FONTÄNBLADET

Lunds Fontänhus medlemstidning April 2013

VÄLDIGT

ÖPPET HUS 15 MAJ 2013

Innehåll

Intro	3
Lena funderar	4
Vad gör man på kontoret	6
Studentprojektet	7
Dansa/träna/simma	8
Aktiviteter	9
Landa i nuet med Eva	10
Recept	11
Vanlig vecka på Fontänhuset i Lund	12
Köket	13
Konstutställning	14
Gröna Fingrar	15
Cickys Hörna	16
Medlemsporträtt	18
Social mobilisering	20
Sveriges alla Fontänhus	21
Kontantinfo	22
Sponsorer och stödmedlemmar	23

Nu slår vi upp dörrarna till våren!

Det är något speciellt med denna årstid. Man går där i senvintertänket , trampar och längtar, väntar och väntar ännu mera och hittar på artighetsfraser om våren som aldrig kommer.

Och så plötsligt är den här!

Himlen fylls av grafiska fågeltecken, knoppar brister, det knakar och brakar bland snår och buskar.

Då vill vi också passa på att slå upp dörrarna på vid gavel och bjuda in till öppet hus!

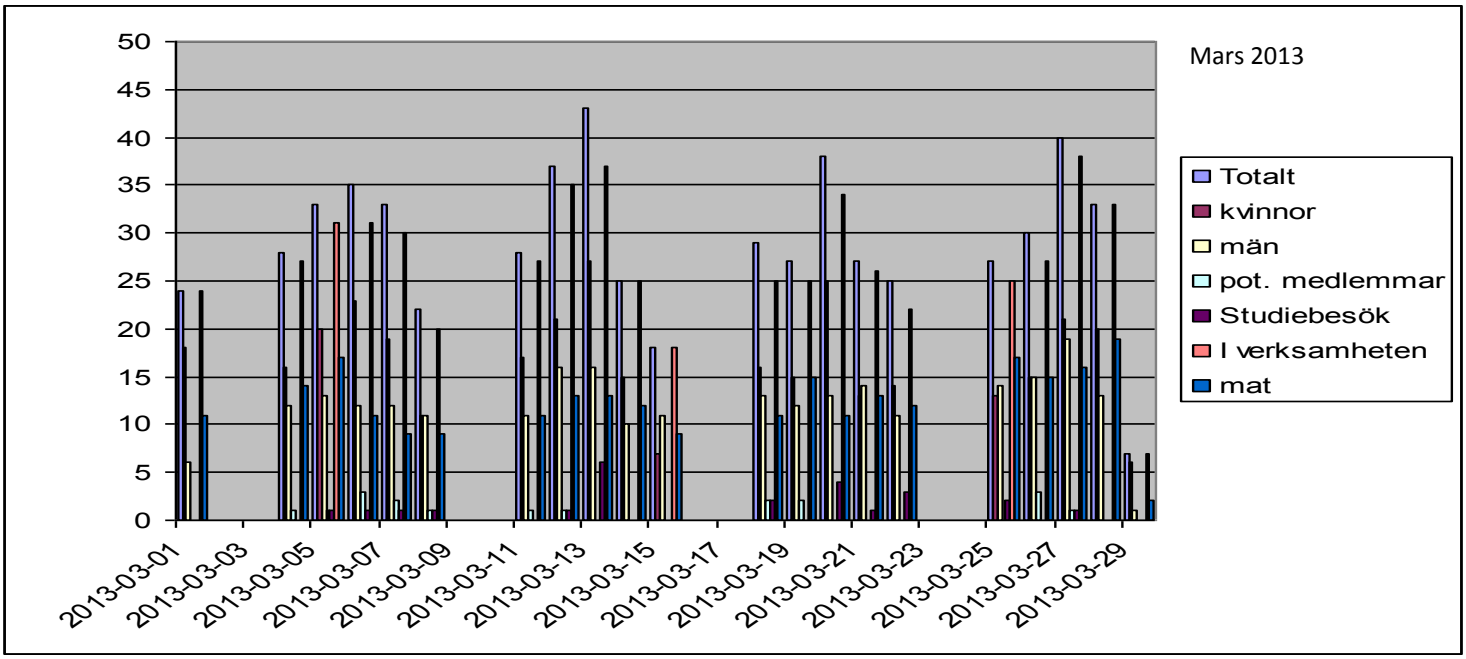
Den 15 maj mellan kl 13-19 blir det stor konstutställning, levande musikunderhållning, mumsig Chili con Carne och mysigt café. Och massor med folk, hoppas vi, som vill veta mer om allt spännande som händer i huset.

Därför har vi också ägnat det här numret till att berätta om våra verksamheter.

Välkommen till ett nytt nummer av Fontänbladet med intressant och tankeväckande läsning.

Och såklart välkommen till Öppet Hus den 15 maj!

Lite besöksstatistik



Vad är Fontänhuset?
Och varför ska jag gå dit?

funderar Lena på

Nu börjar äntligen vårblommorna kika fram strax över marken. Lite försiktigt söker de sig uppåt, mot ljuset och värmen. Bort från den fuktiga kalla jorden, som har hållit dom neddragna i mörker en hel vinter.
De lyser av blått och vitt och gult och är riktiga ambassadörer för sin sort; dvs den sort som varit alldeles för länge nere i mörkret och kylan.
Ambassadörer för dig och mig också, kanske.

Många av oss här på Fontänhuset har länge levt i mörker. Och ensamhet. Många av oss kan vittna om den känslomässiga och andliga misär vi levt i, innan vi kom till Fontän.
Många av oss kan berätta om hur livslusten och hoppet, som legat på sparlåga eller inte funnits alls på väldigt länge, sakta har återvänt, i och med att man började vara på Fontänhuset.
Vill påpeka att det på intet sätt är någon frälsningsupplevelse jag pratar om, ej heller något magiskt i kranvattnet på Fontän som gör att människor här mår så mycket bättre än tidigare. Vill också påpeka att måendet naturligtvis går upp och ner, också för en trogen Fontänare.

