

FONTÄNMAGASINET

Medlemstidning för Fontänhuset i Malmö, nr 1, 2023



Nu ser vi fram emot våren!

Efter en grå och trist höst/vinter eller vad vi nu skall kalla denna hopsmälta årstid, ser vi nog alla fram emot en strålande vår med värme och solsken. I denna tid av krig, inflation och annat elände får vi stärka oss med de positiva saker som vi själva åstadkommer, här på huset. Och dom är många!

På service kryllar det av verksamhetslusta. Mårten med flera står i startgroparna inför vårens planteringsorgier. Högar med diverse lökar kommer att grävas ner av kärleksfulla händer och vårdas till dom står i full blom i vårkanten. Lövhögar räfsas och trädgårdsmöblerna slipas och lackas inför säsongen.

I flygande fläng visas det runt nya medlemmar i huset. 163 nya blivande medlemmar visade vi runt förra året. Måste vara nytt rekord! Och det bara fortsätter att rulla på. Fantastiskt jobb av intro-gruppen.

I restaurangen sliter de som vanligt och vi är nu uppe i "all time high" vad gäller ätande gäster. En eloge till hela det slitsamma köksgänget. Ständigt trollas det fram nya spännande maträtter till allas belåtenhet. Sist men inte minst slår våra bagarmästare oss ständigt med överraskning. Kan lugnt påstå att det finns konditormaterial i stora delar av kökets medlemsgrupp.

På media ser de tiden fram med tillförsikt. De producerar fantastiska poddar kring ämnen såsom, bananer, bad/sommar, favoritdjur, mm. Nyfikna? Kolla in fontanhuset.se/las-lyssna. Givetvis har vi också vår liveradio där allsköns ämnen tas upp. Till detta nummer av Fontänmagasinet anordnades det en grafittidag där hela gänget samlades kring färgburkar och en kanna choklad. Därefter skapades konstverket som nu är vårt omslag, klart annorlunda och mycket uppskattat.

Sist men inte minst har de på Vägar Ut slitit med att skapa workshops kring allehanda ämnen. En av dem mest spännande är att vi tar emot ett gäng psykologstudenter som under några eftermiddagar skall prata kring motivation. Ett oerhört viktigt ämne. Vi har också precis haft en grundkurs i datorkunskap, välbesökt och uppskattad. Skrivarkurs för hugade författare sätter vi igång i mars. Det är bara att anmäla sig.

Här på fjärde sliter jag och Karina med verksamhetsberättelsen och andra rapporter. Men till vår stora glädje får vi numera sällskap av våra medarbetare i PR-gruppen som utgår från fjärde våningen varje onsdag. Kom och var med, all hjälp behövs.

Vi får inte heller glömma de två massagepraktikanter som vi har haft här, Petter och Linda som erbjudit massage och goda råd till medlemsgruppen. Tack.

Ha det gött! / Mats

OBS: Glöm inte att fylla i ansökan till Humanitas som medföljer detta nummer.

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 1100 medlemmar deltagit i arbetet på våra fem våningar: Service, restaurang, media, samt vägar ut (för arbete & studier).

Vill du bli medlem eller veta mer?

Ring 040-12 00 13

Måla: info@fontanhuset.se

www.fontanhuset.se

Facebook.se/fontanhuset

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

Redaktionsarbete:

Ansvarig utgivare: Karina Topel

Text & bild: Se respektive artikel

Redigering, layout, tryck & distribution:

Tack till er alla på mediaenheten.

Omslag: Gemensamt.



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

Engelbrektsgatan 14
211 33 Malmö

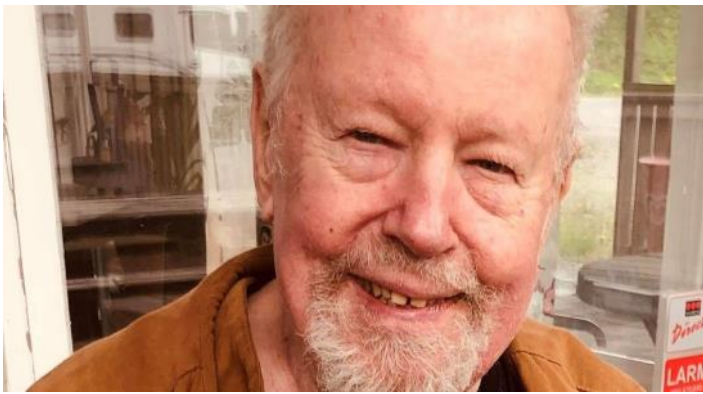
info@fontanhuset.se
fontanhuset.se

Org-nr 846002-6753
Bankgiro: 5650-2537

040-12 00 13
Nr 1 2023

Bengt Jarl, före detta föreståndare för Fontänhuset

Bengt Jarl var med och startade upp Fontänhuset i Malmö 1984. Han blev föreståndare och var med och utvecklade verksamheten på Engelbrektsgatan under flera år. Bengt var mycket omtyckt och var känd som humanist och filosof. Han hade ett stort engagemang i miljöfrågor och hade stor solidaritet med de svagaste i samhället. Livsvillkor för personer med psykisk ohälsa var något han brann extra för. Att alla behövs och alla har ett behov av att behövas, var tankesätt som genomsyrrade Fontänhuset. Han såg och fokuserade på människors förmåga istället för svagheter. I en artikel som publicerades i Sydsvenskan beskrivs han som: "En eldsjäl som lyfte andra utan att framhäva sig själv"



Att ta avsked

Att ta avsked av det gamla eller av en gammal vän. Det är så smärtsamt och gör ont som bara den. Man undrar varför, varför just min vän? Men efter sorgen kommer ljusa minnen av min vän, som nu säkert har det smärtfritt och bra i himmelen.

Ulf



Bild: Janne

Runt nästa hörn

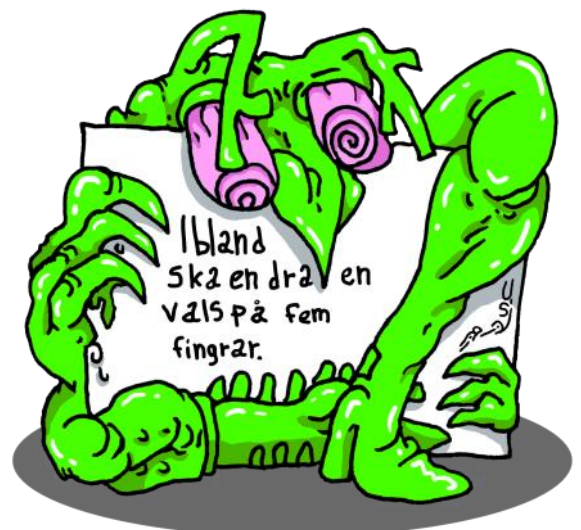
Han såg inte på livet som något som skulle genomlidas. Eller någonting som försvann. Någonting han inte kunde greppa tag i, utan som hela tiden rann mellan fingrarna. Tvärtom. Han såg på livet som en god middag som skulle avnjutas. Något han kunde förädla till en fin konst.

C. Hugo

Ett flygande föremål

Vi var ute på Österlen på en promenad då jag fick syn på något fantastiskt, det var nämligen ett UFO. Det var ett flygande föremål, ett rektangulärt sådant. Jag tyckte det var spännande.

Lars Andersson



Jonny minns

Skolutflykter

En skolutflykt jag minns gjorde jag 1973. Min klass på Munkhätteskolan hade en Skånetur. Vi åkte runt till olika städer i Skåne. Jag minns att vi bland annat var och kollade på ett glasbruk. Vår tur tog hela dagen. Jag blev tyvärr åksjuk av att åka buss så länge.

En annan utflykt jag gjorde med skolan var i mitten på 70-talet. Då åkte vi till Bokskogen för att titta på naturen och på ankorna i dammarna. Vi fikade, jag hade med mig mackor hemifrån. Det var en trevlig utflykt.

1998 var min klass från Amusskolan på utflykt till Bulltoftaparken. Där spelade vi brännboll och grillade korv. Det var hur trevligt som helst.

Tomelilla

Jag följde med min kompis Martin till hans mormor som bodde i Tomelilla. Vi gick runt i Tomelilla och hade lite stadsvandring. Vi gick till skroten och till en sädesfabrik. Vi hälsade även på hans mormors syster som heter moster Dagmar, hon hade en souveniraffär. Vi gick även till den populära kiosken Bertil och handlade lite där.

