

Medlemstidning för Fontänhuset i Malmö, nr 4, årgång 36 2020, Pris 20 :-

FONTÄNMAGASINET



**Linbana
Poesi
Elsklingar
Knutna nävar
Resor
Tröst
Doktoränder**

Sommar- och coronatider

Så, nu är äntligen sommaren här. Varmt och skönt i början av juni, det finns till och med de som redan har doppat sig i havet.

Det är detta som vi alla längtar efter – lite lata dagar i solen och att umgås med nära och kära.

Så ser det ut på ytan.

Men gäller detta för alla?

Svaret är nej.

Sommaren kan vara ett oändligt antal dagar av ensamhet.

"Jag fasar över att vara ensam i sommar." Detta är bara en av ungefär tre miljoner träffar på Google när det gäller ensamhet under vår varmaste årstid.

För många av våra medlemmar är detta en bister realitet. Som pågår år efter år efter år.

Men i år blir det ännu mer tillspatsat. Covid-19, som lamslagit stora delar av världen sedan februari, påverkar våra medlemmar i betydligt högre grad än gemene man.

Många har isolerat sig, ibland till och med för mycket än vad som krävts av Folkhälsomyndigheten. Det får till följd att man äter mindre och sämre, somliga söker sig inte ens ut till apoteket för att skaffa sig sin medicin och nätterna blir oändligt långa. Som dessutom fylls med informationsjakt på nätet kring Covid-19 med all den risk för desinformation som flödar där.

Ängesten fylls på och på och på.

Därför är det av yttersta vikt att Fontänhuset Malmö har öppet och kan fortsätta med sin verksamhet att stötta medlemmar i deras dagliga kamp för överlevnad.

Vi har fått dra ner på de sociala verksamheterna på kvällar och helger. Men vi driver vidare med den arbetsinriktade dagen från måndag till fredag för att skapa ett positivt mål och mening för våra medlemmar.

Varje dag går det att få frukost och en rejäl lunch. Vi åker regelbundet ut till Malmös olika stadsdelar för att möta upp de medlemmar som inte vill åka kollektivt in till staden. Det planeras också för fyra olika utflykter i sommar, allt för att bryta tristessen.

Det är viktigt ändå att ladda batterierna. Covid-19 kommer att följa oss en bra bit in i hösten, misstänker flera experter.

Vi får göra vad vi kan för att undvika att bli sjuka, vare sig det är första, andra eller tredje vågen av Covid-19 som vi måste skydda oss mot.

Så, det blir till att fortsätta i samma fotspår som vi trampat i sedan februari:

Stanna hemma vid minsta förkylningssymptom

Tvätta händerna

Nys i armvecket

Undvik stora folksamlingar

Låt oss följa dessa rekommendationer väl så att vi kan ta oss ur denna pandemi utan för stora men.

Och låt oss kunna njuta av det varma vädret och av varandra – men på behörigt avstånd!

Herbert Tinz

Fontänhuset i Malmö

Fountain House startade 1948 i New York som ett frivilligt arbetskollektiv för människor i kontakt med psykvården. Första huset utanför USA öppnade 1980 i Stockholm och i dag finns över 300 hus i världen.

Vi öppnade i Malmö 3 september 1984 och sedan dess har över 900 medlemmar deltagit i arbetet på våra fem våningar: Kafé & reception, restaurang, tidning & radio, samt vägar ut (för arbete & studier).

Vill du bli medlem eller veta mer, ring 040-12 00 13 eller maila: info@fontanhuset.se

Stödmedlem/prenumerant blir man genom att betala 250 kronor och ange sin post-adress till vårt bankgiro 5650-2537.

Redaktionsarbete:

Ansvarig utgivare: Herbert Tinz

Text & bild: Se respektive artikel

Redigering, layout, tryck & distribution: Tack till er alla på mediaenheten.

Omslag: Kollektivt verk



De olika åsikter som framförs i denna tidning delas inte nödvändigtvis av Fontänhuset i Malmö

Engelbrektsgatan 14
211 33 Malmö

info@fontanhuset.se
fontanhuset.se

Org-nr 846002-6753
Bankgiro: 5650-2537

040-12 00 13
Nr 4, 2018



10

Jag åker linbana!

Skoj att åka linbana



26

Suicida tankar

*Sök hjälp om du mår dåligt,
det finns hjälp att få*

Polenresa

*Jonny om resan till Polen
när muren föll*

20



Att bli trodd

12



*Om vad ett bra bemötande av
psykiatrik ha för betydelse*

Berts fåglar

*Fakta om bland
annat hornugglan*

23



Innehåll

- 2 Ledare
- 4 Röster från huset
- 5 Fråga Bo
- 6 Doktor Anna
- 7 Humor, kattvardag och dagbok
- 8 Ushiri
- 9-10 Glass och dagbok
- 11 Utrikeskorr i NY
- 12 Psykiatrik
- 13 Poesi
- 14 Fågelserien
- 15 Anders värld
- 16 Words by Angela
- 17 Politiska profiler
- 18 Serier och humor
- 19 Livsberättelser och poesi
- 20 Resor
- 21 Poesi och vår omvärld
- 22 Tankar och ståltråd
- 23 Berts fåglar och poesi
- 24 Humor
- 25 Novellen
- 26 I'm fine
- 27 Poesi
- 28 Blåkulla
- 29 Mannen bakom julmusten
- 30-31 Husnytt
- 32 Full koll!

Resan till Blåkulla

*En annorlunda påsk
för alla påskkäringar*

28

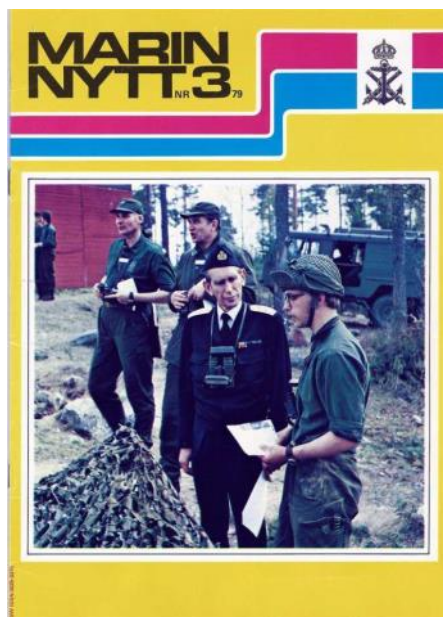


Röster från Huset

Din Zenmästare sätter sig ner framför dig med en käpp i handen. Han säger: om du dricker ditt te så slår jag dig med den här käppen. Om du inte dricker ditt te så slår jag dig med den här käppen. Vad gör du?

Tar ifrån honom käppen.

Caroline



Lästips!

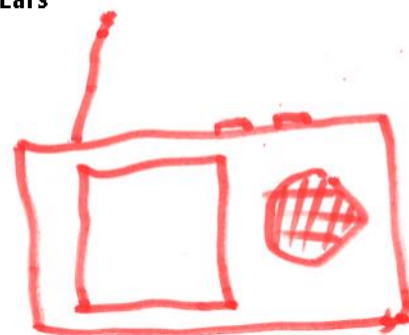
Jag har en väldigt fin bok om flottan. Det är en årsgångsbok från tidskriften Marinnytt. Den är bra, om man är intresserad förstås.

Lars A



Masken är nyttig för naturen. Även om den har hatt.

Lars



-loioioioioioioi!

- En radio

Jeremy och Lars



Fråga Bo

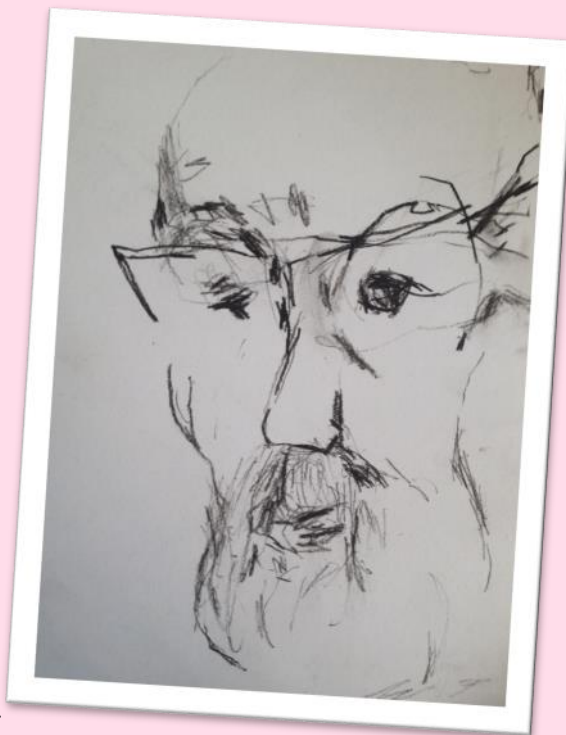


Varför pratar vi olika språk?



Vet ej, får googla, varför en så svår fråga? När de första människorna spred sig ut över hela världen uppstod olika språk. De som bodde nära varandra pratade på samma sätt och förstod varandra. Eftersom det var långt mellan olika grupper av människor skapade man olika sätt att prata.

Olika språk har fortsatt att skapa nya ord och sätt att prata. När människor har rest och flyttat till andra platser har språken påverkat varandra. Ord från ett språk har kommit in i ett annat som präglats av båda språken eller åtminstone det ena. Låneord kan gå åt båda hållen.



Varför firade vi inte valborg som vanligt?

Det har med corona, eller covid-19 att göra. Att vi inte kan umgås nära varandra eller i större grupper.



På grund av smittrisken så rekommenderas vi att undvika större samlingar och att besöka 70+-åringar.

I Lund ströddes det ut hönskött i stadsparken för att göra det oangenämt att vara där. I stället firar vi digitalt.

I Örebro firades det digitalt från slottet. Likaså i Luleå firades det från stan. På Globen gjordes en ljuskonstellation i sprakande eldfärger.