Men varför mår man då bättre av att vistas på Fontänhuset, kanske ni undrar?
Ja en stor faktor är, anser jag, att man bryter isoleringen som många av oss upplevde tidigare.
Att känna sig låst i sin lägenhet, liksom fången i sitt eget hem, pga rädslor och ångest för att ta sig ut på egen hand, är ett vanligt fenomen.
Ensamhet och isolering är förödande för de flesta.
Och den ensamheten och isoleringen kan ofta brytas, när man kommer till Fontän.
Så var det för mig.
Min lägenhet var min borg, men också mitt eget fängelse, och ångest för det okända och känslan av ensamhet medverkade till att min borg, mitt hem till slut var den enda platsen där jag kände mig någorlunda säker och lugn.
Men detta lugn var försmädligt då det hindrade mig mer och mer från att ta mig ur lägenheten.
Och jag blev mer och mer isolerad. Och mådde sämre och sämre.

När jag kom till Fontänhuset och började vara där så bröts min isolering och jag blev helt plötsligt en del av ett större sammanhang.
En av Fontänhusets grundpelare är att om en medlem inte kommer till Fontän som hen brukar så kontaktar någon från Fontänhuset medlemmen ifråga för att kolla hur läget är, hur medlemmen mår och om det är något som Fontän kan göra för hen.

Något annat jag själv kan vittna om är hur mina problem och min ångest kan bli hjälpta av att jag kommer hit.
Alla vet ju att problem som man t ex ligger och funderar på klockan halv 4, i sin säng, gärna vill bli större och nästan ogripbara när de tumlas runt i huvudet, i ensamhet, mitt i natten.
Det är heller ingen hemlighet att samma problem kan bli lättare att bära och bearbeta och handskas med när vi inte är ensamma längre.
Ibland räcker det med att bara komma innanför dörren på Fontän och sätta sig ner med en kopp kaffe i soffan och vara omgiven av andra medlemmar.

Andra gånger kan det vara ett samtal med en handledare som behövs och ytterligare andra gånger kan själva sysselsättningen, vara precis rätt verktyg för att må bättre psykiskt.

Och på Fontänhuset finns det flera områden där man kan aktivera sig, och få en arbetsliknande vardag.
Köket, trädgården och tidningen är några av dessa områden.
Men till skillnad från vanliga inkomstbringande arbetsplatser är sysselsättningen, arbetet helt på medlemmens egna villkor.
I tid och i insats.
Med i tid menar jag att medlemmen själv bestämmer hur länge hen ska arbeta, om det är femton minuter, 2 timmar eller kanske bara 2 minuter.
Det finns heller ingen som kräver eller förväntar sig att medlemmen ska göra mer än hen själv bedömer sig orka och klara.
Vi kan få uppmuntran förstås, att våga deltaga i aktiviteter och sysselsättningar vi inte trodde oss kunna, eller våga göra.
Men stressen, pressen och kraven finns inte. Och det, vill jag påstå, är grunden för att mitt mående ska kunna bli bättre.

En devis jag vill låna från AA och tolvstegsprogrammet kan efter liten ändring låta såhär;
”Om du mår bra så finns det ingen anledning att stanna hemma,
om du mår dåligt finns alla anledningar att komma.”

Till Fontänhuset.
Tja så skulle man kunna uttrycka det.
Fridens liljor på er.

Lena Hult
13.04.15

Massor att göra på kontoret

Kontoret är en av enheterna på Fontänhuset och kan liknas vid en spindel i ett nät, det är här alla trådar ska hållas samman. Kontoret har hand om personaladministration samt ekonomin för Fontänhuset och det är deras uppgift att bland annat göra fondansökningar. Kontoret har även som uppgift att sköta tidningen som ges ut månadsvis och hålla hemsidan uppdaterad. Att göra reklam för Fontänhuset och göra broschyrer om verksamheten är också någonting som kontoret ansvarar för. Receptionen på Fontänhuset ingår också i kontorsenheten, här svaras det i telefon och besök och möten bokas in och statistik över besöken på verksamheten görs. Arbetet på kontoret utförs gemensamt av både handledare och medlemmar.

En vanlig dag på kontoret .

Den kan inledas med morgonmöte och sedan ska alla ovannämnda uppgifter sättas i rullning. Det kan röra sig om att kolla mailen, uppdatera hemsidan, skriva material till tidningen samt samla in materialet för att tidningen så småningom ska kunna sammanställas. Det ska göras en överblick över fonderna och eventuellt skrivas nya ansökningar samt svaras i telefonen och boka in möten och besök. Klockan 13 är det ännu ett möte och sen fortsätter arbetet på enheten igen. Trots att kontoret ansvarar för många olika uppgifter går mycket av tiden åt att prata med och peppa medlemmarna som vistas i huset.

Ekonomin på Fontänhuset är en del av kontorsenheten. Huvudansvar för ekonomin har Gunilla som är ekonomiansvarig på Lunds Fontänhus. Löneadministration, bokföring/redovisning samt betalning av husets räkningar är några av hennes uppgifter. Gunilla är även den som gör inköpen till huset.

Lunds Fontänhus är en ideell förening som är beroende av ekonomiskt stöd i form av fonder och stiftelser. Längst bak i tidningen finner ni våra stödmedlemmar och sponsorer som får verksamheten att gå runt.

Texten är baserad på en intervju med Iréne, en av handledarna på kontoret.

Student?
Här är en väg framåt!

I Lunds Fontänhus har vi ett speciellt projekt ”En väg framåt” som vänder sig till alla studenter. Hos oss finns det flera studieplatser i hemmiljö där du kan sitta och plugga och ta en fika i lugn och ro. Här finns även tillgång till datorer och internet. Som student i "en väg framåt" har du möjlighet till handledning. Det betyder att du, tillsammans med din handledare, hittar vägar och verktyg för att uppnå dina mål.

Inte bara plugga

Idag är vi ett 30-tal studenter i projektet och tillsammans ägnar vi oss även åt olika sociala aktiviteter och kursverksamheter. Det kan handla om allt ifrån gemensamma museibesök, fika och skogsturer till nätverksträffar, studiecirklar i självkänsla, friskvård och drama. Huset kryllar av aktiviteter och projekt som du kan läsa mer om i den här tidningen.

