautys hovar. Så vackert jag ÄNNU tyckte detta var. Jag drömmer faktiskt om att ha en egen häst, en egen Black Beauty. Vi drar iväg på olika äventyr. Drömmar kan ingen ta bort. Inte ens piller hoppas jag. Det är ju det sista man har.

Idag den tredje oktober, är det en stor dag här på Fontänhuset Lund. Vi firar som sagt ettårs-jubileum. Jag har fått den stora äran att dekorera. Detta brukar jag göra, då det är fest. Är så förjordat trött idag. Känner mig ledsen just nu närmare sex på kvällen. Fast att det är många människor här nu som pratar med varann. Jag sitter för tillfället ensam vid ett bord. Har ingen att prata med. Jag har svårt med mänsklig kontakt. Hur lär jag mig detta? Hur tar jag mig ur detta? Jag utsätter mig ständigt för mänsklig kontakt och det är skitjobbigt. Har blivit och blir ständigt undan sparkad, av en anledning som jag inte känner till. Är jag verkligen så hatad? Av denna behandling förminskar jag mig automatisk och försöker att försvinna i det tomma intet, så de slipper lida av mig som person, som för dem verkar vara väldigt skadligt.

Det börjar komma fler människor nu. Jag börjar få panik och måste gå ut och sätta mig på trappan till övervåningen. Stefan sitter på en stol i receptionen och pustar ut. Han har haft social fobi, men tycker ibland att det kan vara lite jobbigt med mycket människor. Vi pratar ett tag om ditt och datt. Vi går in igen och sätter oss vid var sitt bord. Så kommer Gunilla, Lisbeth och en tjej jag tyvärr inte minns namnet på till mitt bord och sätter sig. Jippi! Personer jag kan prata med. Det blev genast en trevlig fest. Så var maten klar. Så småningom gick vi och ställde oss i kön. Det som serverades var oxfilé, ugnsbakad klyftpotatis, vin sås och sallad. Till detta serverades det antingen cider eller coca. Jag drack cider och det var min favorit, päron. Maten var lyxig som på den dyraste restaurang.

Efter någon tid blev det trevlig musik. Det var en indian som spelade panflöjt. Han sjöng en del också. Det var upplivande, medan vi åt. Han tog en paus på en ca femton minuter. Har ingen information om han också åt av maten. Sedan dukades det av. Efterrätten var på väg in. Mmmm! Det doftade äppelkaka. Å vad gott! Det serverades vaniljsås till. Det var en höjdare! Innan jag hann och äta dök den där randiga katten upp igen, rätt in i matsalen. Jag ställde undan äppelkakan och tog tag i katten, som skulle ut. Han fräste och morrade. Jag sade barskt till honom att lugna sig. Han fortsatte att moppsa upp sig. Nedrans katt! Han ville in till oss igen, men se den gubben gick inte. Jag släppte ned honom i nästa trädgård. Han blev chockad och rörde inte en min. Jag hade segrat. In till min äppelkaka med smarrig vaniljsås. Nu skulle här ätas. Äppelkakan var gjord av oss Fontänare. Ja, alltså de som jobbade i köket denna dag. Vi fontänare är duktiga på allt (nästan). Som jag sagt tidigare, är det inga som helst fel på oss. Det är bara själen som är lite kaputt och det är livet för oss som ibland blir så tufft, att vi måste söka hjälp av psykvården. Som en nödvändig hjälp, för att må bättre, finns ju vårt Fontänhus. Oj! Tillbaka till framtiden...öh? Festen var det ja. Som sagt jag åt av denna underbara äppelkaka. Så började föreställningen igen med panflöjt och sång. Efter ett tag började Fontänare att dansa. Ok? Tänkte jag. Jag kanske går upp sedan??? Så kom Iréne och drog upp mig. Dansa var det ja. Ok! Jag kom igång att dansa och det gick väldigt bra faktiskt. Jag dansade på mitt sätt. Typ som kvinnor dansar i orienten. De använder händerna när de dansar och gör olika cirkelrörelser, i vilket jag har snappat upp och insett att det är min stil. Och så var det med ens slut. Han tackade för sig och packade ihop sina saker och drog vidare mot ett nytt äventyr i musikens fantasi land. Sedan var det dags för oss Fontänare att dra hemåt.