Munkhätteskolan

Jag ställde upp i fotbollslaget. Vi spelade ute i Kulladal men vi förlorade första matchen. Jag lyckades även få skoskav så jag fick halta hem från matchen. Det var en stor turnering då de hade samlat en massa skolor till matchen.



Bild: Julia

Ett minne av sportlovet

1978 var jag i Muhors på sportlovet, det ligger uppe i Uleåborg. Jag var på min mormors begravning. Vi var där en vecka. Förutom begravningen så åkte vi skidor då det var mycket snö och vinterbastade. Jag kommer ihåg att det var -7 när solen var framme. Det var en fin begravning och även upplevelse.

Almåsa

Jag åkte ut till mina kompisar i Almåsa. De hade en stuga där. Dammarna hade frusit och vi spelade ishockey på dem. Vi hade turneringar och det var väldigt roligt! Vi fick komma in i kompisarnas stuga för att värma oss och fika.

Tack från Jonny!

Sometimes, Forever – Soccer Mommy

När ett helt album vars koncept är att varken lycka eller sorg varar för evigt så blev jag väldigt nyfiken, det kanske du blir också.

Sophia Allison, Soccer Mommy, är en amerikansk singer-songwriter som startade sin musikkarriär tidigt. Hon släppte heminspelad musik på Bandcamp redan som 18 åring när hon snart skulle börja på college, Allison släppte sin första EP 2 år senare, *For Young Hearts*. *Sometimes, Forever* är Allison's tredje studioalbum som släpptes förra året och är i min mening ett mycket bra album som innehåller en av mina favoritlåtar från hela året, "Shotgun".

I albumet reflekterar Allison om osäkerheten i början av en relation i "Shotgun" och om benen av en dåvarande relation i "Bones", så jag tror att var man än är i livet så har albumet en låt för dig.



Bild: Hera

LIVSMYSTERIET

"I en sandlåda sitter ett litet barn och bygger sandslott. Han bygger hela tiden nya saker och betraktar dom för ett ögonblick med förtjusning – innan han slår sönder dom. Och på samma sätt leker tiden med hela jordklotet. Här har det skrivits världshistoria, här har stora händelser ägt rum – och glömts bort. Här sjuder det av liv som i en håxkittel. Och här formas också vi – av samma bräckliga material som våra förfäder. Här blåser tidens vind rakt igenom oss, här bär den oss och är oss – och släpper oss pladask i backen igen. Här trollas fram och fuskas undan. Och hela tiden är det någonting som ligger och jäser och bara väntar på att få ta vår plats. Vi har ingen fast mark under fötterna. Vi har inte ens sand under fötterna. Vi är bara sand."

– Spelkortsmysteriet, Jostein Gaarder

Tack Jens Rydenheim, min bästis från barndomen, för att du för 25 år sedan valde ut boken "Spelkortsmysteriet" bland många kandidater i Väs Stadsbibliotek vid Filles Pizzeria när jag bad dig välja ut en bok för mig att låna och läsa (och tack den som illustrerade framsidan till Spelkortsmysteriet, då Jens nog valde ut boken ifråga för att framsidan var – förlåt – är, häftig) – det är en bok som skulle komma till att vara min absoluta favorit ända fram till gymnasiet då jag läste Lifarens Guide Till Galaxen (och sen "växte jag upp" och slutade ha favoritböcker, så där tog den resan slut – åtminstone tills jag blir som en barn åter).

Spelkortsmysteriet introducerade mig nog till filosofiska idéer som för mig när jag först läste den var fullständigt nya (även om dom för oss som människosläkte alltid har funnits), men fram tills att jag läste om boken för två år sedan hade jag faktiskt ingen aning om vilka idéer det handlade om, för om jag ska vara helt ärlig så måste jag erkänna att jag inte kunde dra mig till minnes att jag skulle ha läst om Spelkortsmysteriet som tonåring (eller ung vuxen), vilket nog också förklarar hur den kunde fortsätta vara min favoritbok i typ sju år, som ju för ett barn är som två livstider, då, ens smaker förändras, utvecklas, raffinerar, något oerhört under dessa formativa år. Onekligen gjorde Spelkortsmysteriet ett intryck på mig, och nu, för två år sedan, skulle jag äntligen få svar på varför.



Det viktigaste boken lärde mig var nog att vi intet vet, men likväl kommer fortsätta att söka svar. Jag menar vi talar ändå om en bok som avslutas med meningarna "Vilka är vi? Varifrån kommer vi?". När dessa meningar lästes av åttaåriga mig väcktes något mycket starkt och basalt inom mig, och detta något – existentiell svindel och sug på livets stora mysterium – satte mig bestämt på min livslånga filosofiskt-spirituella bana, vars första naturliga station var andra böcker av Gaarder, bland annat "I en gåtfull spegel", "Vem Där?", och "Sofies Värld", gick vidare ut till vuxen-avdelningarna i biblioteket i Kristianstad, och sedan även tog mig till diverse hemsidor och wikis på nätet, liksom dom oräkneliga antalet böcker som hittade sin väg till mitt hems kontemplativa vrå genom cyberrymdens allehanda marknader.

Oftast ställer vi människor inte frågor för att lämna dom öppna, för att komma djupare in i mysteriet, utan för att vi banne mig vill ha svar – vi föreställer oss att allt vi ser omkring oss skulle kunna vara bättre, och vi föreställer oss att om vi bara kunde komma på rätt frågor att ställa, och hitta rätt svar till dessa frågor, så skulle vi kunna ha det anorlunda, fördelaktigare, ja rentav lämpligare. Men var ifrån får vi dessa föreställningar? Den plats från vilken vi får alla våra tankar och idéer – högre dimensioner, eller idéernas värld, som vi tänker oss att Platon kallade det för. Hemifrån – det ställe som vi här på jorden föreställer oss att vi hör hemma. Där själen har sin huvudboning, för att sedan föras bort och ta säte i en kropp, och för att återvända till när kroppen dukar under för tidens härjningar. Frågan är om vi väl "hemma" inte ändå längtar tillbaka just hit, hit till sandlådan där tiden sliter i allt vi försöker göra beständigt, och vi går runt, runt, för-sökandes lösa det som förefaller vara den sorgens gåta som är livets förgänglighet, ständigt ojjandes – "vafö de dåå, vafö de dåå, vafö inte så så, vafö inte såå sååå?".

Vill vi istället supa in frånvaron av ett svar, och på så sätt faktiskt komma närmare vårt ursprung, då kan vi helt enkelt lyfta blicken ovanför allt som flyter omkring oss, och på så sätt finna det inom oss som tiden inte kan gnaga sönder. Och där, högt ovan, kan vi skönja den evighet som alla ting vi här nertill skådar med blicken riktad framåt, bakom, och omkring oss, är inspirerade av och söker avbilda. Skönhet. Sanning. Kärlek.

Denna primära kunskap fick jag smaka på redan som åtta-åring genom den underbara gåva till bok som var och Spelkortsmysteriet. Det var den sortens gåva som fortsatte att ge även efter att boken var utläst, ja långt efter att jag hade glömt bort nästan allt som stod i den, för trots att jag hade glömt, så fanns det ändå en liten men ack så stor del inom mig som aldrig glömde, liksom vi på denna jord aldrig kan glömma vårt ursprung, ett ursprung som heller aldrig glömmar oss, och under hela våra jordeliv söker påminna oss om att förkroppsliga vårt eviga liv och dom storslagna, banala, och mystiska sätt som dess essens tar form – genom skönhet, i sanning, och med kärlek.

Bo och Mirre intervjuar varandra

Hur ofta kommer vi till Fontänhuset?

Svar Bo

Tre till fyra gånger i veckan.

Svar Mirre

Tre till fyra gånger i veckan.

Varför kallas vi som vi gör?

Svar Bo

Jag är döpt till Bo.

Svar Mirre

Därför jag kallas Mirre efter namnet Miriban.

När kom vi första gången till Fontänhuset?

Svar Bo

År 2000.

Svar Mirre

2011.

Vad gör vi helst här på Huset?

Svar Bo

Klipper och rita, att vara journalist för tidning och radio.

Svar Mirre

Klipper, rita och göra inslag till radion.

Vad gör vi på fritiden?

Svar Bo

Ser på TV, sitter vid datorn, sover, äter och vilar.

Svar Mirre

Tittar på TV och vilar.

Hur trivs vi på Fontänhuset?

Svar Bo

Bra!

Svar Mirre

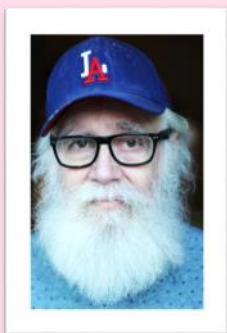
Jättebra!