Det kostar ingenting

Inom projektet ”En väg framåt” har vi precis samma tanke som i resten av Fontänhuset, nämligen att det är din delaktighet och dina behov som skapar projektet och dess innehåll. Och du kan själv välja de delar som du behöver eller är intresserad av. Allt är frivilligt och kostnadsfritt.

Några studentröster om projektet:

”Jag har blivit bättre på att planera. Fick hjälp att sätta delmål och uppmuntran när motivationen brast.”

”Den diffusa skuldkänslan över att vara ”misslyckad” har lösts upp. Jag ser att jag har möjligheter”

”Bättre struktur i vardagen. Bättre social kontakt, lättare att studera här än hemma.”

”Ja, en stor förbättring har skett i mitt liv. Jag har funnit att jag har många fler skäl att vara lycklig. Det känns som om att jag inte sitter fast i småsaker längre.”

”Jag har märkt att jag känner mig mer lugn och mindre stressad eftersom jag får mer saker gjorda i tid och inte hamnar efter.”

”En plats att hämta kraft. Och ta det lugnt.”

”Det är skönt att komma hit och plugga, men också att bara sätta sig och fika, snacka och socialisera. Jag har varit mycket ensam av olika anledningar, så jag vet skillnaden. Om man råkar hamna utanför, så är det ett tufft jobb att komma in i gemenskapen igen. Här kan man successivt hitta rutinerna och få studiestöd. Det är värdefullt.”

UPPTÄCK AFRODANS!

Vi här på Fontänhuset har många olika aktiviteter, som t.ex. afrodans och simning.

VI brukar gå på Gerdahallen, där är ganska trevlig miljön och vänlig personal. Det var några personer från Fontänhuset som var nyfikna och testade afrodans på Gerdahallen i januari 2013.

Afrodans är en ny träningsform som inspirerad av afrikansk dans, afrikanska rytmer, tempo och rörelse. Det är så roligt och inspirerande att träna och dansa samtidigt ! Afrodans ger fantastisk träning av styrka, kondition och koordination. Dansen passar för alla åldrar grupp med olika träningsnivå. Det kommer unga och gamla, män och kvinnor. Rörelserna är enkla och upprepas/ repeteras några gånger så att vi kan träna i vår egen takt. Det är ganska enkel träning och samtidigt mycket mycket roligt ! Afrodans är en träningsform som hjälper oss att träna kondition, rörlighet, bygger upp vår muskulatur och ger oss stor glädje! (och svett). Det som vi gillar mest med afrodans är enkla rörelse, rytmer och möjlighet att träna i sin egen takt.

Alla kan prova och testa afrodans ! Välkommen !

LÄR DIG SIMMA MED OSS!

Vi vet alla att simning är en bra träningsform för kroppen och hälsan.
Simning förbättrar vår kondition och tränar våra muskler. Vi har möjlighet att gå på Högevall och simma där. Samtidigt kam man lära sig simma i simskolan för vuxna, där vi får grundkunskap om simning och förbättrar vår simteknik. Simskolan består av 15 tillfällen (2 gånger per vecka) och varje lektion är 40 minuter. (10 personer i gruppen). Att kunna simma är mycket viktigt för att klara sig vid olika situationer i vatten. Det är ganska svårt att göra olika övningar i vatten och träna på att balansera och simma i mag- och ryggläge. Men i simskolan finns olika hjälpmedel som hjälper oss att lära oss simma. Och det fungerar ganska bra, tycker jag. Vi behöver träna mycket för att lära oss simma och det är inte så lätt. Vi är så trötta efter vår simträning. Cicky är en av dem som går i simskolan. Hon är mycket duktig och trivs ganska bra i vatten.

Lycka till alla som går i simskolan !

"Odla din egen mat"

Kursen går nu på fredagar efter morgonmötet (dvs. start 10:00)

Afrodans onsdagar klockan

9:45 till 11:00

Klubbhusmöte klockan 14:00

8 maj och 5 juni

Mindfulness

Torsdagar klockan 10:15 samt 13:15

Styrketräning och Simning på Högevallsanläggningen

Tisdagar och Torsdagar klockan 13:45 till 16:00

Stickkurs

Onsdag: 14:00- 19:00

Vi stickar och har trevligt tillsammans.

Oj, glömt deklarationen!

Fixa räkningarna! Handla! Diska!

Ringa banken! Städa!! Jobbajobbajobba! Var är mobilen!

Punka på cykeln! Var är nycklarna! Proppen har gått! Missar bussen!

Inget paraply! Inga rena strumpor! Neeej, missade tvättiden!

Hur mycket är klockan? Stängde jag spisplattan?

Var är katten?

Landa i nuet med Eva

En gång i veckan, varje torsdag, kan alla medlemmar delta i övningar i mindfulness i Fontänhuset. Det är en meditationsform som kommer ur 2500-åriga buddhistiska traditioner och handlar mycket om att vara närvarande i nuet. Forskning visar att 8 veckors träning faktiskt kan minska stressrelaterade besvär och förebygga depressioner. Enligt wikipedia anses träning i mindfulness till och med leda till positiva hjärnförändringar.
Men för att få riktigt bra resultat är det viktigt att öva regelbundet.
Alla är välkomna att vara med i Evas mindfulnesstunder där man kan få in den rätta tekniken. Men tills dess kan du prova några övningar på egen hand:

- **Andas in och ut tre gånger när du känner dig uppjagad eller stressad. Fokusera helt på andningen.**
- **Sitta stilla några minuter varje dag och koncentrera dig enbart på andningen.**
- **Verkligen njut länge av en kopp te eller kaffe. Känn doften, smaken och värmen.**
- **Ta en skogspromenad och lyssna på naturens ljud, känn dofterna och se färgerna.**
- **Är du spänd eller har lite ont? Sätt eller lägg dig ner och försök uppleva både andningen och känslan av spänning eller värk i kroppen. Märk hur känslan kan komma och gå.**
- **Känn dofterna när du lagar mat. Se grönsakernas alla färger. Upplev smakerna. Hör ljudet av fräsande lök i stekpannan. Och tänk på vad du gör i varje moment.**
  Hur känns det att skala en morot eller hacka sallad?