Denna månad går i känslornas tecken, som är både sorgliga och glada. Jag mår bitvis jättedåligt och gråter lätt över ingenting. Nästa dag skrattar jag åt min katt när han busar. Samtidigt är oktober en väldigt vacker månad, då löven sprakar i gult, brandgult och rött. Luften luktar gott efter allt regnande. Fuktiga blad på gräset som för mig doftar som världens dyraste parfym.

Det har varit målarkurs i akryl här på Fontänhuset. Inte riktigt min grej, men ändå kul att prova på. Jag lyckades att göra tre tavlor som tyvärr inte liknade något alls. Färgexplosioner.
Fler målarkurser är inplanerade på onsdagarna, då vi har öppet till 19.00.

Ja, så var det mammas födelsedag den 11 oktober. Jag tände ljus till mamma hemma, där jag har ett kort på henne. På pappas födelsedag och mammas dödsdag, den 15 oktober, gjorde jag som brukligt. Gick till Minneslunden och tände ett ljus till mamma. Sedan åkte jag hem till pappa, som även han är kvar i lund och firade hans födelsedag. Han bjöd på kaffe och alla dess smarriga bullar och kakor. Dessutom hade hans nya flamma bakat en tårta vilken han hade hämtat hos henne i Sjöbo, där hon bor i ett radhus. Det blev som vanligt en trevlig fest med pappa som i år blev 79. Jag drar nu! Väl mött i nästa nummer. Nä grina inte nu! Jag återkommer snart! Kram!

Presentation: Diana

Till alla er som läser tidningen så är jag ny här på Fontänhuset. Jag tänkte berätta lite om mig själv.
Jag heter Diana och bor i Lund.
Lite historia om mig. Jag har flera års studier och har bland annat gått på Eslövs folk-högskola i två år där jag läste allmänkurs det var roligt att gå där. Efter avslutad kurs började jag på Lunds universitet. Där jag läste till samhällsvetare. Det var jobbigt men ändå tacksamt efteråt.
Efter att ha avslutat utbildningen blev jag sjuk. Jag fick avsluta det jag läste och blev arbetslös. Nu har det gått ganska många år och nu har jag det bra igen. På min fritid tycker jag om att vara ute i naturen och jag lyssnar även på musik som är mycket avkopplande.
Till musiken skriver jag poesi.

Fontänhuset betyder mycket för mig eftersom jag har träffat många nya människor som jag lärt känna. I Fontänhuset har man två möten. I mötena delar man upp dagens uppgifter vad som skall göras. Det kan vara att laga mat, städa, studera eller vara på kontoret. Själv har jag varit mycket på kontoret och översatt texter till Engelska.

I oktober var Lokaltidningen här och har intervjuat en del av personalen om vad som fontänhuset står för. Lokaltidningen besökte fontänhuset den 10 oktober 2012.
Till lokaltidningen fotograferades en del av de som besöker och är medlemmar på en grupp-bild på de som är i verskamma i fontänhuset. Fotografiet som trycktes både på internet och i pappersbilagan blev bra.

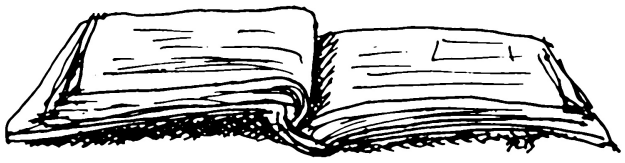
/Diana

Bokrecensioner

Jag, Diana har läst en del böcker. Jag ska skriva lite kort om böckerna "Stäpp Vargen" och "Mannen som talar med hästar".