Tack för oss!

Bo och Mirre.



Bild: Bo S



Fråga Bo!

Maila
dina frågor
till
info@fontanhuset.se



Vem var det som sa "för övrigt anser jag att Kartago bör förstöras"? Undrar Bo Handberg



Den gamle senatoren Cato som alltid slutade sina tal med "för övrigt anser jag att Kartago bör förstöras".



Det är ingen ko på isen. Vad betyder det?



Att något inte är så farligt som en ko på isen. Dvs som en ko på isen som kan braka ner igenom isen. Det är ingen fara. Ingen särskild brådska eller fara ingen panik. Tro mig, vi har all tid i världen, det är ingen ko på isen. Det är ingen is på isen så länge rumpan är i land. Vilket kan betyda att kon är säkert iland. Att man inte behöver oroa sig så länge kon har fast mark under bak-klövarna och kan rädda sig själv om isen brister.



Vad betyder infarkt?



Infarkt betyder vävnadsdöd genom otillräcklig syreförsörjning. Kan sammansatt vara på olika sätt som i hjärtinfarkt, hjärninfarkt, stroke, blodpropp, emboli och propp. Dessutom i trafikinfarkt som i totalt stopp i trafiken (i en tätort) på grund av anhopning av fordon.



Hur mår du Bo?, undrar Lars.



Jag mår bra, tack Lars.



Vad är kärlek?



Kärlek beskrivs av de flesta människor som en varm och intensiv känsla av ömhet, omtänksamhet och känslomässig närhet som kan, men inte behöver, vara förknippat med sexuell åtrå.



Varför får man fjärilar i magen när man är kär?



När du blir kär så släpps stresshormonet kortisol ut i kroppen. Blodkärlen i magen dras ihop vilket kan betraktas som "fjärilar i magen", men det kan också kännas som nervositet eller illamående.



Varför säger man ofta "det var bättre förr"?



"Det var bättre förr" är idén som kännetecknar nationalistisk nostalgi enligt forskarna. Nostalgikerna blickar tillbaka på en tid, ett slags gyllene guldålder, som de föreställer som var bättre att leva i. Enligt samma tankegångar har samhället blivit sämre "något viktigt har vi förlorat".

Min barndomshobby eller Projektet som aldrig blev av

När jag var barn så kommer jag ihåg min första tågresa från Malmö central till Borås. Det var en tidig morgon och jag var i 7 års ålder och det var något av det mest spännande jag varit med om då. Jag minns lukten av loken och bränt järn än i dag.

Då vaknade mitt intresse för modelltåg. Jag fastnade för ett märke som hette Lima. Lima marknadsfördes genom serietidningar och tillverkades i Italien. Den var något billigare än Märklin (kändaste märket) och var bättre detaljerad. Mitt första lok var en Svensk RC2:a.

Under många år så hade jag ett pågående projekt att bygga en landskapsmodell men det blev aldrig riktigt klart. Idag ligger mitt gamla tåg kvar i en låda i garderoben och kanske en dag så...

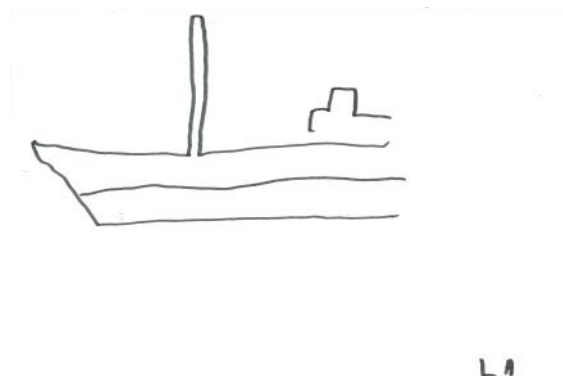


Text & bild: Janne Jonasson

Krock under ytan

Jag jobbade som jungman på M/T SCANTANK av Skärhamn som låg på västkusten i närheten av Göteborg, vi styrde mot Kalmar men i Karlskrona skärgård utanför Utö fyr kolliderade vi med ubåten HMS BÄVERN. Det blev skador efter kollisionen och fartyget fick bogseras till Karlskrona örlogshamn under påsken 1973.
PS: HMS betyder Hans Majestäts Skepp och M/T betyder motortankers.

Lars Andersson Dragos (som är mitt medlemsnamn i Sjöfolksförbundet)



Min katt

Utan dig, utan dig i mitt liv, hade min värld inte varit densamma.

Jag saknar dig varje vaken sekund som jag inte är hos dig.

Du får mig alltid att må bättre. Du lyser upp min dag.

Du finns alltid där för mig och jag är så tacksam för att just **du** kom in i mitt liv.

Vi fann varandra. Du betyder oerhört mycket för mig, mer än vad denna text kan beskriva.

Erika

Tankarna dansar runt på dansgolvet, känslorna studsar som en gummiboll mot staketet, likt karusellen på nöjesfältet.

Så snurrar min värld ikväll, som blinkande neonljus med glimten i ögat, om och om igen, som vågorna reser jag mig och snart slumrar sömnen på nöjesfältet. Kanske stillar sig ljuden och intrycken, om så bara för stunden, jag slänger ett mynt i önskebrunnen och gör en önskan, så att drömmen blir sann, där föll första snöflingan, frågan är, är det verkligen sant.

Shawn

Möte med Hans Helighet Dalai Lama

Jag har varit buddist sedan födseln. Något som jag bara vet och känner djupt inom mig. Jag följer den tibetanska buddismen där hans helighet Dalai Lama den 14:e är spirituell ledare och jag har träffat Dalai Lama fem gånger men en gång var väldigt speciell och omvälvande.

I flera år hade jag haft en dröm där jag stod som en munk i röda kläder vid en kristallklar flod där en fisk hoppade upp och ner i vattnet. Solen sken och glittrade varje gång i drömmen och floden var omsluten av höga berg. Samma scenario upprepade sig i drömmen varje natt och jag ville gå runt bergen för att se vad som fanns på andra sidan. Men varje natt precis när jag skulle se vad som fanns på andra sidan vaknade jag. Denna dröm upprepades många gånger under flera år.

För 10 år sedan bjöd min vän Swetlana från Tyskland mig på en veckas undervisning med hans helighet Dalai Lama. Min rotlärare och vän till Dalai Lama, Lakha Lama Rinpoche, visste att jag ville träffa Dalai Lama och innan jag åkte ner till Berlin berättade han för mig på vilket hotell Dalai Lama bodde på under hans undervisning. Endast ett fåtal visste om var Dalai Lama skulle bo så jag var väldigt tacksam att min lärare Lakha Lama berättade för mig.

Dalai lamas undervisning pågick i sju dagar och det var underbart att lyssna på honom tillsammans med 10 000 andra människor. Andra dagen lyckades jag till och med att få hans undervisningsbok signerad av honom.

Den näst sista dagen bestämde jag och min vän Swetlana oss för att bege oss till hotellet där Dalai Lama bodde. När vi kom dit var där en röd matta utrullad och längs den stod ett 20 tal tibetaner och väntade på deras käraste landsman och lärare Dalai Lama. Vi ställde oss i slutet av mattan och efter några minuter såg vi hur Dalai Lama kom leendes och bugandes mot den första tibetanen som stod och väntade på att bli välsignad.

När jag såg detta började jag att be att Dalai Lama ej skulle glömma mig och välsigna mig och jag bugade i vördnad. Då helt plötsligt knuffade min vän Swetlana till mig i sidan och sa Ulrika, Dalai Lama kommer direkt emot dig. När jag tittade upp stod Dalai Lama framför mig. Han satte sin panna mot min och plötsligt var vi båda tillbaka i min dröm men denna gång stod vi båda framför den gnistrande floden och den hoppande fisken.

Denna gång tog dock hans helighet Dalai Lama min hand och förde mig runt krönet som jag hade försökt att gå runt tidigare i min dröm i flera år. Och där stod vi plötsligt framför Potala i Tibet, det vill säga Dalai Lamas hem och tempel i huvudstaden Lasha i Tibet. Han berättade för mig att i mitt förra liv var jag en av hans närmsta munkar och jag hade tagit ett löfte att rensa all min karma i nästa liv, det vill säga detta liv, och ta på mig allt lidande som fanns att ta på sig.

Plötsligt var vi tillbaka i nuet igen och jag tittade in i Dalai Lamas ögon som log av kärlek och medkänsla. Han välsignade mig igen och rörde vid mina händer och så gick han bort mot bilen som stod och väntade på honom.