Eva

CHILI CON CARNE

Om ursprunget till denna rätt tvista de lärde.
Många anser att den självklart måste komma från Mexico, andra menar att kineserna tog med sig rätten till USA.
Den äldsta historien om var chili con carne såg dagens ljus handlar om en spansk nunna som på tidigt 1600-tal sades ha fått receptet genom trans.

Bönors vara eller icke vara i en chili con carne delar in ätarna i två läger. En chili con carne i Texas-stil tillåter överhuvudtaget inga bönor alls, medan andra med glädje häller i såväl pintobönor som svarta diton i grytan.
En historisk motivering till användandet av bönor i chilin menar att rätten från allra första början var ”fattigmanskost” och att bönor var både billigare än kött samt lika näringsrika.

Vill slutligen peka på att köket här i Fontänhuset sannerligen inte nöjer sig med att tillaga en vanlig, god chiligryta, nej de sätter en ära i att alltid tillaga den enligt egen ”Fontänhus-mumsig-stil”.

Smaklig spis alla!

Lena Hult (Källa: Wikipedia)

<u>Till 6 personer</u>

1 gul lök

1 rödlök

2 msk margarin (att steka i)

500 gr blandfärs

1 burk krossade tomater med chili

3 st vitlöksklyftor

0.5 dl vatten

3 tsk chilipulver

1 tsk oregano

1 tsk timjan

2 tsk persilja

2 msk köttfond

1 tsk salt

1 st gul paprika

1 st röd paprika

6 dl vita bönor i tomatsås

Tillbehör

6 st skivor jättefranska

Börja med att skala och hacka löken.

Stek köttfärsen och finfördela den i en wokpanna eller liknande.

Lägg sedan i löken och stek tillsammans några minuter.

Därefter läggs tomater, pressad vitlök, vatten, kryddor, fond och salt i.
Använd 2,3 eller 4 tsk chilipulver beroende på vilken styrka du vill ha.

Låt koka under lock i ca 20 min på svag värme.

Kärna ur, hacka den gula och den röda paprikan och lägg i den och de vita bönorna.

Låt koka i ca 5 min på svag värme.

Färdig att serveras!

Stek eller rosta brödskivorna och dela dom sedan i trekanter för att servera tillsammans med Chili con Carnen.

Så här ser en vanlig vecka ut på Lunds Fontänhus

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
09.00	MORGONMÖTE	MORGONMÖTE	MORGONMÖTE	MORGONMÖTE	MORGONMÖTE
10.00	KÖK, KONT, SERVI, VATTEN-ROND	KÖK, KONT, SERVI, GRÖNA FING-RAR	KÖK, KONT, SERVI, AFRODANS (GERDAHALLE	KÖK, KONT, SERVI, MINDFULNESS	KÖK, KONT, SERVI, GRÖNA FINGRAR
11.00					
12.00	LUNCH, PLANERINGS-	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH
13.00	MÖTE, KÖK, KONT, SERVI, PERSONAL-MÖTE	MÖTE, KÖK, KONT, SER-VICE, FRISK-VÅRD (HÖGEVAL, GRÖNA FING-RAR	MÖTE, KÖK, SERVI, GRÖNA FI, REDAKT-IONS-	MÖTE, KÖK, KONT, SERVICE, MINDFULNESS, FRISK-VÅRD (HÖGEVALLS, SAMTALS-GRUPP MED TEMA, SIL-VER-SMI DE	MÖTE, GRÖNA FING-RAR, KÖK, KONT, SERV, VAT-TEN-
14.00			KLUBB-HUS-		AF-TER
15.00			KONT, STICKNIN		
16.00	LEDIGT	LEDIGT	FILM KVÄLL 1 GÅNG/ MÅN, MÅLARK	KVÄLLSÖPPET	LEDIGT
17.00			KVÄLLS-ÖPPET		
18.00					
19.00			LEDIGT	DANSHAKET 1 GÅNG/MÅN	
20.00					
21.00					

KÖKET – HUSETS GODA HJÄRTA

Köket är en enastående plats att lära sig teamarbete på hög nivå.

Att ge och ta samt få utveckla sin kreativa ådra. Att lära sig hur olika sorters matvaror och grönsaker kan kombineras och presenteras på olika sätt. För här lagar vi nämligen all mat från grunden och använder bra råvaror. Vi närodlar till och med grönsaker i vår egen trädgård. Och så bakar vi matbröd och kaffebröd till vårt café.

Äta rätt är lätt hos oss

God mat är den bästa medicinen. Huset erbjuder frukost och lunch samt mellanmål i caféet. Det betyder att vi och alla som kommer och äter tillsammans med oss lättare kan hitta en nyttig matrytm. En jämn blodsockernivå betyder ju jämnare ork och ett större välbefinnande under hela dagen.

Frukostmacka för 3 kr. Kaffet ingår.

Frukost finns i caféet från kl 9 på morgonen och då kan man köpa färdiga smörgåsar för 3 kr styck. Hembryggt kaffe och olika sorters te finns gratis hela dagen. Det finns alltid folk i caféet man kan sitta och småsnacka med.

Lunchen serveras kl 12. Priset är rimligt; 25 kr med kupong och annars 30 kr. Vill man äta, måste man höra av sig före kl 10 samma dag. Anledningen är förstås att vi måste veta hur mycket mat vi ska laga.

Vi som jobbar i köket lagar inte bara maten, utan gör allt annat som hör till. Vi planerar, lägger upp en veckomeny (finns också på vår hemsida), gör inköp, dukar, serverar, dukar av och diskar. Allt gör vi tillsammans och det blir ju så mycket enklare och roligare då.