Stäpp Vargen

Det handlar om en man som flyttar in till en kvinna. Som inneboende.
Han bor där och lever som en varg i sitt rum.
Denna man lever ett liv som en bohem.
Den här boken är mycket underlig men ändå rolig att läsa.



Mannen som talar med hästar

I början av boken händer det något hemskt. Det är en ridolycka. Flickan rider ut när det är dåligt väder. Hästen krockar så att den blir skadad.

Mamman i familjen vill avliva hästen. Flickan vill ej prata med sin mamma. Mamman får kontakt med en man som kan hjälpa hästar till ett bättre hästliv.

Det är en lång resa till honom men de åkte den långa vägen genom landet. När de väl kommer fram så vill mannen ej hjälpa flickan och mamman med hästen.

Efter några dagar så hjälper mannen familjen och tittar på hästen. Han tyckte att hästen var så sjuk att det ej fanns möjlighet till att hjälpa den. Mannen tänkte om och tittade på hästen och använde då sina kunskaper om hur man kan hjälpa en sjuk häst. Han kunde tala med hästar.
Han hjälper hästen så att den kommer på benen igen.
Jag tycker att boken är bra att läsa eftersom man får kunskap om hästar.

/Diana

Lena Funderar

Ibland känns det extra slitet och tufft. När jag tänker på hur länge jag har mått dåligt. Då kan jag känna att hoppet gömmer sig och jag undrar om jag någonsin ska må bra igen.

Det är då viktigt att inte vara ensam.
Det absolut värsta jag kan göra är att stanna hemma och isolera mig. Även då jag bara vill stanna i sängen och försvinna så är det livsviktigt att jag tvingar mig upp, tar mig över tröskeln och ut ur lägenheten.

Först när jag kommer ut, först när jag gör något aktivt, först när jag själv går emot känslan, den känslan som bara andas hopplöshet, först då kan jag utvecklas och komma vidare.

När jag känner att det är sådär tufft är det absolut bästa för mig att ta mig ner till Fontänhuset.
Det är lösningen på många av mina problem och svårigheter.
Men vad händer på Fontänhuset då?
Vad är det som händer där som är så bra för mig?

Det är en kombination av att;
1. komma ut ur lägenheten
2. andas frisk luft
3. se andra människor på bussen och på gatorna
4. röra på kroppen när jag går till och från bussen
5. att komma in på Fontänhuset och någon kommer fram och säger; HEJ, vad kul att se DIG!
6. känna kaffedoften från köket
7. höra röster som skrattar och pratar inne i stora rummet
8. hjälpa till att göra frukost och därigenom känna att jag behövs och att jag är en del av ett sammanhang, en del av en grupp
9. sätta mig inne i stora rummet dit alla kommer för att ha morgonmöte kl 09.30 och dricka kaffe
10. jag kan välja själv om jag vill prata med någon, tramsa eller prata allvar, eller om jag just då bara vill sitta tyst och lyssna

Det är detta som är finessen med Fontän för mig; (och många andra)

Jag får möjligheten att tillsammans med andra, som också mår som jag eller liknande, fika, prata, skratta, känna att jag behövs, att jag är väntad och välkommen.

Jag är en del av hela verksamheten.
Jag och alla andra.
Lika viktiga delar av verksamheten allihop.

Jag skriver texter till Fontänhusets tidning.
Det är också något som verkligen får mig att känna mig delaktig av något större.
Känna mig viktig.
Känna att jag duger och gör någonting bra.

Fontänhuset för mig;

Är livslinan i mitt liv.
Livbojen.
Syret.
Det som får mig att stiga upp varje morgon och känna; det finns en plats också för mig.

Lösningar till förra månadens pyssel

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

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

HALLÅ DÄR!

Bästa Fontänbladsläsare. Denna månad har det hänt många bra saker för vårt Hus. Ett flertal bra artiklar om vår verksamhet, både i Sydsvenskan och i en del gratistidningar. Vi tackar för dem!