Jag har aldrig känt mig så fridfull och full av kärlek i hela mitt liv och medan tårarna av lycka rann ner för mina kinder sa jag till min vän Swetlana att om jag dog nu hade jag dött lyckligast i världen och att jag aldrig ville tvätta mina händer igen.

Text: Ulrika Björkén





Om några dagar kommer ett nytt år över oss. Jag önskar folk lycka till under det kommande året. Må det bli ett bra år för alla, må fred, trygghet och glädje råda för alla. Jag önskar alla väl för jag älskar alla. Jag har ett snällt och tillgivet hjärta.

Jag gillar inte förräderi, lögner eller själviskhet.

Evig lycka till alla. Jag gratulerar också alla medlemmar på Fontänhuset och all personal, de är alla väldigt snälla.

Jag älskar de alla och känner att de är min familj, mina nära. Jag är väldigt nöjd mer er. Ni är mina kära, som min syster, dotter, bror eller son. Så känner jag.

Gott nytt år alla!

Haqi

Imorgon onsdag börjar morgonskolan igen efter semesterns slut. Vi kommer att gå tillbaka till morgon studierna så jag känner mig väldigt exalterad och glad över att börja studierna igen.

Vi ska träffa lärare och rektorn. Alla är trevliga. Jag älskar dem alla och så älskar jag att studera väldigt mycket.

Haqi



Bild: Katarina

Vad hade vi gjort utan huset? Vi hade inte träffat de underbara människor som jobbar med detta varje dag. Jag menar handledare och jag menar medlemmar. Det är många som litar på mig. Det uppskattar jag. Vad har vi gjort utan Fontänhuset? Tätare besök på psykakut, eller hur?

Jag uppskattar mina medmänniskor. Jag uppskattar förtroendet. Mer vill jag inte uttala mig.

Kram på er alla!

Anonym

Människans värde

Man ska inte se hudfärgen eller hårfärgen. Man ska inte trycka ner någon människa. Det är oacceptabelt.

Vi är multikulturella och vi har så mycket att ge.

En medmänniska som kämpar för mänskliga rättigheter

Kära damen

Du kommer i mitt liv med en massa stöd och erfarenhet, det har hjälpt mig mycket. Jag tycker bra om dig. Jag vet att du kommer att försvinna från mitt liv en vacker dag. Tusen tack!

Kram en mamma



Bild: Johanna

KREATIVITET UNDER SAMMA TAK

Reflektion: En kreativ persons möte med ett tjugotal likasinnade personer, som brinner för att skapa konst. Nyfikna, visionärer, resultat törstande egon som innerst inne förväntar sig att få spegla sig i sin glans. Helt ointresserade av övriga medlemmar i kollektivet. Eller?

Min erfarenhet pekar åt: skönhet, mirakel, dynamik, förundran, beundran. Samtidigt som det kan utveckla konflikter, avundsjuka, sorg, avsaknad av tillhörighet osv. Som synes kan listan göras lång med plus och minus.

IRRITATION

Vissa personer pratar på både in/ut andning. En av dom är jag själv, i ärlighetens namn måste jag stundtals vara extremt irriterande. Själv kan jag bli otroligt trött på min mani.

Försöker verkligen tänka på hur jag agerar i samtalen, sätt jag arbeta på, respekterar och lyssnar för att få en samlad bild av kollegans vision.

Ödmjukt och seriöst bemötande, det är det professionella sättet. Men fan ibland är det inte lätt, det curlas en hel del, personer som många gånger skulle behöva reflektera över det sättet hur dom bemöter andra personer. Jag får en känsla av att i deras värld finns bara en huvudrollsinnehavare och den är redan tillsatt med personen själv. Behandla människor på samma vis som du själv vill bli bemött.

GRUPPERINGAR

Grupperingarna skapas oftast i samtycke runt tema, individens längtan efter att i grupp få bekräftelse, bli sedd, personen som sätter tonen i

projektet. För att i nästa stund upplösas, då en ny gruppering diskuterar ett nytt spännande projekt. Nyfikenheten gör dig flexibel. I ärlighetens namn har du ett starkt kontrollbehov. Ego. Det kan även innebära att du vill visa för övriga medarbetare att ensam är stark. Du vill framstå som en oumbärlig, stark person i grupp eller individuellt. En balansgång av dårskap eller genialitet. Nyfikenhet samt informations törst, det stora genidraget, succé. Det får mig att njuta av kamratskapet. En dag på Fontänhuset.

Text & bild: Jörgen Holmberg





Evas Dagbok

Nu är det alla hjärtans dag i nästa vecka. Jag ser fram emot det med glatt humör för att jag och Kjell-Arne, vi ska resa till Bo Ohlsson i Tomelilla på en liten mini semester. Jag har sparat pengar och det ska bli roligt att få handla lite av det jag vill och behöver ha. Vi ska resa från Södervärn och vi ska lösa biljett på pressbyrån. Biljetten kostar 128 kronor för en enkel och det tycker inte jag är så farligt dyrt. Bussen går direkt till Tomelilla och det tar en timme. Jag har sett fram emot det länge och vi ska ha det så trevligt!

Jag är så glad för personalen på mitt boende. De är så snälla och ställer alltid upp för mig. De har hjälpt mig hela tiden när jag har sparat, de har stöttat mig på alla sätt och vis. Fontänhuset har alltid varit fantastiska med all stöd och hjälp. Jag älskar mina väninnor, Magrét och Elisabeth som alltid finns där för mig.

Hoppas ni alla får en fin alla hjärtans dag!

Hälsningar Eva

Eva Nilsson



Ankis jul & nyår

Den 19 december 09.48 tog jag Öresundståget mot Älmhult och Liatorp. På vägen fick vi gå av tåget i Hässleholm och byta till buss för resten av resan. I Osby fick alla gå av för att byta till nästa buss, men det kom ingen buss som skulle till Älmhult. När jag frågade om det skulle komma någon buss fick jag reda på att det skulle komma ett tåg om bara några minuter. Jag fick gå mitt allra snabbaste och då hann jag precis med. I Älmhult fick jag sitta och vänta på bussen i två och en halv timme. Jag fick sitta och frysa på en bänk. När den förse-nade bussen kom fick jag i alla fall åka med gratis. Klockan 16.00 kom jag fram. Då var jag glad att jag äntligen var framme!

Vi har tittat på tv, ätit god mat och druckit kaffe. Jag stannade till den andra januari. Tåget fungerade bättre på vägen hem.

/Anki



RUSH

Rush var en kanadensisk rockgrupp som bestod av basisten och sångaren Geddy Lee, gitarristen Alex Lifeson samt trumslagaren och textskrivaren Neil Peart. Gruppen bildades i Toronto 1968 och genomgick flera medlemsbyten innan den klassiska sättningen av bandet stadgade sig i juli 1974 då Neil Peart ersatte originaltrummisen John Rutsey två veckor före bandets första USA-turné. Sedan Rush gett ut sitt debutalbum år 1974 har bandet blivit känt för sin instrumentella virtuositet, komplexa låtar samt dess lyrik som hämtat inspiration från science fiction, fantasy och filosofi. Den 7 januari 2020 avled Neil Peart vid 67 års ålder av hjärncancer. Mina favoritlåtar är Witch hunt, Subdivision, The Big Money, Tom Sawyer.

RUSH

Text & bild: Rickard L



När jag spelade handboll i Malmö boll- och idrottsförening

Min pappa tyckte att jag skulle börja någon typ av aktivitet. Han hoppades att jag skulle få kompisar via laget jag började i runt tolvårsåldern. Det är roligare att spela än att titta och det händer mycket spel i anfall och försvar, det blir många mål och bra tempo. Min pappa var lagledare som tog ut laget och det var roligt att träna. Vi tränade två dagar i veckan och hade match på helgerna. Jag var linjespelare, det var tufft och roligt. Vi deltog i cuper i hela Sverige och i Danmark, där deltog vi som Monaco och turneringen heter lille VM och vi kom till kvartsfinal. Vi var även med i Dalhemscupen och i gruppspelen mötte vi Örestad, IFK Ystad och RP, och vi tog oss ända till final där vi mot danska Saga förlorade med 12–8. Vi vann serien två gånger och blev tvåa en gång med 1 mål efter Kävlinge. Det var bra stämning i laget som var mångkulturellt. Här är en bild på några priser som laget vunnit!