Alla är välkomna i köket

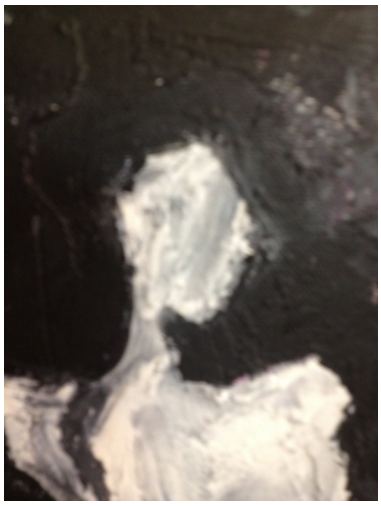
Vi har en ganska jämn könsfördelning i köket. Det är det bästa receptet för en bra stämning. Vi gör allting tillsammans och skrattar mycket. Genom att stötta varandra minskar vi stressen och låter alla vara kreativa. Här finns massor av nyttiga matkunskaper och positiva livserfarenheter att hämta för alla som vill vara med och hjälpa till.

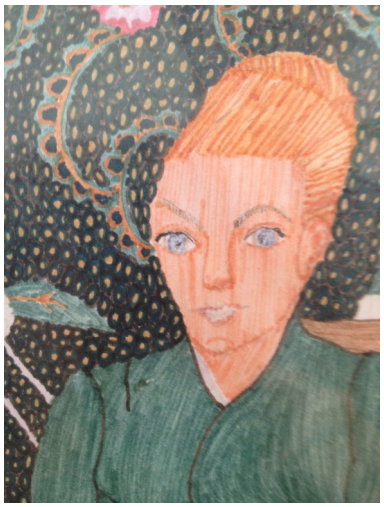
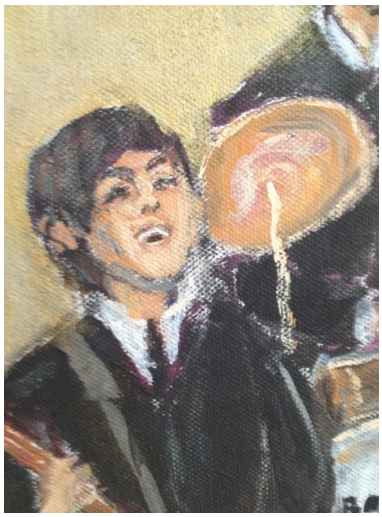
Som en familj

Självklart äter vi också ihop. För det skapar en alldeles speciell gemensamhetskänsla. Och det känns verkligen som en familj. I köket planerar vi framöver att genomföra olika temaveckor. Då tänker vi laga mat från olika kulturer, till exempel italiensk vecka. En annan idé är att starta studiecirklar kring olika aktiviteter i Fontänhuset, och vi funderar på att bilda en som handlar om kökets spännande värld. Häng gärna med.

Välkommen till bords

Eva, Bengt, Lena, Richard och Lisbeth



Vi vill se dig här!

Inbjudan till en storartad upplevelse.

Självklart kan vi inte låta bli att arrangera en konstutställning i samband med vårt Öppet Hus-evenemang. Det är ju ett perfekt tillfälle att visa våra besökare vilka spännande och begåvade konstnärsförmågor som har anknytning till Fontänhuset. Spännvidden mellan olika genrer och tekniker är stor, så här finns garanterat konst för alla att fascineras av och förälska sig i. Därför kan det vara bra att veta att många av verken är till salu.

Ordet *vernissage* är franska för "fernissning eller lackering". Förr fernissade konstnärerna nämligen sina målningar precis innan utställningen öppnade. Och då luktade det förstås fernissa i hela utställningslokalen, därav namnet. Numera är det inte så vanligt att man jobbar på det viset, så hos oss kommer det snarare att dofta smarrig Chili con Carne, nybryggt kaffe och hembakad rulltårta och annat gott.

Missa inte en makalös konstupplevelse.

Gröna Fingrar

Kunskap, gemenskap och arbete i vår härliga trädgård

Gröna Fingrar är ett arvsfondsprojekt som bor på Fontänhuset i Lund, eller snarare i vår stora lummiga trädgård, du är välkommen hit.

Uttrycket att ha gröna fingrar är en egenskap som har ett nästan magiskt skimmer kring sig, något vi ofta tillskriver någon annan. Men du har det, vi har det alla. Hemligheten heter kunskap, kunskapen om växterna, kärnan i vårt projekt.

Tillsammans utforskar vi i teori och praktik något som vi människor ägnat oss mycket koncentrerat åt de senaste 10.000 åren, nämligen trädgårds-odling. Mängden mänskligt vetande om odling är svindlande, men i Gröna Fingrar står vi med fötterna i Lunds trygga och bördiga jord.

Vi börjar dagen med att sitta ner och prata igenom dagens sysslor. I vår verksamhet finns en syssla för alla, och varje dag blir en avvägning mellan vår lust och trädgårdens behov. Arbetet och kunskapsutvecklingen följer årstidernas växlingar. Trädgården har en sinnlighet att bjuda på som kan vara svår att finna i stadens brus. Vi fokuserar på att göra vår trädgård mer ätlig, tänk solmogen jordgubbe som smälter på tungan, sticka nosen i en ljuvligt doftmättad pion, eller att med handen leta i den varma jorden efter årets första potatis.

Vi strävar efter att skapa ett sammanhang där vi glömmer klockan och oss själva en stund, och låter oss flöda in i sysslan eller upplevelsen. Har du nån gång funderat över växter? Eller behöver du ibland något annat att fokusera på?

Än en gång, du är välkommen bland oss andra Gröna Fingrar.

Trädgårdsnisse

” Jag deltar i projektet Gröna Fingrar och det har varit kul, det är så himla skönt att vara ute och göra något praktiskt. Varje dag får man något gjort. Det är ju inte psykiatrin som driver detta, det här är inte någon institution.”

Citat från medlem

Cickys hörna

Yo! Här är en mini version på min hörna. Har inte mått så bra på ett tag. Samma gamla visa. Herr Ångest med sin demoniska hord hade åter intagit mig och jag har kämpat tappert i sju dagar. Jag vann! Det var en dramatisk kamp.