Det var kanske lite konstigt eller annorlunda att fira valborg så här. Vi får se hur det blir nästa år!

Kom gärna med fler frågor. Helst på en lapp till redaktionen, eller via mejl till tidning@fontanhuset.se



Varför BLÅSER det så jäkla mycket i Skåne?



Kanske för att det bitvis flacka landskapet ger vinden fritt spelrum. Det är viktigt att förstå hur vind uppstår. Det har med låg- och högtryck att göra.

Nu ska jag berätta hur vind uppstår. Solen värmer upp luften och den varma luften blir lättare och därför stiger. Det uppstår ett tomrum och där suges det in luft. Det är så vind uppstår. Det blir sämst väder vid lågtryck och därför blåser det mer. Vill du veta mer om låg- och högtryck kan du googla. Lite vidskepligt kan det tros att det är vädergudarna som vill straffa oss. Fast det tror jag inte på.

Jag frågade även SMHI om varför det blåser så mycket i Skåne men fick ett mer generellt svar fast ändå intressant. Tackar därför Susanne Tainamo på SMHIs kundtjänst.

"Hej Bo

Vi får många som hör av sig till oss och frågar om det blåser mer nuförtiden jämfört med några år tillbaka.

Vad vi kan säga är att utifrån den statistik vi har gjort så finns det inga indikationer på att det generellt skulle blåsa mer nu än tidigare.

I allmänhet blåser det mer vid västkusten då solen står högre på himmeln och börjar värma markskiktet allt mer. Då det fortfarande är relativt kall luft så bli temperaturkontrasten påtaglig och detta leder till blåsigare väder. Lågtrycken som gett milt och blåsig väder under vintern är de som rört sig på Nordatlanten och upp längs norska kusten.

Detta år har det också varit ett lite blåsigare år (speciellt januari 2020 - mars 2020) men som vi ser det så är det ingen genomgående trend att det blir blåsigare i Sverige."

Tack för nu önskar Bo. I will be back!

Doktor Anna

och Apelsinsaften

Del 3, SFI

Text: Bengt Lidén Bild: Fredrik Nilsson

Samhället banade väg i invandrarfrågan. Många gånger fick gamla lösningar duga. Nyorienteringen kom att gälla interaktion med andra länder. När folk kom i stora samlingar omdirigerades dessa. Men en och annan omhändertogs vid gränsen. Överläkare Anna Alvelind hade att administrera en avdelning inom psykiatri med invandrare. Där fanns ett antal klienter som dömts till vård. Det hela var ett samarbete med invandrarverket. Armin, som var dömd på två punkter, hade fått asyl.

Klockan var 08.00 på morgonen. Kaffedrickare och rökare på avdelningen hade fått sitt morgongodis. I medicinrummet började sjuksköterskorna bli klara för medicinutdelning. Frukosten var i stort sett framdukad. Det var bara gröten som skulle koka färdigt.

Stämningen var god. Det verkade som att alla hade samma färdriktning. Denna dag skulle en svensk kurs introduceras. Ett halvdussin tolkar och en lärare i SFI (Svenska för invandrare) var på plats.

Kursen skulle hållas vid ett tjugotal tillfällen under det närmsta året. Varje kurstillfälle varade en heldag med avbrott för fika och lunch. Policyn var att kursen var obligatorisk och att närvarolista skulle upprättas och upprop hållas.

Kursmaterialet delades ut och läraren har ordet.

- Välkomna till kursen "Svenska för invandrare".

Tolkarna började informera deltagarna och återknyta till läraren.

- Idag ska vi lära oss två saker. Dels några ord och meningar som är bra att kunna här på avdelningen. Men även några ord och meningar som är bra att kunna när vi ska på utflykt nästa vecka.

Förmiddagen går åt till att förstå grundläggande ord och meningar för livet på avdelningen. Efter lunch får gruppen lära sig lite om näringskedjan, som förberedelse för en utflykt veckan därpå.

En dag lite senare i veckan skulle Armin ha samtal med Doktor Anna. En tolk fanns med. Armin beklagade sig över att några klienter hade anklagat honom för att gå drogkartellernas ärende. Han förklarade att han förstod misstankarna eftersom han var Afghan, men bestred något som helst samröre med droger. Doktor Anna valde att ställa sig på Armins sida och lovade att samla avdelningen för att ta upp frågan. Några dagar senare konfronterades avdelningen med de tankar och fördomar som fanns i invandrarfrågan. Det diskuterades kriminalitet, droger, terror, kvinnosyn, förtryck och dåligt mående.

Några menade att det Svenska samhället var korrupt och gick Amerikas ärende. Att Sverige hade en dubbelmoral som sålde vapen och samtidigt sade sig ha haft fred i över 200 år. Att svenska samhället inte gillade utlänningar och att den svenska regeringens politik inte tillvaratog vare sig allmänhetens eller invandrarens intresse. Doktor Anna tyckte att någonstans kändes det här som typiskt terroristbeteende. Att kritisera andra och fästa uppmärksamheten utanför sig själv. Doktor Anna tog upp detta och ställde ämnat på sin spets. Men ingen på avdelningen ville uppleva sig som terrorist så kritiken mot det nya hemlandet tystnade och alla tog varandra i hand och bad om ursäkt.

Följande vecka var hela klientkollektivet på landet och besökte ett jordbruk. Stämningen var hög och alla var tacksamma för utflykten. Svensk kursen pågick hela året och var mycket uppskattad. Vid sista kurstillfället hölls en avslutningslunch och läraren delade ut diplom till alla deltagare.

Sverige kändes aningen mer hemma nu.

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. Konfliktlösning | 6. Egenvärde |
| 2. Ankomsten | 7. Bostad |
| 3. SFI | 8. Familj |
| 4. Isolationen | 9. Stolthet |
| 5. Yrkesutbildning | 10. Inbjudan |

Rökt fläsk håller bättre än färskt fläsk. Alltså är det bra att röka!



- *Lyckas du sluta röka?*
- *Nej det går åt pipan!*



- *Hörru doktorn, jag tror att jag är en hund!*
- *Jasså, det var besynnerligt. Hur länge har du trott det?*
- *Ändå sen jag var en liten valp!*

Text: Jeremy. Bild: Linus

Vad sa du?!



BILD: JONNY

Bamse och Tusses vardag

Del 3; Längtan

Bamse jamar och jamar. Han vill ut och gå i naturen. Han minns att jag gick ut med honom när han var liten, så han vet att det finns en värld där ute. När han var större, då fick han panikångest och välte ner allt när jag satte på kopplet. Jag låter Bamse och Tusse gå ut lite i trappan då och då. Väl hemma hos matte Sara.

B: Mjau, mjauuu. Åh jag vill ut och lukta på gräs och blommor, mjauu, mjauu, kan matte släppa ut mig? mjijjjjauuuuuu!

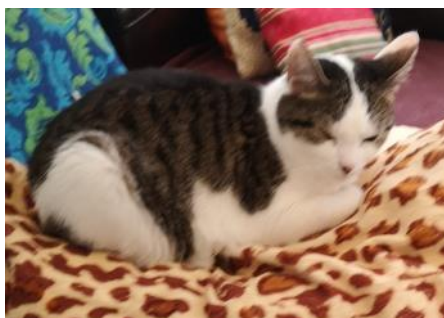
T: Åh snälla matte! Det är sådan frisk luft i trappan och svalt om mina tassar. Mjauuu, mjauumjauueee!

B: Mjau, mjau, mjauuu! Jag har stått här jättelänge nu! Mjauuuu! Sara snälla släpp ut mig! Sara släpp ut mig! Mjau mjau (Bamse snyftar och gråter)

T: Åh Herregud, mjau, Jag tycker det är helt ok att bara vara hos Sara. Det är lugnt, men jag blir inspirerad och nyfiken genom Bamse. Han vet!

B: Näväl, mjau mjauu! Jag får väl gå tillbaka och se om jag kan kela och pussa min Sara. Åh, hon ropar på mig! Ja, jag vet! Hon längtar efter mig. Mm, mjau. Härligt!

Bamse och Tusse traskar tillbaka in i vardagsrummet och kelar som bara den med Sara.



Evas dagbok

20200421

Det blir en Evas dagbok nu i Coronavirustider.

Vädret är underbart och solen lyser vackert på all grönskan.

Och visst mår vi bättre när solen lyser på oss.

Jag har handlat blommor till min balkong och planterat dom med. Så där sitter jag och lapar sol och kopplar av tillsammans med min vänninna och granne som jag träffat när jag kom till detta nya boende.

Vi trivs bra tillsammans, vi har så mycket trevligt för oss. Varje dag. Jag tycker så mycket om henne vi har liksom funnit varandra och det är vi båda glada för.

Eva Nilsson



Hej, jag heter Ushiri och jag är en 44-årig manisk/surrealistisk konstnär som tecknat i denna tidningen i nu snart två år. Ni har säkert sett min udda konst här i form av serier och morotsrelaterad konst, kanske även min genetalia humor innan det blev förbjudet.

1999 gjorde jag Bibel3000#1 psykedelic technomagazine med serier och technoplatina med lokala artister samt stulen cykelreflex till. I övrigt har jag skapat brädspelen "Nuke Norway Now" och det psykedeliskt taktiska rymdmaskspelet "Galactic worms". Grundare av följande figurer "Hello fitty", "MangaHitler loves u!", "Penisbear" och sekten "Carrottribe".

Vill du se mer av mina serier eller min humor kommer jag att göra en egen tidning som går att köpa på min hemsida ushiri.com Jag sänder även radio 3 gånger i månaden med 1-2 låtar på 89,2 som heter "Udda musik med Ushiri"

Årets glassar!

När mediaenheten ger sig ut på lunchpromenad slår vi ihop nytta med nöje och det blev ett glasstest med några av nyheterna i frysdisk.