Hälsningar från Rickard



Min nya vän - del 8



Jag älskar staden runt jul. Centrum lyser med ljus och är dekorerat med jul- och nyårsdekorationer. Många fönster och balkonger är dekorerade med färgglada girlanger och jultomtar. Det hörs julmusik från butikerna och doftar av barr, het glögg och pepparkakor.

Anna och jag bestämde oss för att gå runt i centrum, för att leta efter julklappar till släktingar och vänner. Vi kunde förstås inte låta bli att undra vad som säljs i år på julmarknaden på Gustav Adolfs torg.

För ett par månader sedan gav Annas dotter henne en ung chihuahua och Anna tar ofta med sig hunden när hon går hemifrån en längre tid. Anna är säker på att Molly är fruktansvärt uttråkad hemma utan sin matte, kanske förolämpar katten och deras andra familjehund den nya bebisen.

Jag träffade Anna nära Triangeln. Mycket snabbt på bara en och halv timme, gick vi runt i köpcentret. Vi köpte lite olika julpynt och söta souvenirprylar. Chihuahuan Molly satt tyst i Annas famn. Lite hungriga tog vi en bit mat på ett litet café och Molly fick också en godsak att mumsa på. Vidare gick vår stig längs gågatan till Gustav Adolfs torg. Molly sprang glatt bredvid oss. Vi tittade på de vackert dekorerade skyltfönstrena med stora svårigheter att hålla varandra från att gå in i varje butik i minst ett par minuter. Molly var trött och Anna lade henne i sin axelväska. Efter att äntligen nått julmarknaden började vi noggrant undersöka varorna i varje stuga. Molly

var tyst och kanske sömnig.

Anna sa att i år är det nödvändigt att ge handgjorda presenter. Marknaden hade ett stort urval av dem. Plötsligt hörde vi ett skrämt skrik från en man bredvid oss och Mollys skällde från Annas väska. Mannen undersökte hans högra hand varifrån det droppade blod. Han sa att han blivit biten av en hund som satt i Annas väska. Vi frågade honom vad hans hand gjorde i någon annans väska, där hunden sov lugnt. Han sa att han älskar hundar och efter att ha lagt märke till hunden i väskan ville han klappa henne och förväntade sig inte en attack.

Vi trodde inte på hans historia. Anna kollade i sin väska. Telefon, plånbok och hund var på plats. Anna tog den skrämda Molly, som inte hade vaknat helt i famnen, klappad henne med kärlek, kysste henne på nosen och berömde henne för skyddet.

(Molly är en vakthund)



Text & bild: Lidia

Hänt i huset?

Media

På media rullar det på bra. Vi har arbetat flitigt med både tidningen och boken. Radion har sänt både podd och livesändningar om vartannat. Vi är peppade på att komma igång med vårt konstprojekt vi kommer ha tillsammans med avdelning 86. Inför alla hjärtans dag klippte vi ut en himla massa hjärtan som vi skrev fina meddelande på. Dessa pyntade vi hela huset med för att sprida lite extra kärlek! Marielle som har varit vår heltidsvikarie här på media sedan i höstas har nu blivit fast anställd, mycket kul tycker vi!

Service

Vi började året starkt med att ta ner julpynt och storstäda. PR-gruppen har äntligen börjat med PR-onsdag, det vill säga vi ägnar hela onsdag till PR-arbete uppe på 4:e våningen med både PR-möte klockan 11 liksom ett enhetsmöte klockan 13. Vi har även återigen kommit igång med introduktioner av nya medlemmar efter en liten storhelgs-paus. Nu ser vi fram emot vår, sol och trädgårdsarbete!



Köket

Petter är äntligen tillbaka för sin tredje praktikperiod från Bergqvist Massage & Friskvårds utbildningar. Han följer en grupp medlemmar och handledare individuellt vad gäller kost och personlig träning. En massagepraktikant som heter Linda är också här och kommer från samma utbildning som Petter. Vi försöker att ta emot flera massagepraktikanter under året, eftersom det är väldigt uppskattat.

Vi har många lunchgäster varje dag och det har nästan

gått upp i närmare 60 gäster vissa dagar, det tycker vi är jättekul! Vi är också många som jobbar i köket tillsammans. Sven hoppar in lite titt som tätt och Stefan är tillbaka och jobbar tre dagar i veckan som det är nu.

Glöm inte bort att vi går till Big Bowl och bowlar första onsdagen i månaden. Vi vill också slå ett slag för den fantastiska lunchkören som är varje onsdag på Malmö live klockan 12.15, vi går gemensamt dit. Ring till huset för mer information.



Punk i Cockney

Det var en varm höst i London. Allt luktade annorlunda. Taxi var som innan och dubbelbussarna också. Margaret Tacher var statsminister. Gruvorna i Wales strejkade. IRA var ganska aktiva då. Wind of Changes började närma sig till kusten. Annars var det lugnt i Storbritannien.

Det var 1975 och The Clash utgav sitt första LP platta för CBS Label. Samma år på andra sida Atlanten kom The Ramones första Album ut under namnet The Ramones i New York.

Samma tur hade inte det mest kända av alla de tre Punks Pionerna i London som heter Sex Pistols. De fick namnet efter deras Managers klädbutik "Sex". De var kända över sina kontrakt som de hade skrivit med olika skivbolag. Tillslut hamnade de hos EMI med samma låt på B-sidan av LP-etta. Det går inte att skriva och berätta något om Sex Pistols utan att inte nämna deras Anarchy turné från 1977.

I början var det många i England som inte tog dem seriöst. Nästa år hade de en stor turné i USA där de började bråka inom bandet. På ena sidan var Johnny Rotten som var sångare och Syd Vicious som spelade bas och på andra sidan, Steve Jones på gitarr och Paul Cook på trummor.

Några månader senare hittade de Syd Vicious och hans flickvän Nancy Spungen döda i ett rum på Chelsea Hotel i New York. Det var slut med bandet då. De förenades några gånger men utan någon särskild succé. Johnny Lydon (Rotten) startade ett jättebra band P.I.L. (Public Image Limited) och hans mest kända låt heter "This is not a Love song", där han åker i en Rolls Roys genom London. De gav ut tre album: Never Mind, The Bollocks och The Great of Rock 'N' Roll Swindle.

Text: Ivan



Bild: Janne

Som människor ser ut!

Vi kan se ut på många olika sätt.
Någon kan ha runt huvud, någon fyrkantig och så vidare.
Vi kan ha blåa, bruna och gröna ögon, gråa med.
Vi kan ha långa ben eller korta, stor gump eller liten osv.
Stora mulliga kinder eller små. Vi kan ha dubbelhaka eller ingen haka alls.
Stora öronsnibbar eller inga alls. Stor näsa eller smal näsa, fylliga läppar eller läppar som knappt syns.
Vi kan ha stora fötter med långa tår eller små knubbiga fötter.
Vi kan ha korta fingrar eller piano fingrar.
Vi kan ha långt hår eller så är vi flintisar.
Vi kan se sura ut eller så är vi glada.
Så kan vi människor se ut.
Och vi är unika och speciella på var sitt sätt.

Mvh Mirre!

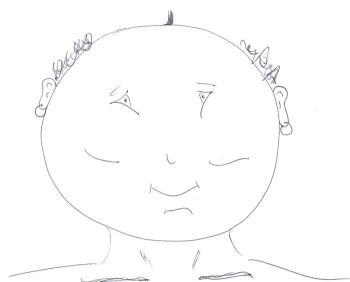


Bild: Mirre

S
e
x
y

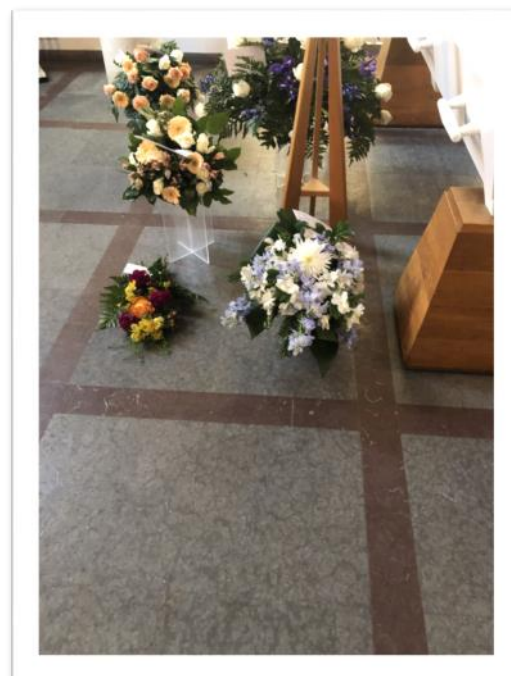
K
O
L



U
S
H
i
R
i

Det är aldrig försent att sluta röka. Kanske slipper du KOL. Min kära mamma dog av det när hon var 63 år. /Ushiri

Till minne av Martin Halldén



Den 23/1 begravdes Martin Halldén på den vackra begravningsplatsen Sankt Pauli mellersta kyrkogård i Malmö.