Den instrumentala låten Tristan med Two steps from hell beskriver denna dramatiska kamp. Det finns många låtar som stärker hjärna, själ och hjärta. Elton John med låten I'm still standing. The Trashmen, speciellt om du sett videon på Youtube. Denna sångare springer runt på scenen och flaxar med armarna. När jag hör den låten i min mp-3 spelare blir jag full av skratt för jag ser sångaren framför mig.
Jag började nästan att asgarva på bussen till F huset. Jag små fnissade dock. Ba ba ba ba uma uma uma....Surfing bird etc. Flax flax flax. Ni måste kolla in den. Berätta för mig sedan vad ni tyckte. Föresten! Titta på pippi fågeln!

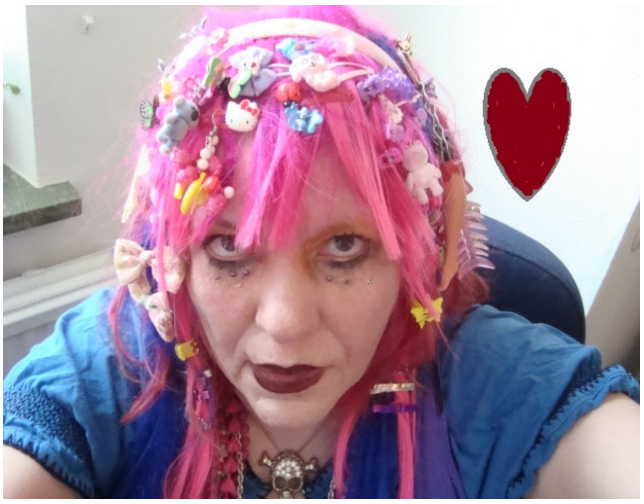
En knallgul sportbil rusade förbi bussen nu. Lite åt Lamborghini hållet. En mysig kille med en sådan bil hade suttit fint och då hade detta även betytt att han hade haft det mycket gott ställt.

Ja det är fösta gången som jag skriver mina tokerier på bussen. Jag skriver utan manus denna gång. Jag menar att jag alltid brukar skriva i ett block först som en reporter, för att sedan välja ut det bästa materialet. Sat-ns ångest nu viker du hädan, annars får du en smocka. Idiot! Tack och lov att jag mår några procent bättre idag. Att få må hundra procent är tydligen för mycket begärt. Att må skitbra i ca tio minuter hade varit en sådan befrielse. Finns det någon människa som INTE lider av ångest? Jo jag tror att det gör det! Att fem procent av jordens befolkning inte lider av det. Dessa personer borde veta hur lyckligt lottade de är. Nog om det! Flax flax flax!

Det har äntligen blivit vår. Och det var på tiden. Jag går i valet och kvalet om jag ska våga ge mig på att släppa ut Kyama på egen hand. Han vill ju så gärna ut och det är djurplågeri att neka honom detta. Jag är bara så rädd att det skall hända honom något otäckt. Att han t.ex blir påkörd.
Jag har ju en sele och har gått ut med honom i den.

Tyvärr är det ju inte samma sak som om att gå fritt. Kyama piper så hjärtskärande och jag blir förtvivlad. Snälla mamma hur skall jag göra?

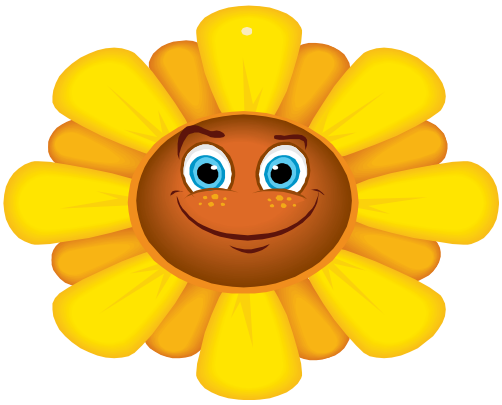
Jag är den som skriver mest för vår tidning. På vårt kontor har vi också den ekonomiska enheten, där Gunilla förvaltar pengarna. Niklas håller i detta med hur många medlemmar vi har. Irén håller i detta med medlemskontakter m.m. Gunnar skriver en del för vår tidning. Lina är också med som Jonatan. Vår chef Lasse bidrar även han med mycket kul till den. Ah nedrans samurai demon. Jag drar mitt svärd och har ihjäl dig din sat-ns hydra. Döda döda döda! Jag blir tokig på denna ångest demon. Åh nu är han borta igen. Ha! Nu var han utan sina allierade. Vi har många olika aktiviteter här på F huset, så som målarkurs på onsdagar klockan 16.30 till 18.45. Vi har Mindfulness på torsdagar.



Afrikansk dans finns för de som önskar. Styrketräning eller simning på tisdagar och torsdagar. För att nämna en del av det vi bl.a hittar på här.

De i köket lagar den mest underbara mat som är lika god som på den finaste och mest dyraste resturang. Då talar vi om priser som 180 kronor. Maten hos oss kostar 30 kronor. Ni fattar va? O ja. Johanna som har sticknings kursen bakar otroligt goda kakor. Pernilla samma sak. De som kommer hit är bra på så mycket.
Trädgården förgyller livet här med all sin magiska gröna prakt. Där finns projektet Gröna Fingrar som Nils håller i.

Var är du min nallebjörn? Min trygga klippa i livet. Mitt liv! Du som tar bort min inre smärta, min rädsla. Finns du där ute? Det måste väl finnas någon som tycker min stil är cool. Kom igen! Trots att jag som oftast mår skitdåligt, försöker jag att sprida glädje runt mig och få andra att må bra.



Jag kom just på en idé. Att jag skulle ha en arobik kurs gratis. Man rör sig helt enkelt till MINA låtar. Min musik aggrotec passar fantastiskt till detta syfte. På så sätt tvingar jag er att höra på mina låtar bl.a med Hocico. Se så! Rör på påkarna era slashasar. Hö hö! Ja på samma

gång tränar ju jag. Det finns ju en sådan träning på Högavalls badet. När jag och Lina går dit så passerar vi det rum där de tränar. O boy vilken musik. Jag tänker varje gång att jag vill in dit och strunta i simningen.

Ibland drar folk i mig här från flera håll och jag har plötsligt fyra projekt på gång. Det är väldigt kul att ha mycket att göra här.