Magnum Strawberry White - Fantastisk!



Magnum White Chocolate & cookies: Gott överdrag. Glassen en besvikelse



Magnum Brownie: Bra kombo! Hälften kaka.



Magnum Salted Caramel & Glazed Almonds: Salt och sött=gott!



Magnum Ruby: Smakar rosa. Ganska god.



Choice Vanilla & Chocolate: Vegansk risglass. God!

Marabou Mjölchoklad: Mild och mesig.



Cornetto Hallon Smoothie dröm: Som en dröm! God!



Evas dagbok

20200605

Det var länge sedan sist med en Evas dagbok. I dessa Coronatider har det blivit så. Jag tittar varje dag på nyhetsprogrammet efter fem som jag tycker är mycket trevligt. Där får man höra allt om Coronatider och allt det senaste varje dag. Som händer varje dag om coronavirus.

Jag har en granne som jag tycker om, vi spelar Canasta varje dag som vi tycker om båda två. Hon är en dam på 75 år, söt och trevlig människa är det. Så det tycker jag är trevligt. Vi dricker kaffe och äter kakor och pratar och har trevligt mest hela dagen.

I går var jag ute i min kompis trädgård och sådde frön. Vi åt jättegod mat, stekt lax och stekt potatis till detta.

Jag fyller snart 60 år och detta ska firas, jag har bjudit hem vänner härifrån huset. Jag ska bjuda på något gott, jag tänker på saken så får vi se vad det blir.

Vädret har varit så fint de senaste fjortondagarna så jag har lapat sol och blivit solbränd jag sitter varje dag på

min balkong där jag har en liggande solstol som är skön att ligga i.

Jag trivs väldigt bra i min lägenhet. Jag är så glad för denna och jag tycker det är så roligt att ha det fint hemma.

Jag har fått en ny kontaktperson och det ska bli roligt. Han känner mig lite grann sedan jag var sittande i rullstol när jag var sjuk och vi har en relation så det kommer säkert bli bra med detta.

Vi är fortfarande vänner, Falk och jag vi träffas varje dag och har trevligt och gör saker tillsammans. Nu är det slut för denna gång. Och jag vill hälsa till min vän Anders Hallsén och min kära dotter Natalie Nilsson.

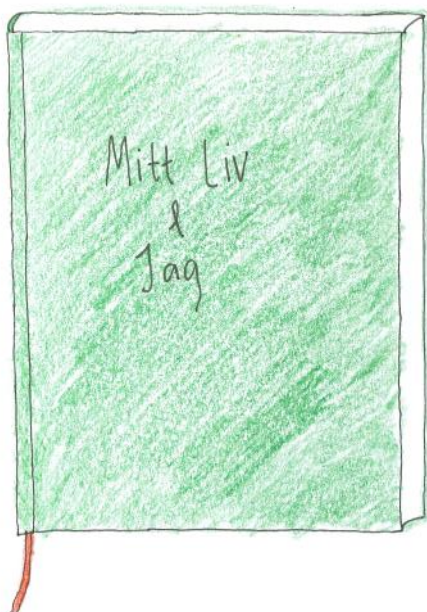
Tack för att ni finns till. Vi hörs en annan gång.

Eva Nilsson

Hej.

Jag är Maria. Jag vill berätta om hur det har varit den senaste tiden hos mig. Det har varit bra, alla dagar som jag varit hemma. Jag har varit hemma för det mesta, hos mig. Eftersom jag går ut mycket sällan så ska jag berätta vad jag gjort när jag inte varit på Fontänhuset. Jag har läst en bok, då jag inte hade någonting annat att göra. Men jag har bara läst ett kapitel av boken "Mitt liv & Jag" som är namnet på boken. Jag har också dansat och hoppat runt hemma. Jag dansar och hoppar som en övning istället. Ju mer jag gör min övningar ju bättre mår jag, den är så pass bra för mig att jag mår bättre med mig själv. Jag har också gått ut och fått mig lite frisk luft, nästan varje dag. Det är därför jag mår mycket bra just idag, om jag får lite frisk luft till mig själv. Och sen efter det till nutiden så har jag kommit tillbaka till Fontänhuset.

Maria Ho



**Godisnallen.
Bild: Sara, Linus
och Fredrik**



Jag, Sara, åker linbana.

Hej. Här kommer en liten berättelse om när jag åkte linbana. Jag har hört att det ska finnas en linbana för vuxna längre upp i Skåne. Där man åker från ett berg eller en klippa. Jag åkte häromdagen med min brorsdotter Iza och hennes barn. Vi åkte en eftermiddag till Skryllegården någonstans i Dalbytrakterna. Vi gick en bit ut i skogen. Jag åkte den där linbanan 3-4 gånger och det var jätteskoj, men eftersom det var för barn så sjönk linan lite längre ner så att jag nästan kände marken. Barnen åkte också några gånger och Iza åkte en gång. Vi filmade och fotograferade detta. Jag tycker att vissa aktiviteter som är för vuxna är lite läskiga. Men jag är nyfiken på den linbana som är för vuxna så det får bli av en annan gång.

Mvh Sara.





Utrikeskorrespondent i New York

En gammal barndomsdröm hade alltid varit att få bli utrikeskorrespondent i New York. När jag fyllde 40 så tyckte jag tiden var mogen för att uppfylla min dröm. Jag flög över till NYC i maj. Jag hade bokat en säng på ett vandrarhem i stadsdelen Chelsea som befinner sig efter Greenwich Village. Det var ett fint gammalt hus som drevs av en latinamerikansk familj. För att göra resan ännu mer spännande så hade SAS missat att packa med min väska till USA när vi mellanlandade i Holland så därför hade jag inget bagage. Jag hade fått 100 dollar att köpa kläder för och köpte då en skjorta för 60 dollar på den anrika herreklädesaffären Brooks Brothers. På den tiden tillverkade de fortfarande sina skjortor i USA. Så jag har fortfarande en Brooks Brothers-skjorta made in Amerika. Jag hade köpt en mörkblå kostym på rea på Cool wool i Sverige och en sidenslips på loppmarknad i Italien så nu hade jag min korrespondentklädsel klar. Efter tre dagar hade min väska hittat till New York så jag slapp springa runt i en tröja som jag köpt i Brandkärens souvenirbutik. Nu letade jag reda på International Presscenter, kontoret för utrikeskorrespondenter. Det var bevakat med en TV-kamera. Jag tryckte på en knapp, någon svarade, jag sa att jag var en

svensk korrespondent som skulle anmäla mig på kontoret. Dörren öppnades och jag kom in bland alla mina kolleger. Jag anmälde mig hos receptionisten och började sedan jobba. Det var speciellt ett uppdrag som fick mig extra intresserad. NYC skulle ha en jättebal då vi lämnade 1900-talet och gick in i 2000-talet. Dåvarande borgmästaren Rudy Giuliani hade bjudit in den världsberömda tenoren Andrea Bocelli. Bocelli som förutom att svara på pressens frågor skulle även få ta emot the Italian music award. Det var ett frukostmöte som började redan kl 8.00 så jag fick gå upp 5.30. Jag åt några snabba mackor och rusade sedan ner till tunnelbanan. För 20 år sedan fanns inte google maps, så jag hade med mig en karta som jag printat ut kvällen innan. Jag småsprang hela tiden för att ha god tid på mig och för att hålla värmen då jag inte hade någon ändamålsenlig ytterrock. När jag äntligen kom fram stod hela världspressen utanför gallergrinden och väntade. En välklädd äldre man stod och läste upp de anmälda reportrarna från en lapp. När han ropade upp Scandinavian Press så räckte jag upp handen. Jag fick gå in genom grinden och ställa mig på gräsmattan med andra förälmade. Borgmästaren Rudy Giuliani kom ut på trappan och tog emot oss. Vi

gick in i matsalen och satte oss vid dukat bord. Det var crepes med räkfillning på tallriken. Det fanns även fransbrödsbullar och färsk frukt. Jag hamnade bredvid den amerikanska representanten för Bocellis italienska skivbolag, Succero. Han hade mycket intressant att berätta om och jag antecknade medan jag försökte äta av räkrepsen. Borgmästaren reste sig upp och pratade om den kommande nyårsfesten 2000 och även om dagens hedersgäst, Andrea Bocelli. När han talat färdigt kom Bocelli in i rummet. Han svarade på några korta frågor och fick därefter ta emot ett tjugusig pris för sin förmåga att föra ut den klassiska musiken till den stora publiken. Det var en pelare i kristall med en plakett där det stod hans namn och dagens datum. Sedan var det dags att fotografera Bocelli och Giuliani medan de skakade hand och såg nöjda ut. Sedan tackade alla för sig och security eskorterade oss ut ur Gracie Mansion. Vi fick en t-shirt med texten "Århundradets nyårsfest" som minne. När security stängt gallergrinden och jag åter stod på gatan så slog det mig att det skulle nog dröja ett tag innan jag blev bjuden på frukost igen av borgmästaren i New York.

C. Hugo

Pressad psykiatri



När jag vaknade i morse, var det under ett varmt täcke och med en mjuk madrass under ryggen. Jag har det varmt och skönt i min lägenhet och tak över huvudet. Många har inte det!

PÄR T *text*
AMI B *bild*

När jag behöver läkarvård eller prata med min primärkontakt inom psykiatrin här i Malmö så går det bra. Många med psykisk ohälsa har det inte så lätt. De med dubbeldiagnoser kämpar på men det är inte lätt att dels ha ett tungt missbruk och dels psykisk ohälsa att dras med.

Psykiatrin i Malmö kämpar också på. Men de har det inte så lätt de heller eftersom det krävs en hel del resurser för att kunna ta emot människor med psykisk ohälsa. Resurser som inte alltid finns.

Jag har haft tur i mitt mående. Jag hade en psykiatriker som tog mig på allvar och lyssnade på mig och det jag berättade. Dessutom hade inte reglerna ändrats vid den tiden, så att man hade lagt ett slags tidsbegräns-

ning på olika behandlingar.