Vi var ett gäng från Fontänhuset som gick dit för att hedra honom. Martin var medlem på huset sedan lång tid tillbaka och när han var här var han väldigt aktiv och hjälpte alla. Till exempel läste han upp veckorapporter från de olika enheterna, vilket var väldigt trevligt.

Begravningsceremonin var väldigt personlig. Förrättaren sjöng vackert och talade och berättade så fina, positiva och trevliga berättelser. Han sjöng också en väldigt fin sång som heter "Jag vill tacka livet". Fin klassisk musik spelades under hela begravningsceremonin, bland annat Chopins Nocturne. Vi alla på Fontänhuset vill tacka Martin för allt han har gjort för oss. Ditt minne kommer att bevaras för alltid i våra hjärtan.

Sov i ro!

En studie i skrivkramp

Fick ett block placerat framför mig. "Skriv något!", ropar hjärnan. "Vadå?", svarar samma hjärna. Klockan är 13.24. 14.00 är det kaffe. Vad gör man till dess? Man skriver. Trots kramp i hjärnan som strålar ut i fingrarna. Tar mikropaus och engagerar mig i samtal. Sedan skriver jag en rad igen. Intressant? Inte särskilt. Stirrar på min tomma kaffekopp och önskar att den skulle fylla på sig av sig själv. Pillar lite på nagelbanden. Borde smörja händerna.

Läste ett bra citat en gång. "Borde och måste är två as som inte är bjudna på mitt kalas". Ord att leva efter. Kanske till och med ett livsmotto? Jag vet bara att jag uppskattar det.

En paus 13.34 för att kolla klockan samt svara på ett messengermeddelande. Mina gamla lärare skulle förfasas över hur ofta jag sneglar på telefonen.

Smorde händerna men de blev inte magiskt mjuka och hela den här gången heller. Är ganska dålig på det där med "delayed gratification", som det så fint kallas. Saker bör helst bli och ske exakt som jag vill, när jag vill, inte senare. Det är nog därför jag bara har haft halvlångt hår två gånger i mitt snart 34-åriga liv.

Fick en idé om att samla champagneslattar i en Tupperwareflaska på bokreleasefest. Frågan är om det ändå räknas som fancy att dricka champagne eller om plastflaskan förtar lite av känslan. Vem vet? Kanske snart jag. Tar polisen mig med min Tupperware så ska jag

bekräfta att det är ballerinaavatten och prompt hävda att jag har diplomatisk immunitet. Vilket jag naturligtvis inte har.

Hur lång tid är det kvar till kaffet nu då undrar ni. Tretton minuter kan jag skriftligen tala om. En mindre evighet kan tyckas. Men är inte det en kaffedrickares livsöde? En ständig väntan på koffein, eller flytande bönsallad, om man så vill.

Skrivkrampen sitter kvar. Detta vet jag eftersom att jag inte skriver något vettigt eller sammanhängande överhuvudtaget.

Nu upptäckte jag ett fel i min text lite högre upp. Men detta är ingenting som kommer att märkas efter att jag har renskrivit denna så kallade "text" på dator. Åtminstone hoppas jag inte det.

För att fylla ut de sista minuterna kan jag delge att jag har gjort yoga två gånger på ett par dagar. Jag känner mig som en oförmig klump under utövandet men kroppen tycks uppskatta det efteråt. Både i form av träningsvärk och smidigheten som kommer efter ett tags utövande.

Men nu är det kaffe.

/Fröken Stråhed

Vad är kärlek?

Kärlek är något som är universellt, som alla någon gång i livet råkar ut för. Kärlek kan vara så mycket, till exempel kärlek till en annan människa, ett husdjur eller passion för konst och hobby.

Alla har kanske känt fjärilar i magen när man träffat en ny partner och känt nästan som att man flyger. Denna underbara känsla av eufori som man aldrig vill ska ta slut.

Hur många gånger har man inte hört någon säga "jag älskar den här låten" eller "min hund är min bästa vän som jag älskar över allt annat". Många kommer ofta ihåg sin första tonårskärlek och hur allvarligt man tog den eller sin första sommarromans som man kommer ihåg och som man kanske drömmer tillbaka på ibland som vuxen.

Man kanske får en present av någon man älskar som man värderar lika högt.

Kanske den största kärleken är mellan en moder och sina barn och barnens ovillkorliga kärlek till sin mor.

Kärlek kan också vara saknad till någon något man förlorat.

När allt kommer omkring så dör vi utan kärlek, kärlek finns överallt, blunda inte för den och vem vet du kanske drabbas av den.

Text: Janne

Bild: Johanna



Det är dagarna som är livet

Hitta det fina i det lilla

Sluta aldrig tro på en bättre dag. Hitta det fina i det lilla var dag, ett samtal från eller till några nära och kära. En fika med en vän. Jag känner hopp och en vilja att förnya slitna och gamla hjulspår, i falska tankar och falska känslor.

Man ska aldrig sluta kämpa för en bättre dag. Ibland är det en kamp, men en fighter kan man bli. Man försöker och försöker igen. Tro på bättre hälsa, även om måendet går upp och ner under det fortsatta året.

Ha tankar på att se framåt, men det är viktigt att vara här och nu.

Vår tid är nu och inte då eller sen. Även om man "snubblar" så är det viktigaste att man ger det flera chanser.

Kommer där en mental mur ska man försöka se efter lösningar, inte hinder. Det är inte lätt men det ska gå.

Givetvis krävs det mer än bara ord. Vem mår bra av åltande?

Man har hört att det är resan som är det viktigaste, och att ha sikte på olika mål i livet. Man är inte misslyckad för att det inte gått som man tänkt i ens liv.

Man ska väl prova sina vingar. Sikta mot månen, och blir det inte så, så hamnar man kanske bland stjärnorna.

Rytmen av mitt hjärta

Rytmen av mitt hjärta behöver rytmen av ett annat hjärta.

Så nära och så långt ifrån. Hjärtat längtar bort. Resan går över land och hav.

Gör det soligt på en regnig dag. Härligt med livsgnista, för jag vill leva "La dolce vita". Men stilla, försöker hålla huvudet kallt och ha tillit.

Ögonblick efter ögonblick

Ögonblick efter ögonblick. Tiden går och dagarna blir till år.

Ibland känns det som man står och stampar och ibland ser man små framsteg i vardagen. Man får försöka fånga ögonblicket och det magiska i det lilla var dag.

När morgonen gryr tänds ett nytt hopp. Det är dagarna som är livet.

Vår tid är nu.

Text & bild: Cindy O



Intervju med vår praktikant Anna

- Vad heter du mer än Anna?

- Anna Lucia Julia Svensson. Julia fick min storebror välja och det valde han efter en häst han sett på cirkus. Lucia heter alla kvinnor i mellan namn på min mammas sida.

- Hur gammal är du?

- Jag är 23 år, född 1999.

- Vart ifrån kommer du?

- Jag är född i Ystad. När jag var 4 månader så flyttade jag till Schweiz och flyttade tillbaka till Sverige, till Skurup när jag var 7år. Jag bodde i Skurup tills jag var 18 år och då flyttade jag till Malmö och när jag var 22 flyttade jag till Svedala där jag bor nu.

- Vilken skola kommer du ifrån?

- Malmö universitet, Socionomprogrammet.

- Hur fick du veta om Fontänhuset?

- Jag blev tilldelad en plats här från universitetet. Då fick jag valet om jag ville vara på Fontänhuset eller ett HVB-hem. Då valde jag Fontänhuset och det är jag mycket glad för!

- Hur länge ska du vara här på huset?

- Jag ska vara här en hel termin, till och med första veckan i juni.

- Vi har hört att du brottas och har spelat handboll, kan du berätta om det?

- Jag började brottas när jag var sex år gammal i Skurups BK. När jag var tio år började jag med handbollen så då kombinerade jag lite brottning med handboll tills jag påbörjade en elitsatsning i handboll när jag var 15 år. När jag var 17 år fick jag TWAR och kunde då inte fortsätta med handbollen på nio månader, så därför valde jag att återgå till brottning då jag hamnat för långt bak i satsningen. Förrförra veckan brottades jag i SM.