En stor kram till er ALLA på Fontänhuset från mig Cicky! Slut!

MEDLEMSPORTRÄTT
CICKY

En av medlemmarna på Lunds Fontänhus heter Lynnette, men går ofta under smeknamnet Cicky. Hon är en tjej med många intressen och hon är dessutom en otroligt kreativ person. I detta nummer av Fontänbladet porträtteras hon i en intervju med fokus på många av alla hennes intressen. Några av hennes intressen är musik, fotografering, att rita och måla, mode och kläder och att skriva texter av olika slag.

Intresset för att skriva kom tidigt för Cickys del. Tillbaka i tiden skrev hon mycket dikter, men har idag sitt största fokus på en del av Fontänbladet som kallas för ”Cickys Hörna”.

Hur skulle du beskriva Cickys Hörna?

Det är mitt liv under tre veckor och det kan variera rätt så mycket, både innehållsmässigt och i mängd, det kan röra sig om allt mellan två till sex sidor. Ibland skriver jag prosa - texter i berättande form, eller minisagor.

Var får du din inspiration ifrån?

Jag vet inte riktigt, det kan vara allt möjligt. Det kan röra sig om att jag läser ett ord fel, eller bara läser något ord som får det att ”klicka igång”, då kan det flyta på. Olika melodier kan också ge mig inspiration.

Är det någonting speciellt du vill förmedla med dina texter?

Nej, inte direkt. Jag tänker att det jag skriver är sådant som många kan känna igen sig i och möjligtvis ta till sig av. Sen tycker jag att det är roligt att skämta till det ibland, så att folk kan skratta till lite.

Fotografering är ett intresse som också ligger Cicky varmt om hjärtat och kameran är en ständig följeslagare, då hon aldrig säkert kan veta när nästa tillfälle för ett bra kort kommer, eller ett tillfälle för att filma någonting.

Vad fotograferar du helst?

Allt möjligt! Jag dokumenterar väldigt mycket med kameran. Men ofta mig själv på olika platser och i olika situationer.

Intresset för musik har alltid funnits hos Cicky. Musiken hon har lyssnat på har varierat en del

under åren. Dock har dansband aldrig ljudit ur hennes högtalare och kommer enligt Cicky själv aldrig att göra det heller.

Vad lyssnar du på för musik?

Jag älskar Jeff Lynne! Så jag lyssnar mycket på honom och Electric Light Orchestra och även Yohio. Trashmens låt surfin' bird har jag alltid tyckt om och har lyssnat på den av och till. För ett par år upptäckte jag industrial och det är en aggressivare version av techno och där av kallas det agrotech och jag har lyssnat på det sedan dess. Och då förstod jag att jag var en goth. Jag lyssnar även på gammal brittisk musik, som Beatles. Men man kan säga att jag lyssnar på det mesta, men inte dansband.

Spelar du något instrument?

Nej, bara grammofon! Men jag tycker om att sjunga. Som liten drömde jag om att bli operasångerska.

Cicky tar i från tårna och ger ifrån sig ett magiskt ljud, med underbar klang, som fyller det stora, ganska kala, rummet som vi befinner oss i. Och så bra sen! Hon sitter på en otrolig röst. Utöver en otrolig röst har Cicky fallenhet för att rita och måla.

Målar du mycket?

Periodvis. Det är min passion, men för närvarande målar jag inte så mycket. Jag skulle vilja bli den nya Picasso! Jag gillar Vincent Van Gogh och jag brukar göra tolkningar av hans målningar, med vissa tillägg och så.

Cicky bär idag en fin klänning, många hårspännen, halsband och armband och väskor, med mjukdjur hängande ifrån den.

Hur skulle du beskriva din stil?

Jag började som goth och då hade jag svart hår och svarta kläder, men en dag kom jag till att lyssna på den typiska musiken för goth, vilken visade sig vara väldigt deprimerande och inte riktigt min grej. Sen upptäckte jag agrotech och då började jag experimentera med olika stilar, däribland cyber, fairy kei, visual kei och Decora Lolita. Jag har alltid haft spännen i håret, fast aldrig tidigare så många som nu. Jag har testat en del olika stilar och hårfärger, men tillslut insåg jag att Decora Lolita var min grej, nu experimenterar jag betydligt mer med färg. Accessoarer är en viktig del av min stil, väskor också och det ska gärna vara små mjukisdjur som hänger från väskor eller väskor som är mjukisdjur Jag tror inte att det finns någon annan i Sverige som klär sig som jag gör.

En avslutande fråga, vad betyder Lunds Fontänhus för dig?

Det är ett medel för att bryta min isolering och såsmåningom kunna bli av med min sociala fobi, genom att ständigt utsätta mig för människor. Och jag trivs här! Fontänhuset betyder mycket och det hjälper mig framåt.

TEXT: ISABELLE

FOTO: CICKY

Reflektioner och erfarenheter från en kurs i social mobilisering för brukare och studenter vid Socialhögskolan i Lund våren 2013.

Jag upplevde att socionomstudenterna och vi, olika slags brukare, visade stort intresse för varandras erfarenheter redan i samband med våra personliga presentationer vid kursstarten.

Utifrån det intresse som visades mot oss av studenterna tror jag att ett positivt bemötande med ömsesidig respekt, givande och tagande kan minska klyftorna mellan profession och erfarenhet, något som studenterna kan ta med sig i sitt bemötande av sina klienter i sitt framtida yrkesliv. Detta var min första erfarenhet under kursen: Studenter och brukare utbildar varandra.

Min uppfattning är att socialarbetares goda intentioner ofta motarbetades av rådande politik, regelverk och det övriga samhällets (som t.ex. vissa politikers, trångsynta arbetsgivares och rädda eller okunniga medborgares) fördomar, stigmatisering av och misstro mot marginaliserade och utsatta grupper (som t.ex. missbrukare, psykiskt sjuka eller funktionsnedsatta). Det sociala företaget BASTA tar i sin vision upp fördomar som finns i samhället om missbrukaren och hans liv och leverne. Det som oftast erbjuds en missbrukare som försöker rehabilitera sig är enklare sysselsättningar, terapi och social träning, att lära sig leva ett ”Svenssonliv”, vilket för BASTA är en låg och oklar målsättning. En missbrukare ska också kunna identifiera sig med sina starka och ofta kreativa sidor och kunna drömma om framtida intressen, inte bara ha som mål att hålla sig borta från sitt missbruk.