En djup depression som jag kämpade med gjorde att jag en gång i veckan gick till min läkare inom psykiatrin. Han blev senare överläkare också, men jag fick gå till honom en gång i veckan i alla fall. Jag hade dött om jag inte hade fått den hjälpen. En väldigt djup depression kämpade jag emot och jag som var suicidal hade tagit livet av mig om hjälpen inte hade funnits där.

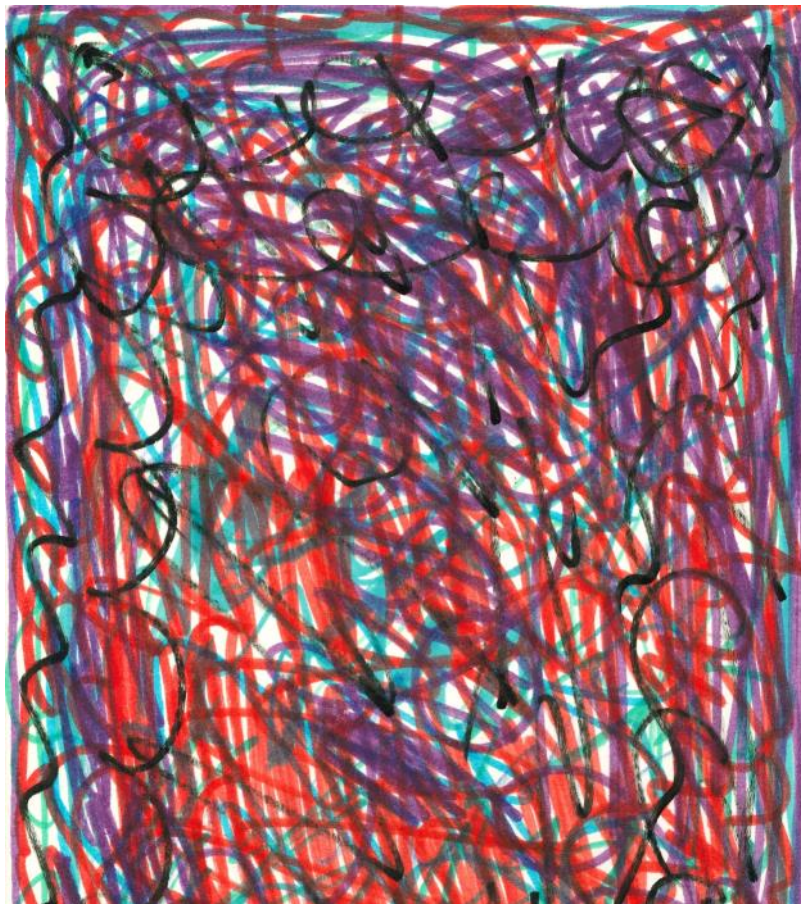
Nu ser det annorlunda ut. Idag finns det en press på psykiatripersonal att allt ska gå fort. Det blir kortare behandlingar och kanske även ett slut på behandlingen när man anser att brukaren ska vara botad. Även om brukaren inte är frisk än. Det är krav från andra inrättningar som sätter press på psykiatrin.

Personalen sliter hur mycket som helst, kanske till och med lite mer än vad som är bra för dem och deras mående.

En skör grupp av människor är psykiatripatienter - eller brukare som man säger idag. Den kategorin människor har den kanske lägsta statusen bland alla patientgrupper.

*Måsen eskorterade fartyget
såg efter det sorgligt
reste lång väg
i tanken tillsammans med skeppet
vitt krus på blå våg
som inte förstod sitt uppdrag
förde bort måsens drömmar
spred hennes sorg över världen*

Lidia



Ett hav

En våg

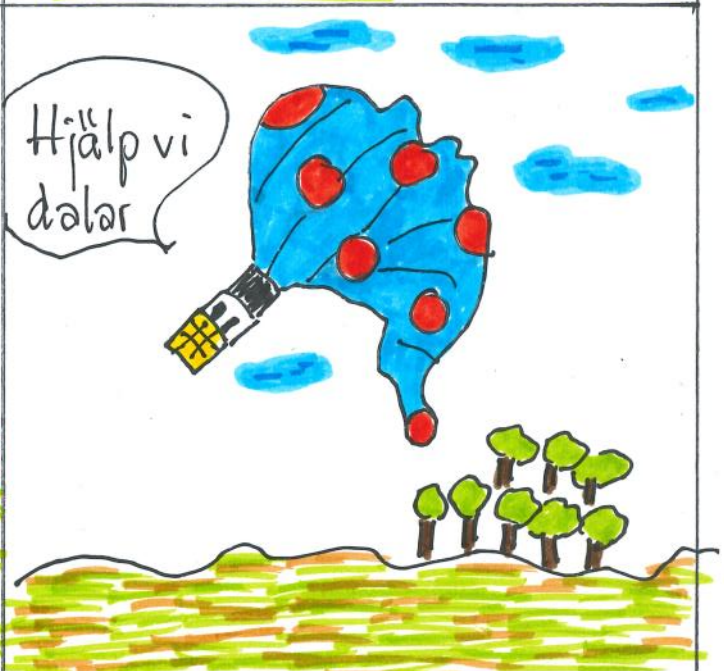
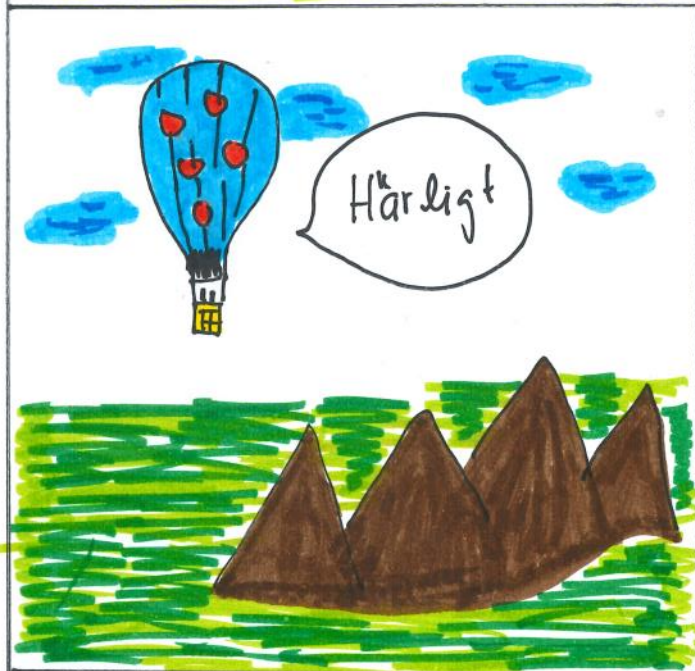
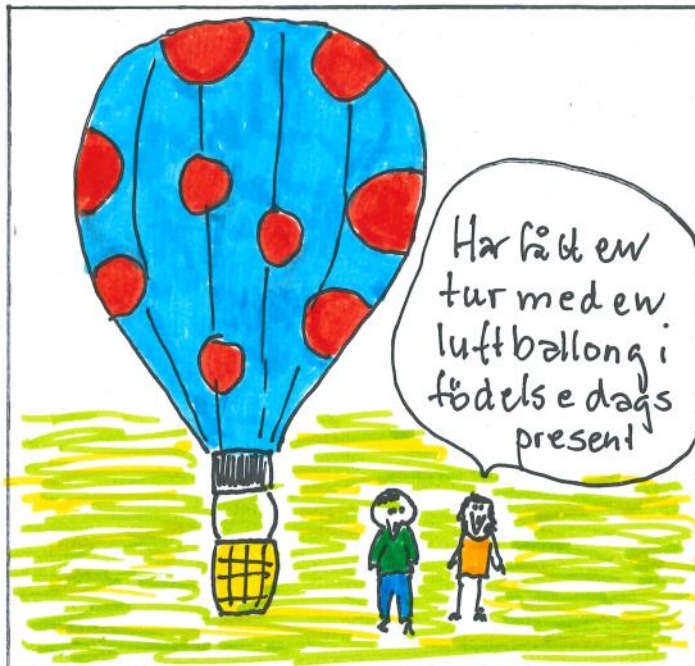
Stranden som låg vit och med den härliga sanden.

Du tog av dig skorna, borrhade ner fötterna i sanden. Jag omfamnade dig. Tog upp en sten och ringarna ringlade sig över vattnet. Vågorna skvalade in mot stranden. Det var du och jag. Det var vi två på hela stranden. Det var kyligt i luften.

Jag satte mig i sanden. Du lade en filt över mina axlar. Jag var lycklig. Vi två mot världen. En strand för bara oss två.

Cecilia

Qasim



Elskvärda söker Elsklingar



Äldre besiktad, kraftig och jordad Hona söker ung Hane för härliga urladdande samkväm utan kortslutningsproblem. Rena orostade Kontakter och Jordfelsbrytare ett krav!

Hej, vi är en grupp Hondosor som vill komma i kontakt med Pinnar och andra Dosor för spännande upplevelser! Alla kön är välkomna! Vi är preferensfria Eldon i regnbågens alla färger! Blåa, Vita, Bruna, och även Grönvita, jordade på sladden.



**Inte ishalka
Ny installation.
Bild och banan.
//978**

**Alla vill till Himlen,
men ingen vill Dö
:/ Timbuktu**

**Jag är inte rädd för Döden,
bara för att Mista livet
:/ Lasse Åberg**

**Jag har testamenterat
1/6 : del till Fontänhuset
:/ anttihungriga fontänister**

Fick den här bilden från min dotter Celie. Egen produktion av Coronamask. Bild: Celie Lilja - stödmedlem. Hon ämnar modifiera den så den blir mindre 4-kantig.