Annat fantastiskt underbart kul och viktigt är att båda våra ansökningar till Arvsfonden har fallit i god jord. Vi har anledning att vara stolta, nöjda med oss själva.

Tack alla ni medlemmar, styrelsen och personalen

För ert fantastiska arbete!

Lasse J

I Berlin med Anders

Hej. Jag heter Anders och jag har blivit medlem i Fontänhuset. Jag ska berätta om en resa vi gjorde i somras. Jag och min bror Magnus hade fått varsin resa till Berlin, som är Tysklands huvudstad, i present när vi fyllde år. Då bestämde vi oss för att ta med vår mor Anna-Brita, som gett oss resorna, och åka bort tillsammans en vecka alla tre till Berlin. Vi hade tänkt åka dit länge, så vi såg fram emot det. Vi åkte med nattåg en kväll i början av juli och kom fram på morgonen därpå. När vi kom upp på marken från stationen såg vi Brandenburger Tor, en känd byggnad i centrum som liknar Triumfbågen. Sedan såg vi det nya Riksdagshuset. Där kunde man gå upp med trappor och se ut över staden. Det var en fantastisk utsikt. Vi gick längs med gatan Unter den Linden mot stadens andra stora centrum Museum-ön med stora samlingar av konst. Här kunde man promenera tills man blev trött.

Ett annat landmärke (känt ställe) är den delvis bevarade kyrkan vid Bahnhof Zoo. Den bombades av de allierade i slutet av andra världskriget, och är känd för sina mosaiker som föreställer tyska kejsare och kejsarinnor. Även den gamle kanslern Bismarck är med. Dessutom har den restaurerats med blå mosaik och en staty i guld som föreställer Jesus. Här börjar gatan Kurfurstendamm eller Kudamm. Här låg också vårt hotell, där vi åt en god tysk frukost var morgon innan vi gav oss ut på stan.
Den tyska maten var mycket god och måste upplevas. Bl.a. korv med pommes frites och surkål och ett stort glas öl fanns.
De följande dagarna gjorde vi dagsturer och gick runt på stan. Vi följde en bok med olika områden som visade var man skulle gå för att se allt som fanns. Ett stort konstmuseum med renässanskonst tog flera timmar att se, och sedan gick vi vidare för att få något att äta. Man märkte direkt att konst ger en större upplevelse. När man kunde äta och dricka fylldes man av en härlig god känsla. Några andra stora kända byggnader var den tyska domkyrkan Berliner Dom, med en krypta där den tyska kejsarfamiljen låg begravda och en helt otrolig kyrkomålning, och ett slott utanför staden. Dit åkte vi den sista dagen, eftersom den tog en hel dag att se.

Vi hade tur med vädret. Medan det regnade i Sverige fick vi Medelhavsvärme nästan varje dag. Inte dumt när man går långa sträckor var dag. Temperaturen höll sig runt 25-30 grader men några gånger blev det skyfall. Dock hade vi paraplyer med oss. Vi fick förstås också se lite av den berömda Berlinmuren och det som finns kvar. Den tillkom för att ingen skulle paradera genom staden igen, efter Adolf Hitler. Följaktligen omgärdade den Brandenburger Tor så att denna låg i det minerade området. Tyskarna har fått dåligt rykte efter Hitlers fall pga dennes storhetsvansinne. Dock har det blivit mycket bättre. Tysk kultur är väl värd att uppleva. Med detta avslutar jag vår resebeskrivning.

ANDERS LÖVGREN

Månadens recept

Månadens recept är det mörka bröd som tillsammans med broccolisoppa serverades till lunch den 25 oktober.