- Har du något fritidsintresse utöver sporterna?

- Det skulle iså fall vara min hund, eller hundar överlag. Jag har en Husky.

- Hur trivs du på Fontänhuset?

- Jag trivs väldigt bra! Alla är så välkomnade. Jag har fått många goda och roliga samtal redan.

- Finns det något speciellt du vill att vi ska veta om dig?

- Allt med yoghurt, fil eller kvarg klarar jag verkligen inte av.

- Annars ha det gott och lycka till med din praktik här hos oss på Fontänhuset!

/Bo



Foto: Hera

Vädret och Sömnen

Jag gillar det gråa vädret, min hjärna vilar då som mest för att mina ögon är ljuskänsliga, speciellt så tål jag inte solljuset. Jag tycker om regnet för det låter mysigt när det regnar på fönsterkarmen. Jag har en dålig sömn och det har jag haft i många år. Jag vaknar minst två gånger om natten, nu har jag ännu sämre sömn sen jag har kom-

mit in i klimakteriet. Jag brukar ta mina mediciner klockan åtta på kvällarna och så blir jag sömning vid niotiden. Då sover jag i två timmar, sen vaknar jag till en stund, sen somnar jag om igen och sover ytterligare någon timme. Så håller jag på till tidigt på morgonen och när morgonen är kommen då är jag trött och vill sova, det brukar jag också göra. Det med vädret är klurigt ibland. Ibland trivs jag i det mörka vädret, det gör jag för det mesta men jag kan vantrivas ibland också som dom flesta människor gör. Många människor klagar på det gråa vädret men jag förstår inte det ljusa vädret med sol och sådant att människor mår bättre när det är soligt. Förr så hade jag psykosser på våren och vintern. Det är på sista tiden jag har något hum om olika väder men jag gillar bäst hösten, om jag sammanfattar alltihopa

så är jag hjärntrött för det mesta på grund av min dåliga sömn och det gör att jag inte tål solljus. Jag vet inte varför jag inte har något hum om sommaren och våren, kanske det är någon period i mitt liv som jag är känslig för speciellt vår och sommar tror jag. Jag gillar inte värme, jag tål inte varmvatten ett dugg, det liksom bränner mig. Där hemma duschar jag i ljummet vatten. Min kusin i Bosnien berättade att jag var känslig för vatten när jag var barn, hon visste bara inte om det var kallt eller varmt vatten, redan då visste dom att jag var känslig. Jag misstänker att jag blev badad i varmvatten som var mer än varmt, det var hett, på så sätt tog jag skada av det varma vattnet.

Text: Mirre

Bild: Bo.S

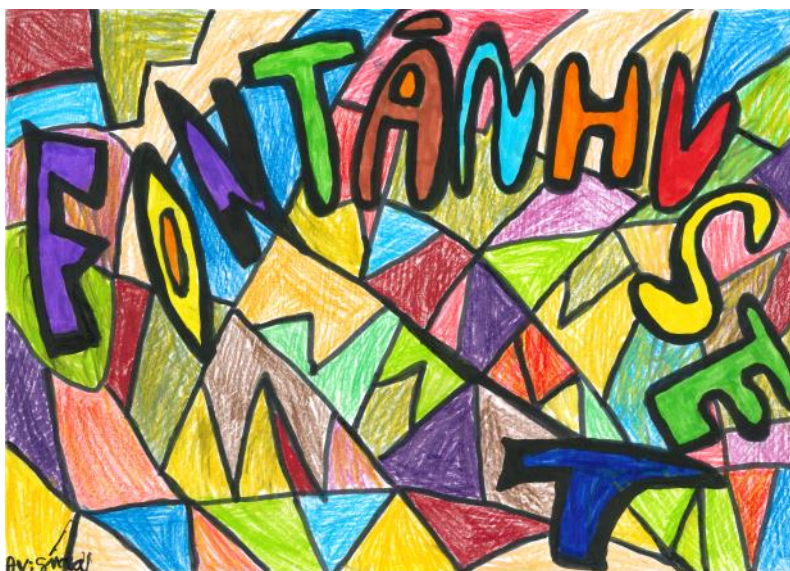


Bild: Gina



Bild: Janne

Mitt liv med Försäkringskassan

För att vara sjukskriven "krävs" det att man är frisk och utan arbetsplikt. Alla telefonkontakter och timmar man väntar på att bli framkopplad till någon person som i sin tur ska avgöra vem som ska få äran att svara på mina frågor, samtidigt som felkopplingar är återkommande när det enligt min erfarenhet handlar om Försäkringskassans verksamhet. Likväl som om jag har en, två eller tre frågor. Många gånger är personen i andra ändan av luren endast behörig och kunig på fråga ett, när det gäller svar på frågan två ber tjänstepersonen som precis svarat på fråga ett att få koppla mig till tjänsteperson två som är expert på just min ställda fråga. Efter ett par kopplingsförsök svarar äntligen tjänsteperson två och ger mig ett svar på min fråga. Nu undrar jag om tjänsteperson två kan hjälpa mig med ett svar? Vad tror ni att jag får till svar? Då svarar tjänsteperson två så här: Då får jag koppla dig till en handläggare, även kallad tjänsteperson tre, som är expert på just den frågan. Nu är frågan om man skall bryta ihop eller bara komma i luckan med ett brett leende, mitt val blev att komma i luckan då jag spenderat ungefär 90 minuter med en mobiltelefon riktad mot mitt öra. Ansikte och som vi alla vet, utsatt mig för intensiv strålning och på grund av värmen mobilen orsakat har det säkert påskyndat en framtida eventuell åkomma. Efter en tids väntan fick jag äntligen svar på min sista fråga. Facit: Komma in med kompletterande uppgifter och beräknad handläggningstid är beräknad till fem månader. Med facit i hand har detta ärendet som handlar om att ansöka om sjukpension tagit nio månader. Dagar, månader med stress och ångest som resultat. Utan mina döttrar samt Fontänhuset fantastiska personal undrar jag om jag överhuvudtaget hade fixat min ansökan.

Jag vill avsluta med en dikt som jag känner symboliserar texten.

Text: Jörgen Holmberg

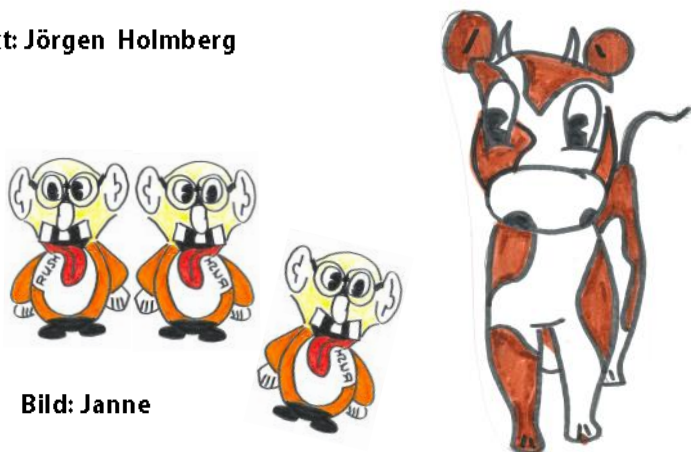


Bild: Janne



Bild: Johanna

**FÖRSÄKRINGSKASSAN
INVESTERING
TRYGGHET
AVGIFT 45 ÅR
LÄKARINTYG NR 1
BIOPOLÄR NR 1
LÄKARINTYG NR 2
HJÄRTSVIKT/FLIMMER
ÄR DU SJUK PÅ RIKTIGT
ÅNGEST
ILSKA
ÖVERKLAGAN
BEHÖVER FLER UPPGIFTER
TRÖTTHET
FÖRTVIVLAN
UNDRAN
ORKESLÖSHET
KRONOFOGDEN
PSYKISK OHÄLSA
FÖRSÄKRINGSKASSAN**

Text: Jörgen Holmberg

EN KRAM, EN VÄNSKAP
SÅ BETYDELSEFULL, SÅ VACKERT
SÅ FINT, ALLT INOM TVÅ ARMAR
OCH SÅ Fyllt MED KÄRLEK
OCH VÄRME SAMT GLÄDJE
ETT LEENDE, EN GEMENSKAP
OCH RESPEKT, TID FÖR
VARANDRA, LÅT OSS
VANDRA GENOM LIVET
TILLSAMMANS



3.2 saker att göra om du mår dåligt

- ⇒ Ta en promenad.
- ⇒ Lyssna på musik.
- ⇒ Se en film eller serie.
- ⇒ Spela ett mobil- eller datorspel.
- ⇒ Prata med någon i din närhet.
- ⇒ Läs en bok.
- ⇒ Lyssna på en podcast.
- ⇒ Skriv ner tre bra saker med dagen.
- ⇒ Räkna upp en sak du upplever från varje sinnesorgan. Någonting du ser, hör, smakar, luktar och känner.
- ⇒ Vila.
- ⇒ Baka.