Stay safe

978 Anders



Words by Angela

Stå ut med svärmor

Stackars familj som får stå ut med svärmor ända från kl nio på morgonen till kl åtta på kvällen. Att kunna umgås med barnbarnen, att kunna umgås med svärdottern, att kunna umgås med min son, är det bästa som finns. Köpa någon litet och oviktigt till barnen, det viktiga är att min son har uppfosttrat de små att vara tacksam för det lilla, att det är tanken som räknas. Det gjorde min son bra, det uppskattar jag. Jag tyckte det var roligt när min son kom från jobbet och jag stod med förklädet hemma hos honom och han frågade mamma vad gör du med förklädet? Står du framför spisen? Det var en underbar dag med min svärdotter, barnbarnen och min son.

Till denna värld

Tre oskyldiga människor kom till världen, ni bad inte mig att få komma till denna värld. Det var faktiskt jag som ville att ni skulle komma till världen. Jag måste ta mitt ansvar, det kvittar hur gamla ni är, jag kommer alltid och vara er mamma.

Kram från morsan

Två limpor cigaretter

Min mellan-gosse köpte två limpor cigaretter till mamma, så slipper jag gå ut i affärerna under virustider. Den lille kom på middag, han tog fram telefonen och börjar filma i mitt kylskåp. "Hela Sverige slåss om toapapper men morsan slåss om cigaretter". Jag fick springa efter honom och lugna ner honom, så han slutade filma. Han hanterar krisen genom att skoja men innerst inne är han lika orolig som oss andra. Det är ett sätt att visa att han vill ha uppmärksamhet och det kommer han alltid få från mig. Vi alla hanterar krisen på olika sätt.

Kära tös

Du tittar på mig med oroliga ögon. Jag kommer inte att svika dig. Jag kommer att heja på dig hela tiden under din praktik. Du har din mamma långt härifrån, i Borås. Men här i Malmö har du mig Angela, din patient. Att svika dig är att svika min Gabriel. Han är också student och har två år kvar på sin utbildning. Jag tackar gud för att jag fick lära känna dig.

Kram, alltid din patient

Att vara i karantän

Sjukdomen tar över mig. Jag tillhör riskgruppen. Cigaretter kom fram. Pengar kom fram. Men jag saknade mina vänner. Stort bråk med pojkarna: *Mamma du ska hålla dig hemma. Du ska inte gå ut.* Men jag är faktiskt 53 år gammal. Jag tar ansvar för mina egna handlingar. Tack vännerna att jag fick komma hit till huset igen. Tack också älskade son att jag fick träffa mina barnbarn. Tack för cigaretter. Tack för allt. Men morsan behöver sin frihet.

Vännen och morsan

Tack för uppmuntran

Ibland kommer man till huset med en ryggsäck full av problem, men ni finns där. Jag vill tacka er två som alltid har tid och tålamod för mig, ni vet vilka ni är. Tack för att ni kämpar för mina rättigheter. Ni säger: *Stå på dig, Angela. Rak i ryggen och håll huvudet högt!*

Det ni säger behöver jag få höra ibland.

Tusen tack

Svenska politiska profiler

CARL-JOHAN *text*
LINUS *bild*

Det finns massor av spännande och intressanta svenska politiker under hela det väldiga 1900talets historia. Svensk politik har under hela det förra seklet präglats av olika personligheter, som haft oerhört stor inverkan på sitt parti men även på hela det svenska samhällets utveckling. En mycket känd man är socialdemokraten Per-Albin Hansson som bland mycket annat ledde Sveriges samlingsregering under andra världskriget. Under tiden före och under andra världskriget var även nationalsocialisterna, alltså nazisterna, en politisk kraft att räkna med även i vårt land. De två mest kända svenska nazistledarna under den här viktiga perioden var Birger Furugård och Sven-Olov Lindholm. De kritiserade den svenska regeringen mycket hårt och hade klara sympatier för Adolf Hitler och Tredje riket. De var öppet mycket antisemitiska och tog avstånd från Stalin och Sovjetunionen helt och hållet. De såg Sovjetunionen och sionismen som de stora hoten mot de nordiska länderna och kritiserade även USA och Storbritannien mycket hårt. De lyckades dock inte uppnå någon verklig politisk makt i Sverige under de mycket viktiga valen innan krigsutbrottet. Rösträttsåldern var hög och den svenska nationalsocialismen var utpräglade ungdomsrörelser. Svenska folket lyckades stå emot locktonerna och förblev lojala mot de mer demokratiska partierna och under själva kriget mot Per Albin Hanssons samlingsregering. Till slut skedde det en total brytning mellan de två nazistledarna mot slutet av kriget då Lindholm införde reformer eftersom han insåg att bindningen till Hitler var en belastning. Sven-Olov Lindholm nedlade inte sin politiska verksamhet för-

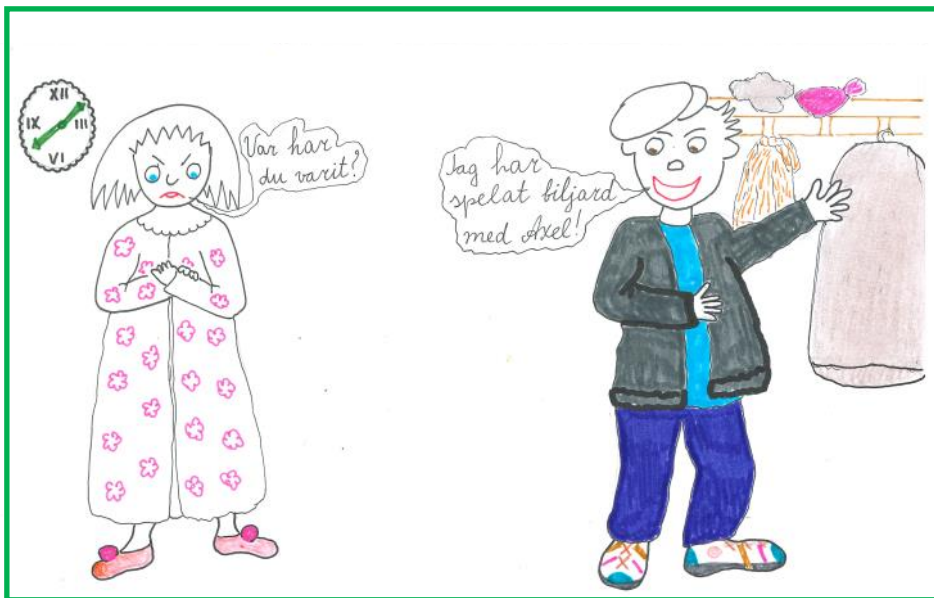


rän år 1950.

Efter andra världskriget började uppbyggandet av det som skulle komma att kallas det svenska folkhemmet. Den tongivande politiska profilen var socialdemokraten och statsministern Tage Erlander som med all rätta har kallats för Sveriges landsfader. Erlander var mentor och läromästare till Olof Palme själv. Han drabbade samman på gator och torg och i radioapparaterna med många av de riktigt kända svenska politiska profilerna. Högerledaren hette Jarl Hjalmarsson, folkpartiledaren hette Bertil Olin, centerledaren eller bondeförbundet som det hette då leddes av en man som hette Gunnar Hedlund. Kommunistpartiet leddes av den legendariske arbetarkampen C.O. Hermansson. De sociala ingenjörerna under denna tid var det äkta paret och socialdemokraterna Gunnar och Alva Myrdal. Deras sociala byggnadskonst blev känd i hela världen. Allra mest folkkär och känd blev Erlander efter att ha medverkat i ett mycket populärt program som

leddes av Lennart Hyland, nämligen Hylands Hörna där han drog ett numera historiskt omtalat så kallat värmlandsskämt. "Gubber och käringar, huk er i bänkarna för nu laddar han om." Detta var dock under senare tidsperiod när televisionen började slå igenom även i Sverige.

Sverige var efter andra världskriget nästan helt oskadat och ett mycket rikt land. En stark industristat började att växa fram från det äldre jordbrukssamhället som präglat Sverige i generationer. Svenska folket började få ökade ekonomiska resurser och en klart förbättrad levnadsstandard. Hälsan förbättrades och sjukvården utvecklades till en av världens främsta. Arbetslösheten minskade kraftigt och den socialdemokratiska regeringen började att bygga nya och bättre bostäder som även mindre bemedlade grupper hade råd till. Klyftorna mellan rika och fattiga minskade. Den svenska välfärdsmodellen betraktades som en förebild i hela världen.



En optimistisk text

Coronaviruset går lika snabbt undan som det andra viruset. Vad var det nu det hette...SARS...hoppas jag....VERKLIGEN.

Lars Andersson



BILD: QASIM

Jag tror gud bestämmer allt.... Ha hah hah ha hah ha- hahahahahahahhihi hihihihhhoohohohaha hahah...ha...hihihihihih ihih...

Emilia



BILD: BERT

Sverige runt

Ian en djupdykning i sitt inre och yttre.

Allt verkade som en vanlig normal dag, men det visade sig att Ian hade otur med resan till Norrland. Han stod på centralstationen i Malmö och väntade på sitt tåg norrut. Centralen var full av

IVAN *text*

människor. Ian ville besöka sin son Mattias som bodde i Norrland, som han inte sett på ett halvår. Han startade sin Samsung Galaxy S7 och öppnade Youtube-appen. Han ville lyssna på en låt av the Rolling Stones kallad 'Miss

You'. Efter låten kom det automatiskt en låt av The Talking Heads kallad 'Girlfriend is Better'. Från hans vänstra sida vinkade en mamma till en tvååring som reste till Göteborg. De pratade lite och Ian berättade för henne att han skulle besöka sin son i Sundsvall. Hon hette Sanna och lyssnade också på musik via sina hörlurar. Hon lyssnade på Ace of Base. Från högtalare hörde de att det var en stor brand i Mellansverige. Brandmännen försökte på alla möjliga sätt släcka branden och till slut använde de Jas Gripen flygplan med två bomber fulla med vatten. Det var en stor succé och efter det blev det lättare att kontrollera branden.