Ingredienser

- **4 dl** vetemjöl
  3 dl grahamsmjöl
- **3 dl** rågsikt
- **4 dl** blandade frön t.ex.
  linfrö, rågkross, solrosfrön, vetekli
- **4 tsk** bikarbonat
  ev. 1 tsk salt
- **0.5 dl** olivolja
  eller matolja
- **0.5 dl** mörk sirap
- **1 liter** filmjölk

Gör så här:

1. Häll mjöl, bikarbonat, salt och alla fröer i stor bunke.
2. Rör om.
3. Häll på olja, mörk sirap och filmjölk. Om du mäter upp oljan först och sedan sirapen i samma mått så är det lätt att få ur all sirap.
4. Rör om till en jämn smet. Den ska vara ganska lös.
5. Häll smeten i två smorda avlånga brödformar.
6. Grädda i nedersta delen av ugnen på 175 grader i 1 tim och 40 min
De färdiggräddade bröden ska vara riktigt mörka.

Nya spadtag

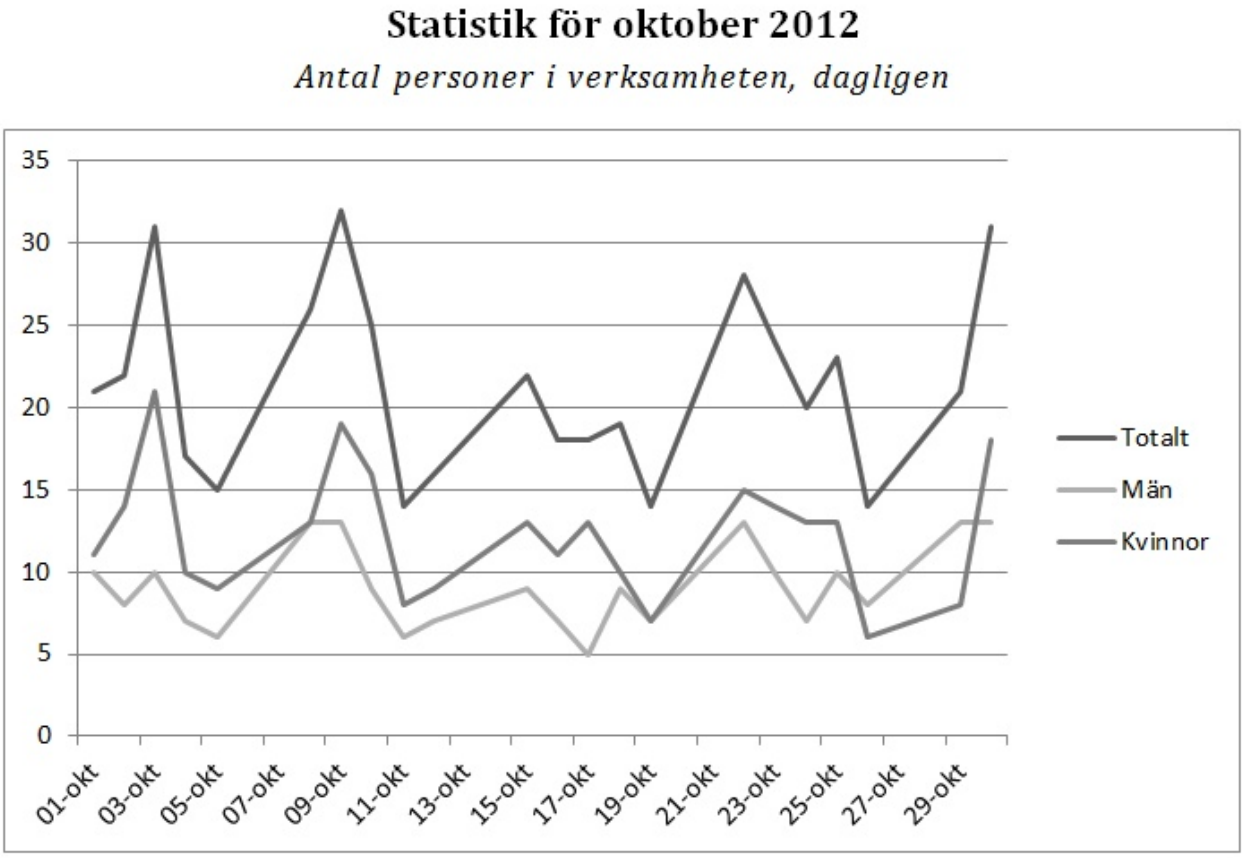
Nu är det äntligen höst och vissa dagar är himlen fullständigt nedklottrad av grafiska tecken och mönster. Flyttfåglarna börjar formera och gruppera sig. Efter månader av intensivt parbildande, bobyggande och matande av alla omättliga ungar är det nu dags att dra i väg till sol, värme och återhämtning.
Flyttfåglarna är kloka. De begriper att tillsammans är mindre ensamt och tillsammans är mycket roligare och kraftfullare. Deras V-formationer i skyn bjuder in och möjliggör ett växlande i att leda, dra och vila, ungefär som i en bergsetapp i Tour de France utan doping.
Förutom intensivt ljus och en explosion av färger signalerar hösten att en ny årstid är på ingång. Krispigheten i luften har sin egen personliga doft.