Trots de hinder som finns i samhället har jag under kursen ändå fått en positiv erfarenhet av att man kan arbeta fram bra idéer oberoende av rådande politik och regelverk. Brukare och socionomer är tillsammans en tillräckligt stor del av befolkningen och skulle kunna skapa ett bättre liv för många genom t.ex. opinionsbildning, gemensamma projektarbeten, nätverksspridning och social företag (typ BASTA).

Planeringen av vårt gemensamma projekt under kursen kring ”Kulturköket” en matlagningskurs för att inkludera och delge kultur, är ett annorlunda och förhoppningsvis ett innovativt sätt att arbeta socialt. Jag lärde mig genom grupparbete med studenter och brukare att många små projekt kan vara lika bra som ett fåtal stora. Man ska inte ge upp sin egen naivitet i visionerna men måste ändå sålla bland idéerna för att skapa en gemensam, realistisk och konkret handlingsplan. Vårt grupparbete gjordes efter en modell av den så kallade ”Framtidsverkstaden”, som växte fram i Österrike och Tyskland under 50- och 60-talen. Denna idé grundades av filosofen, framtidsforskaren och fredsivraren Robert Jungk (1913-1994)

”Han ville skapa ett verktyg för människor där deras fantasi och vision om ett bättre samhälle skulle kunna bli en motkraft till politikers och industrimagnaters förment bättre vetande och dominerande inflytande” (Denvall, 2011, sid 106).

Jag vill sammanfatta mina erfarenheter från kursen med: gemensamma VISIONER mellan brukare och socionomstudenter, vår KRITIK av samhället och att arbeta för ETT HÅLLBART UPPSLAG i projektarbete inom FRAMTIDSVERKSTADEN.

Till sist vill jag tacka alla i min egen grupp och i alla andra grupper för deras engagemang och belysning av väsentliga och intressanta områden inom socialt arbete. Kursen som helhet har gett mig djupare förståelse för hur och varför samhället är som det är och att det även finns hopp om ett bättre liv i framtiden

Exempel på litteratur som användes på kursen: Denvall, Verner; Heule, Cecilia & Kristiansen, Arne (red) 2011. *Social mobilisering. En utmaning för socialt arbete.* Gleerups Utbildning AB. Carlberg Alec (2001). *Socialt företagande. Om den sociala ekonomins dynamik. Exemplet Basta Arbetskooperativ.* Socialstyrelsen, Stockholm .

/Niklas Johansson

Titta så här många Fontänhus finns det i Sverige

Fontänhuset Bryggan

Norra Strandgatan 8

252 20 Helsingborg

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

E-mail: bryggan.helsingborg@telia.com

Fontänhuset i Malmö

Engelbrektsgatan 14

211 33 Malmö

Tel: 040 – 12 00 13

Fax: 040 – 30 53 86

E-mail: info@fontanhuset.se

Fountain House

Box 4051

Besöksadress: Götgatan 38

102 61 Stockholm

Tel: 08 – 714 01 60

Fax: 08 – 714 92 80

E-mail: info@fountainhouse.nu

Göteborgsfontänen

Andra Långgatan 25

413 28 Göteborg

Tel: 031 – 12 30 01

Fax: 031 – 12 25 03

E-mail: mail@goteborgsfontanen.se

Stiftelsen Fontänhuset Örebro

Målgatan 11-13

702 16 Örebro

Tel: 019 – 32 05 20 / 32 24 70

Fax: 019 – 32 25 47

E-mail: info@orebrofontanhus.se

Falkenbergs Fontänhus

Lasarettvägen 11

311 37 Falkenberg

Tel: 0346 - 71 10 71

Fax: 0346 - 71 11 66

Fontänhuset Nyköping

Lilla Strömgatan 3

611 34 Nyköping

Tel: 0155 – 26 81 40

Fax: 0155 - 26 89 30

E-mail: fontanhuset@gastabud.com

Fontänhuset Sköndal

Knut Sjöbergs väg 6

128 85 Sköndal

Tel: 0738-903 130

E-mail: info@fhskondal.se

Fontänhuset Båstad

Aromavägen 48

269 37 Båstad

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

E-mail: bastad@sverigesfontanhus.se

Fontänhuset Trappan

Vallgatan 10

343 34 Älmhult

Tel 0476-480 10

Email: fontanhuset.trappan@telia.com

Motala Fontänhus

Vintergatan 15

591 32 Motala

Tel: 0141-21 25 33

E-mail: info@motalafontanhus.se

Det här är Lunds Fontänhus

Adress:
Kävlingevägen 15
222 40 LUND

E-post:
info@lundsfontanhus.se

Hemsida:
www.lundsfontanhus.se

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

Du kan stödja Fontänhusets verksamhet genom att bli stödmedlem.

Då får du hem varje nummer av Fontänbladet, som ges ut en gång per månad

Kostnad:

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

Bankgiro: 492-3801

Plusgiro: 605780-6

Organisationsnummer:

802456-4893

Lunds Fontänhus Styrelse

Ann-Charlotte Ardermark

Arne Bojesson

Bengt Axfors

Björn Anders Larsson

Kerstin Hedelin

Marita Swärd

Mats Olsson

Sonja Lindlöf

Tack till våra stödmedlemmar och sponsorer

Crafoordska stiftelsen

Advokatfirman Hedelin AB

Johanniterorden i Sverige

Stiftelsen Lindhaga

Socialstyrelsen

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

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

Ett särskilt tack till våra hedersmedlemmar

Ebba Fischer
Caroline Sverdrup
Pia Althin
Therese Karlsson

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

MÖJLIGHETERNAS HUS

LUNDS FONTÄNHUS

Lunds Fontönhus Kävlingevägen 15 222 40 Lund
E-post: info@lundsfontanhus.se
Hemsida:www.lundsfontanhus.se