Ian tittade nu åt andra hållet och såg en flyktingfamilj med många barn. De var från Syrien och pappan var runt 40 år. Ian tittade på klockan och det var 45

minuter tills tåget skulle ankomma från Köpenhamn och han ville inte lämna platsen.

10 minuter senare kom Marie och Anette från öppenvårdsmottagningen på Drottninggatan. Marie och Anette körde Ian till akuten med deras Volkswagen Passat. Ian hade tappat mycket vikt och de kopplade in infusion direkt. Efter en halvtimme kom Ian till avdelning 87 på UMAS. Där träffade han Mia, sin nya flickvän och den 9 maj har de varit tillsammans i 10 månader. De passar bra ihop, de skrattar och njuter av livet, alla bekymmer är bakom dem. Nu startade Ian sin mobil igen och lyssnade på 'Stranglehold' och 'Great White Buffalo' av Ted Nugent. Efter det röker han en John Silver cigarett.



Dags att höja den knutna näven

*Oron sveper över land och stad
tar sig över haven*

*Många sitter hemma själva
och pillar sig i naveln*

*Minnen av ett möte kärt
minnen i ett album*

*Gör att livet ej känns skört
& konsten ej blir stum*

Det känns...det är dags

Att nu höja den knutna näven

Vi måste förenas i värme och skratt

Fast den längtan är svår...

Och beskär en

LADY M

*- Jag vaknar med ett léende på läpparna på morgonen,
när jag tänker på att jag ska gå hit till Fontänhuset och
träffa alla.*

Peter Ottosson





Tyskt polendisco med
dans och La lambada

Min resa till Österrike!

Min kompis frågade om jag och mina kompisar ville följa med till Österrike för han hade ett Spis-konto. Han bjöd oss på resan, och vi flög till Salzburg, där den kända Mozart föddes. Bussen kom och hämtade oss på flygplatsen, vi hade hotell i Saalbach och det under vintern. Vi gjorde några utflykter, vi åkte skidlift och tittade, vi var också och såg på Saalbach kyrka, sen tog vi en runda med buss från Saalbach till Zell am See.

När vi såg på film i Österrike fanns det ingen text, utan alla filmer var dubbade till tyska. Jag såg en Clint Eastwood film, han pratade tyska, kul tyckte jag och jag fick lära mig lite tyska.

De hade också goda pizzor i Österrike, stenugnpizza, vi hade halvpension på hotellet och då fick vi stenugnpizza.

Sen åkte vi hemåt. Det blev strejk när vi var på väg hem, Spis-koncernen var i konflikt. Jag fick ringa hem till min mamma och låna pengar så vi kunde betala hotellets räkning. Vi hade köpt pizza och annat på kredit och min kompis kort fungerade inte längre, så mamma fick ställa upp och låna ut till notan. Vi flög hem till Kastrup, sen var vi hemma.

Text: Jonny
Bild: Linus

Min resa till Polen!

1989 åkte vi till Polen, vi var i en stad som hette Stettin. Vi kom dit med båt, färjan åkte från Ystad till Polen, till hamnen i Świnoujście. Sedan tog vi taxi från Świnoujście till Stettin, där bodde vi på ett hotell som hette Neptun, det var jag och min kompis. Min kompis hade vänner i Stettin, vi var där för att hälsa på dem. Sen var vi också runt och tittade lite, vi var på en fotbollsplan där Sverige mött Polen tidigare i en landskamp, men när vi var där var planen tom. Vi var också på en loppmarknad, sen var vi på ett tyskt näste som omvandlats till ett diskotek, där spelade de La lambada, låten av Kaoma. Vi var där och dansade hela kvällen, det låg fem mil från Stettin.

Sen åkte vi hem till Sverige! På båten fick vi veta att berlinmuren hade fallit, och vi blev jättegglada. Vi var trötta när vi kom hem, då fick vi vila.

**Jag funderar att
utbilda mig till
hövding.**

/Jeremy



Homage to Spring

Choices turns facts in the dark tale

Unspoken whispers from red hail

Broken mist unveils its prime

Silence scrutinize inches of time

Behold the spring

Numb and naked

Breaths so deep

Watching how winter has faded

Strength is building from within

Tears will dry where moments win

Shadows of the past still falls behind

Fallen hope is waiting to be found

Behold the spring

Numb and awaken

Breaths of life inhaled

When the sun is no longer forsaken

Jenny S

Detta har hänt i vår omvärld.

Antalet bergsgorillor har ökat i mängd från 600 till 1063. Detta beror på skyddet de numera har plus tillskott av pengar från turister. Diana Fosseys forskning har också haft betydelse. Gorillorna finns bara på ett ställe, det är i Virungaberget, Afrika.

En positiv nyhet efter klimatmötet i Madrid, COP25, är att åtta centralamerikanska länder tillsammans med flera civilsamhälleorganisationer har gått ut och lovat att skydda och återställa regionens fem största skogar. Skogarna är hem åt flera arter av djur och växter, flera av dom är utrotningshotade.

I Afghanistan har dom börjat odla saffran istället för opium. Dom får mer betalt och detta gör att äldre kan arbeta med att ta bort pistillerna. Världspriset kommer att sjunka, men det är bara marginellt. Slår detta väl ut kommer det inte att löna sej att odla opium. Det blir inga fler krig om vem som dominerar opium-

handeln.

Dessa män kommer att vara överflödiga och detta är inte bra. Istället för att odla saffran så kanske de plundrar saffranodlare. Odlarna kommer att behöva skydd från dessa män för att få arbeta ifred.

Text: Björn S

Bild: Mirre



One More Day

by: Jenny Svensson

Im turning

With years of anxiety burning

Im dying

A prison inside of denying

Just one more day

A constant illusion

Live one more day

When there is no solution

Pretending

The mask I am showing is ending

Whatever

The pain that i feel stays forever

Just one more day

A constant illusion

Live one more day

Cutting deeper is not the solution

Why do I choose execution

Cause the feelings have no substitution



Sjömansäventyr i garaget

Besöker du Fontänhuset går det inte att missa vår silvriga lilla befolkning som bor i husets alla hörn. Skaparen av dessa heter Roger och deras hemland är i hans

garage. Där byggs det en hel flotta av motoriserade små skepp. Fantastiskt!

Grattis min son

Så kom du en vårdag till oss min son
 Längtat var du var du nu kom ifrån
 Din far han fanns där
 och mormor med
 Efter elva timmar
 du kom med besked
 Månen var full månen var rund
 På magen min du myste en stund
 Sen kom farmor och din faster in
 Ville skåda dig och kyssa din kind
 Du har givit oss alla ett leende stort
 Jag tackar dig Joel för allt som du gjort
 Finns många omkring dig
 som känt ditt stöd
 Du har ett gott hjärta av kärlek så röd
 Tiden har vandrat fort min vän
 Här är några vänner du känner igen

Grattis hurra hela dagen
 Hoppas tårtan hittar magen

Mamma



Jag älskar tidningen!



BILD: ROGER

Hasse



BILD: LINUS

Konstnärens
Baksida



BILD: AGNETA

Hornuggla

Hornugglan tillhör ugglor. Fågeln finns i Eurasien och Nordamerika. Den finns inte på Sibirien. Utseende på ugglan: medelstor uggle, runt 35 cm, vingspann runt 95 cm och den väger mellan 245-400 gram. Den har grå-, brun-, och vitspräcklig färg på fjäderdräkten. Den äter mest smågnagare och fisk.



BILD: BERT

Beringmås

Beringmås är en mycket sällsynt hotad måsfågel och kan endast ses i och kring Berings sund. Utseende på fågeln: den är vit på huvudet och främre delen är vit och svarta vingar, gul näbb och röda fötter. Den äter mest fisk och mindre kräftdjur.

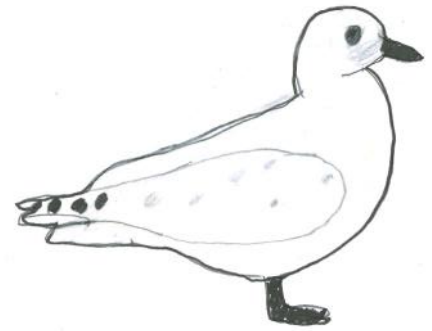


BILD: BERT

Ismås

Ismås är en högarktisk måsfågel. Ismåsen är lika stor som en fiskmås men känns kraftigare och mer kompakt på grund av sina breda vingar, tjockare kropp, kortare hals och fötter. Ismåsen är helt vit med svarta fötter. Ismåsen finns mest på Arktiska havet. Ismåsen har setts i norra Sverige. Ismåsen äter mest fisk.

Cillas poesi

Flocken

Fåglarna kom i flock över den blå himlen. Det var dags att flyga söderut. De skriar för att säga adjö. Luften började bli sval, löven föll från träden. Det började bli höst så det var dags. Så flög de i väg. Jag stod och vinkade adjö. Så kom den dagen då de sista löven föll och snön började dala. Världen var vit. Snön blev stel av isen som lade sig som ett täcke över vatten.

net. Så gick vintern över i att töa bort all den vita snön och marken började färgas grön igen.



Jag gick i den vackra skogen. Plötsligt hörde jag gässen. Det var äntligen vår. De var på väg hem. Jag vinkade glatt ett välkomnande. Skogen började att slå ut sina vackra gröna blad och skira blommor. Folk bör-

jade komma ut. Det blev allt mer varmt i luften. Den sköna sommaren var här. Med bad och sol. Världen var varm och kärleksfull, fylld med energi. Lättare att leva en sommardag. Så plötsligt hörde jag ett ljud. Det var mina vänner gässen. Hösten var åter här. Ett år hade gått igen. Vi säger hej då och fortsätter att gå fram längs stigen.