För oss nordbor som saknar vingar och kanske inte riktigt hängde med i sommarens sällsynta högtryck, ta vara på höstens möjligheter. Själv grips jag av någon slags förtidigt nyårshysteri d.v.s. börjar cykla till jobbet på en dvärgcykel, lyssnar till Eldorados alla reprissändningar (SR P2) sneglar t.o.m. på mina gamla gympaskor.
Vad man än gör, så ta vara på hösten även om den doftar nostalgi. Snart kommer en annan årstid där ljuset är mindre intensivt och doften blandas av gul snö.

Lasse J

Statistik oktober

Vi har i oktober månad varit totalt 471 besökare på Lunds Fontänhus, och detta blir i snitt 21,27 personer varje dag. Av dessa är 435 regelbundet verksamma och i snitt blir det då 19,77 verksamma varje dag.
Vi har haft cirka 19 besök av potentiella medlemmar under oktober månad och detta blir i snitt 0,86 potentiella medlemmar varje dag. Det skall dock tilläggas att av dessa 19 är det flera personer som besökt oss 1-3 gånger under månaden. Vi kan alltså dra slutsatsen att det är cirka 5-8 personer som under en månad funderar på att bli medlem i Lunds Fontänhus. Av dessa personer som besöker verksamheten är det i snitt 5 personer som blir medlem var månad.



Månadens pyssel

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

Lösning i nästa nummer.

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

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

Kontakta oss

Adress:
Kävlingevägen 15
222 40 LUND

Man kan ringa till oss:
046-12 01 95

eller skicka e-post till:
info@lundsfontanhus.se

Vi har öppet
9:00 - 16:00 på vardagar
även under hela sommaren

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

Kostnad:

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

Organisationsnummer: 802456-4893

Bankgiro: 492-3801
Plusgiro: 605780-6

Styrelsen för Lunds Fontänhus

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

Tack till våra stödmedlemmar

Crafoordska stiftelsen
GRUNDAD AV HOLGER CRAFOORD 1980

REGION SKÅNE

LUND

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

SEB

ALFA LAVAL

Advokatfirman Hedelin AB

LEDAMÖTER AV SVERIGES ADVOKATSAMFUND

Ebba Fischer
Caroline Sverdrup
Pia Althin
Therese Karlsson
Eva Miles
Karin Rattén
Gunnel Börjesson
Ann-Christine Engdahl Olesen
Sverker Oredsson
Rosa Skuladottir
Ying-Sum Tsui

Eva von Boer Lindskog
Cecilia Larsson Glowacki
Per Torell
Jonas Eberhard
RSMH Mittpunkt
Siw Hult
Eva Skandevall
Gert och Gun Birgersby
Martin Stensson
Robert Nord

Samt ett Tack till Lunds Fontänhus Styrelse, alla våra samarbetspartner

och till alla andra som vi säkert har glömt...