BILD: MICHAEL W

Roliga historier

Pellelogik

Lille Pelle tappade sina nycklar och gick runt och letade.
Då kom det fram en äldre dam, och frågade:
Vad letar du efter?
Då sa Pelle: Jag har tappat mina nycklar.
Damen frågade: Vart har du tappat dem nå-
gonstans?
Pelle svarade: Där borta
Damen: Varför letar du här?
Pelle: För att det är ljusare här!



DIY frimärken som kom fram!

Djurisk match

Insekterna mötte djuren i en fotbollsmatch.
Första halvlek ledde djuren med 9-0.

Då tänkte insekterna att de tar in tusenfotingen, och insekterna lyckas vinna med 10-9.

Då kom en djurspelare fram till tusenfotingen och frågade:

Var var du någonstans i första halvlek?

Tusenfotingen sa: Jag höll på att knyta mina skor.

Livet som påse



- Livet är som en påse, tomt och innehållslöst om man inte fyller det med något.

- Vad jag är trött på att hela tiden jämföras med livet. Vi påsar har faktiskt ett bra liv även om vi inte är fyllda med en massa strunt.



En prisad man

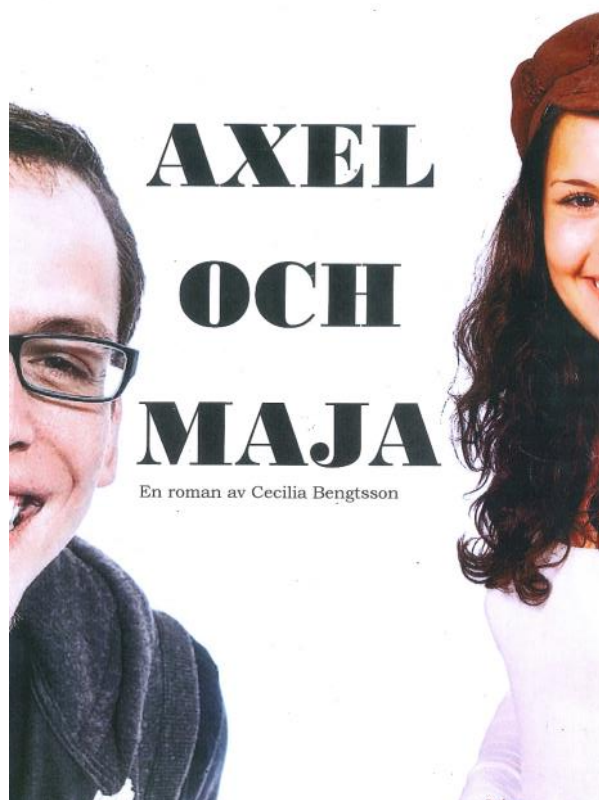
En man kom in i en affär och där sålde de snus i lösvikt. Mannen gick fram till kassan och kassörskan sa det blir 19:90. Då sa mannen: Då blir det prissänkning.



BILD: FREDRIK

Resan

Del 1. Min bok handlar om Axel och Maja som är gamla skolkamrater som fortfarande träffas då och då. Njut och följ gärna med i deras liv.



Det var dags att säga adjö. Maja stod och vinkade av Axel som stod på tåget som skulle ta honom till Hallsberg. Det hade varit några bra semesterdagar hos Maja.

De hade tagit det lugnt och det hade varit väldigt skönt. Han satte sig på sin plats och slog upp sin tidning och drack sitt kaffe. Det var inte många i kupén. Han kunde i lugn och ro läsa sin tidning och dricka sitt kaffe.

En dam kom på tåget. Hon frågade i fall det var plats 232 här.

- Ja det är det, svarade Axel. Det gungade till i kupén. Konduktören ropade nästa Helsingborg. Oj, tänkte Axel är vi redan här.

- Nå väl, sa han till damen, det är långt kvar tills jag skall av. Vart skall du åka? frågade han.

- Jag skall bara till Ängelholm till mitt barnbarn som bor där och jag skall hälsa på henne några dagar. Jag ser fram emot det mycket.

- Vad kul, barnbarn är alltid roligt att besöka de är så fulla av liv, svarade Axel.

- Ja, man är helt slut när man kommer hem igen, svarade damen Axel.

Maja var på väg hem från stationen då hon mötte en gammal bekant.

- Hej, är det Linn från Karlskrona.

- Ja, det är det.

- Minns du mig? frågade Maja. Vi gick i skolan tillsammans.

- Ja, är det du som är Maja?

- Visst är det. Jag har släppt av Axel Persson på tåget.

- Axel Persson från skolan?

- Ja, det är det, vi får höras vid ett annat tillfälle jag måste åka vidare. Vi hör ha det så bra.

Resan för Axel löpte på bra.

- Här skall jag av, sa damen. Ha det nu så bra.

- Du med, sa Axel tillbaka, och ha det så roligt med ditt barnbarn.

Där kom på ett ungt par med sin dotter. En äldre man kom med tåget från Ängelholm. En dam med en hund kom också på tåget.

Så körde tåget vidare igen.

Barnet hoppade upp och ner där hon satt.

- Kom, sa hennes mamma. Vi går till bistron och köper något gott.

- Ja, svarade dottern.

En tidning, godis och saft ville hon ha.

- Godis, tvekade mamman, men okej vi är ju på resa.

Så gick mamman med sin dotter till bistron.

Axel hade slumrat till en liten stund. Konduktören ropade Uppsala nästa.

Han vaknade till. Axel frågade konduktören om de hade kört förbi Hallsberg.

- Nej då, vi kör den långa rutten om Uppsala med detta tåg. Du har inte missat din station. Vi är snart framme. Under tiden kan jag rekommendera en tur i vår fina bistro där vi har fina smörgåsar och annat dylikt.

- Tack jag tror jag gör det, svarade Axel. Har de gott kaffe med?

- Ja, kaffet är bra. Adjö adjö.

Sedan gick konduktören vidare.

Axel gick upp från sin plats och gick in till bistron. När han kom in beställde han en ost- och skinksmörgås, en ramlösa, en liten choklad och en stor kaffe.

Axel gick tillbaka och satte sig på sin plats.

När han kom tillbaka satt en pojke på hans plats. Axel tittade på pojken.

- Hoppa ner, sa hans mamma. Det där är mannens plats, kom nu så går vi.

Axel satte sig på sin plats igen. Han åt sin smörgås och drack sitt kaffe. Det flöt på som vanligt igen. Familjen med pojken satt lugnt nu. Pojken hade nog somnat så tyst det hade blivit i kupén.

Efter en stund var det dags att stiga av tåget för Axel. Han reste sig tog sin resväska och klev av tåget. Konduktören ropade nästa Hallsberg. Det var tågets slutstation. De som var kvar i kupén reste sig, tog sina saker och gick ut.

När Axel kom ut kände han sig förvirrad på åt vilket håll han skulle. Han tittade sig omkring. Så bestämde han sig för att gå rakt fram till övre stationsplan. Han tog rulltrapporna. Maja hade kommit hem för längesedan.

Axel tog bussen hem från tågstationen. När han kom hem ringde hans telefon. Det var Maja som ringde för att höra om han hade kommit hem ordentligt.

I'M FINE.....

Text och bild: Simon



Ungefär 1500 personer dör varje år i självmord, eller suicid som det även kallas. Det är den vanligaste dödsorsaken för kvinnor och män mellan 15 och 24 år. Var sjätte timme dör en människa i självmord. Det dör 4 personer varje dag i självmord. De vanligaste självmordsförsöken är:

Hänga sig. Hoppa framför ett tåg. Överdosis.

Det är viktigt att vi pratar om psykisk ohälsa och att vi uppmärksammar om någon inte mår så bra. Många orsaker till att man tar självmord är:

Mobbning. Depression. Utmattning. Hat på sociala medier.

Du måste våga fråga din vän eller nära och kära om du ser att det inte är som det brukar. En enkel fråga kan vara (hur mår du egentligen?) några du kan prata med om du inte mår bra är:

Vänner. Mamma. Pappa. Skolsköterskan. Kurator.

Jag var 6 år när jag började må dåligt men jag kunde inte sätta ord på det då. Jag gick länge utan att säga något. När någon frågade hur jag mädde så sa jag alltid att jag mädde bra. Men inom mig så var det som något åt upp mig inifrån. När jag var 13 så hade jag skrivit ett avskedsbrev som mamma hittade i min skolväska. Jag gick fram och tillbaka och mädde dåligt. När jag var 14 så gjorde jag mitt första försök men jag slutförde inte det. Sista gången jag försökte var jag 20 år och jag var medvetlös i 4-5 dagar på AVA- akutvårdsavdelningen i Malmö. Jag lovar dig att du kommer nå toppen, det finns hjälp att få. Du måste vara beredd på att du kommer halka ner men så är livet. Men det betyder inte att du misslyckats och inte kan ta dig upp igen. Du måste ta emot all hjälp du kan få och våga tro på dig själv. Du måste leva på hoppet för om du inte gör det så kommer du inte lyckas.

Tröst

*Morgonsolen ler,
du trotsar
det kvalfyllda
öppnar dig till livet
som lyser,
så stig upp
ur våndan
lämna det som var
ta det som kommer
av värme och ljus,
för dagen väntar*

Stefan P

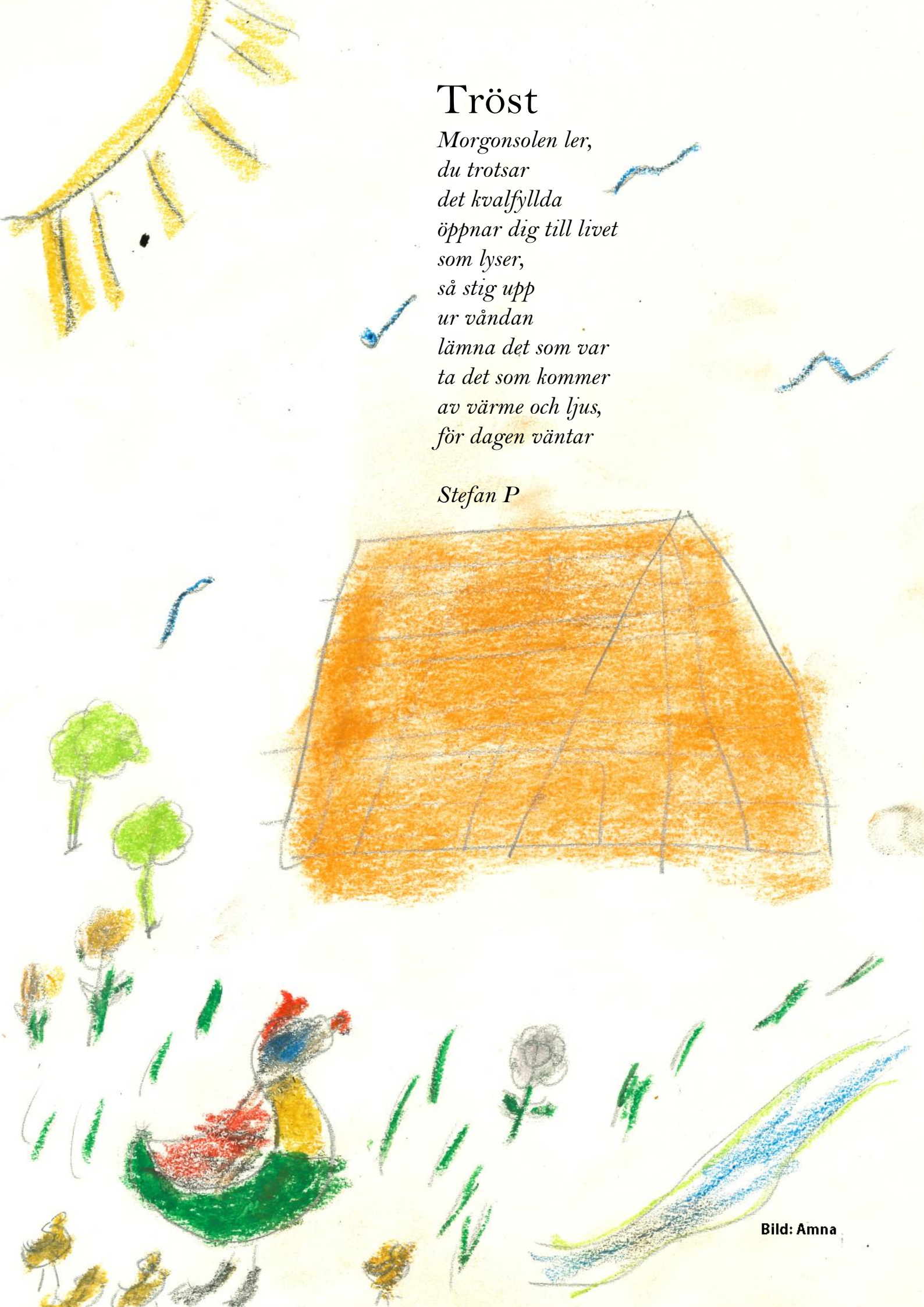


Bild: Amna

Resan till Blåkulla

del 1

LOTTA *text*
ROGER *bild*

Det var inget aprilskämt som nådde påskkärringarna i år. Förbudet att resa 2020 gjorde att även färden till Blåkulla fick ställas in. Vad hände då med alla oss goda häxor? Många förbereder sig länge inför den långa kvastresan till Blåkulla – deras favoritresmål. Här kommer ett hopkok från min egen bubblande kittel av vad som hände då kvasten fick ställas åt sidan.

Agenda 2020

- Vikten av rätt kittel
- Örtor som läkemedel
- Trimma kvasten
- Ritual för nya trollpackor
- Övrigt
- Kvastdansen

Alla påskkärringar var överens. Pesten fick ej stå i vårans väg denna påsk, vårans allra heligaste högtid på året, som även är en storfavorit till fest. Vi brukar vanligtvis inte använda oss av dagens digitala medier, men oj vilken glädje det blev, när vi fick till detta enorma möte via Webex (typ Skype). Fråga ej hur många som deltog, för det går ej att räkna. Som säg bör tog alla på sig sina finaste, mest sprakande färgglada klänningar. Det blev till och med vissa ritualer som kunde genomföras tillsammans. I det stora hela så var alla häxor nöjda och ser fram emot att få blåsa rent kvastarna nästa år. Den gemensamma kvast-



dansen får vänta, vilket annars är höjdpunkten som avslutar påskfesten.

Med kvasten som fordon reser vi oförskämt smidigt. I nästa del får ni följa med till Blåkulla. Denna mytomspunna ö som i vanlig folkmun heter Blå Jungfrun. För sjöfarare ansågs ön mycket farlig, som ett tillhåll för häxor, där man lätt drabbades av stormar. Belägg finns för att sjöfarare utförde offerhandlingar på ön i förhistorisk tid.

I en äldre källa kan man läsa: "Under tiden som häxan befann sig på Blåkulla

kunde omgivningen inte märka att hon gett sig av, utan hon tycktes fortfarande befinna sig på sin vanliga plats."

Till sist ett tips. En beskrivning från 1720 som du fortfarande kan låna på ett bibliotek: "Tillförlitlig Berättelse om Den Ryktbara Trollpackan Kapten Elins förmenta Resor till Blåkulla och Bekantskap med Djefwulen."

PS. Till vardags är det många av oss trollkunniga kvinnor som spår och i gengäld fås mat till katten. De flesta kan se in i framtiden, vissa bakåt. Spännande – vågar du prova?

Det är bra att komma hit till Fontänhuset, istället för att sitta hemma och glo på TV eller stirra i väggen. Här är alla bra och lika värda.

Abdi

Mannen bakom julmusten



Låtarna från singer-songwriter-klingande musikshowen "Apelsinjuice & Julmust Nr 3" har spelats flera gånger i Radiofontänen under våren. Bengt Lidén, som står bakom låtarna, har skrivit musik i över tjugo år – både som ett sätt att uttrycka sig och för att hålla sig nykter.

Musikintresset har funnits med sedan långt tillbaka. I lågstadiet spelade han blockflöjt och fiol genom den kommunala musikskolan, han sjöng i kören i skolan och började någonskans längs vägen även att spela gitarr. Det som sedan på allvar satte igång det för Bengt var en kampanj som LO drev på 70-talet, där man ville använda proggmusik för att få bort droger.

– Jag hörde talas om den när jag jobbade fackligt på Samhall på 90-talet. Med hjälp av proggmusiken och proggmusikerna skulle man få folk att vända sig mot droger, musikerna skulle leda vägen så att säga. Hela den grejen inspirerade mig mycket, säger Bengt.

På behandlingshemmet Korsaröd utanför Tjörnarpsån några år senare startade han och några andra inlagda "Bengts band". Bengt skrev låtar om vägen från drogberoende till drogfri.

– Vi gjorde fyra album. "Spillror" handlade om droger och det eländet som det är, sen kom "Splittring" om att bryta med den gamla kretsen och hur man gör för att ändå behålla sina vänner. "Singularis" handlar om att få en ny värld när man klarat av behandlingen och sist kom "Sprall".

Låten "Grå dagar" från "Splittring" var en av de första som

spelades i Radiofontänen, strax efter att Bengt hade blivit medlem på Fontänhuset i början av 2010-talet.

– Det var live från biblioteket och jag blev intervjuad i sändningen och berättade om det här med att använda musik för att bli nykter. Den låten, "Grå dagar", handlar om att bryta med den gamla kretsen och byta fokus, säger han.

Idag har drogerna mindre plats i musiken; låtar som till exempel "Fröken och musiken", "En cool person" och "Jag kan, jag kan" från "Apelsinjuice & Julmust Nr 3" kan mer sägas ta upp ämnen som självkänsla och förebilder. Men att spela live och att höras i Radiofontänen fungerar fortfarande terapeutiskt tycker Bengt.

– Det ger mig en plats, det ger mig tillgång till samhället. Bob Dylan sa ju det att han ville inte sitta på ett hotellrum och öva, utan han ville öva inför publik, och det där har jag tagit till mig.

På fontänhuset.se, under Radiofontänen och Senaste avsnitten, finns ett helt program med Bengt Lidéns musik. Flera av de gamla låtarna med "Bengts band" finns på Youtube.

Text och foto: Anna

På Vägar ut hos oss på Fontänhuset kan du som är redo få stöd ut till arbete och studier. Här visar Åsa upp sin arbetsplats på Emmaus.



- Vilken superkraft vill du ha?
- Bra Fråga! Jag är nöjd.
- Vill du inte ha någon?
- Inte riktigt, det kan hända att jag missanvänder den.



Oj du! Det går nog inte att välja. Jag vill ha superkraften att kunna välja alla superkrafter!

Det är så roligt och fantastiskt att intervjua folk på stan, säger den glade Peter på stan. Ibland får jag så konstiga och roliga svar att när jag går därifrån så skrattar jag inombords.



*Kruktillverkning åla
Fontänhuset.*



*Första radiosändningen
från gården*



*Naturens gång. Några fiskar
i rabatten. Nya på ingång
från butiken.*



Lunchkonstpromenaddag



Programledardebutanter!



*Lunchpromenad varje dag
klockan 12.30!*



Massor med plantor!



*Tårtan varje fredag är ett
måste. Fast nu äter vi den
ute istället för inne.*



Dagens fråga: vilket djur vill du vara?

Full koll!

7 juli	Moderna Muséet, Hilma af Klint
15 juli	Utflykt, Bärnstensmuséet
29 juli	Klubbmöte
5 augusti	Skissernas Muséum
26 augusti	Klubbmöte
26 augusti	Sommarutflykt