- ⇒ Ta en dusch.
- ⇒ Ta kontakt med en stödorganisation. På sidan 34 finner du kontaktuppgifter.
- ⇒ Dansa.
- ⇒ Skriv ner dina tankar och känslor. I kapitel 3.3 kan du läsa mer om hur skrivandet kan vara en hjälp.
- ⇒ Pyssla eller gör något handarbete.
- ⇒ Klappa djur.
- ⇒ Slå i en kudde.
- ⇒ Fokusera på dina andetag.
- ⇒ Gör en övning i mindfulness. Se gärna tips kring att varva ner på sidan 25.

Tips från Återhämtningsguiden!

Claudio delar med sig av sina favorittips från Återhämtningsguiden.

Vill du läsa mer från Återhämtningsguiden finns den att läsa här hos oss på Fontänhuset, men den finns även på öppenvårdsmottagningar, vårdcentraler och andra föreningar. Den går också att beställa från NSPH's hemsida!

Vad skulle kunna påverka ditt mående på ett negativt sätt?

Fundera på vad som skulle kunna påverka att du mår sämre. Fundera också på vad som skulle kunna hjälpa dig om det sker. Försök, om möjligt, minnas vad som hjälpt tidigare.

DET HÄR SKULLE KUNNA PÅVERKA MITT MÅENDE PÅ ETT SÄTT
SOM ÄR NEGATIVT FÖR MIG

Exempel kan vara stress eller större livshändelser:

DET HÄR SKULLE KUNNA HJÄLPA MIG OM MITT MÅENDE
FÖRSÄMRAS, OCH DETTA HAR HJÄLPT MIG TIDIGARE

Exempel kan vara rutiner eller att söka stöd:

Några tips för
att varva ner

⇒ Stäng av eller lägg undan all elektronik en stund varje dag och minst en timme innan du går och lägger dig.

⇒ Läs en bok eller lyssna på en podcast.

⇒ Minimera störande ljud från exempelvis disk- eller tvättmaskinen.

⇒ Gör en sak i taget.

⇒ Gör något kreativt, som att måla, pyssla, skriva eller sticka.

⇒ Fokusera på dina andetag eller gör en avslappningsövning. Det finns många lätta mindfulnessövningar att hitta i mobilapplikationer eller på internet.



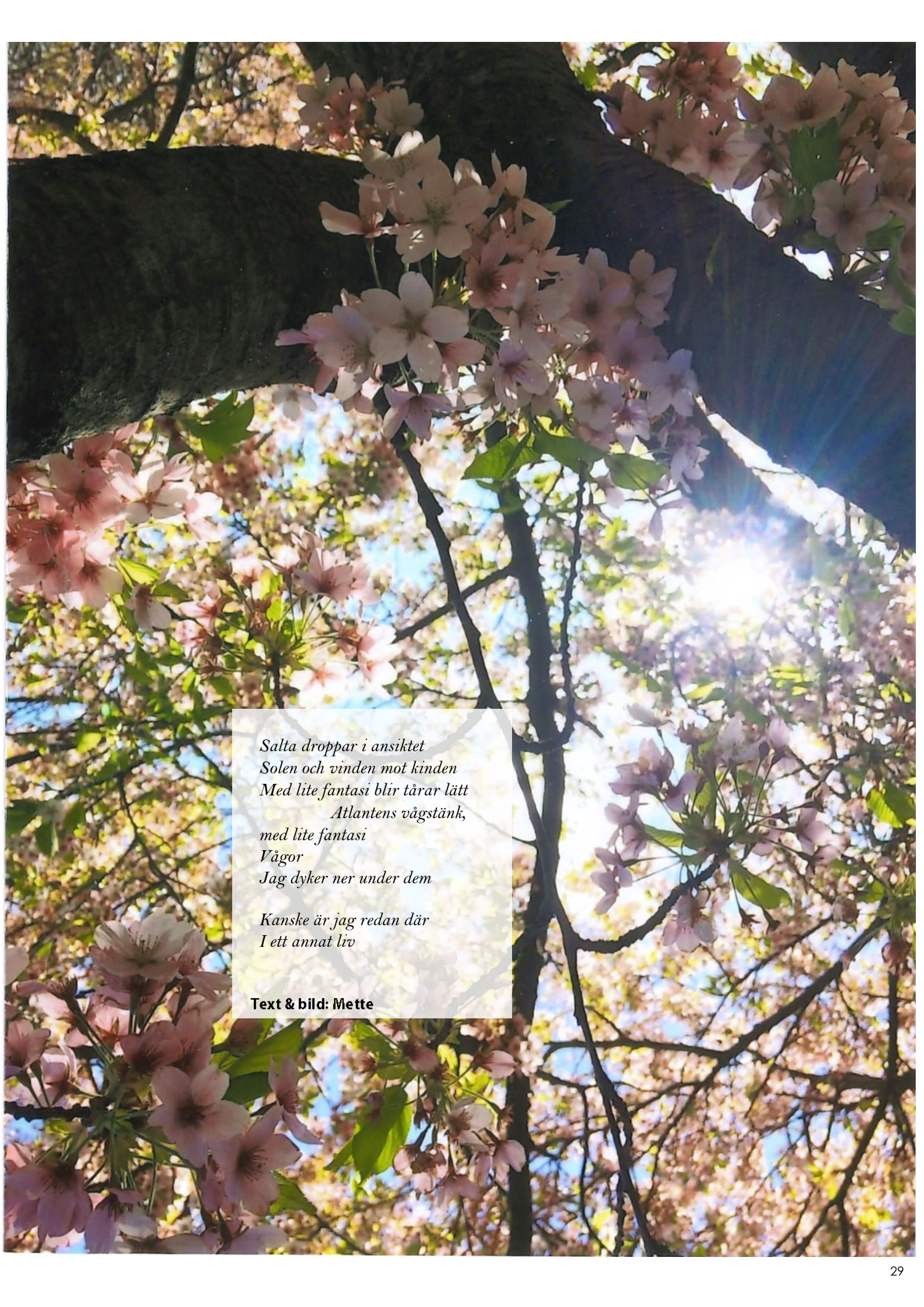
Anonym



En dag i februari samlades vi för att göra ett gemensamt graffitiomslag. Köket bjöd på varm choklad och det var mycket uppskattat i kylan.



Text & bild: Linux



*Salta droppar i ansiktet
Solen och vinden mot kinden
Med lite fantasi blir tårar lätt
Atlantens vågstänk,
med lite fantasi
Vågor
Jag dyker ner under dem*

*Kanske är jag redan där
I ett annat liv*

Text & bild: Mette

Hälsningar från Vägar ut

Workshop med Becky & Paola från RFSU!

Vi hade en jättebra workshop om sex och relationer. Det var många som kom, hela 19 stycken var med. Det var jag, Paola, och min kollega Becky från RFSU som höll i workshopen. Vi visade två filmer och pratade om samtycke, och så spelade vi ett frågekortsspel.

Paola

Kom ihåg att vi håller workshops varje tisdag 14:00 på femte våningen!

Schema för workshops i mars:

7/3 13:00, miljöpedagog från SYSAV

14/3 14:00, psykologstudenter från Lund håller föreläsning - ämne kommer

15/3 14:00, psykologstudenter från Lund håller föreläsning - ämne kommer (OBS! Detta är en onsdag)

21/3 14:00, psykologstudenter från Lund håller föreläsning - ämne kommer

28/3 13:00-16:00 på Fänrik Rum 5, föreläsning om EAPN - European Anti Poverty Network

Bland textilerna

Här är en bild av mig från en plats som betyder väldigt mycket för mig, nämligen bland textilerna på Emmaus. Jag är volontär och mitt område i butiken är bland lakan, tyger, gardiner och dukar. Jag får inget ekonomiskt "klirr i portmonnän" men allt går inte att köpa för pengar. Att göra nytta, träffa folk, att kunna säga att jag har arbetskamrater och att ha ansvar för något bygger upp mitt självförtroende som jag haft problem med så länge jag kan minnas. Känslan av att vara behövd, att ingå i ett sammanhang skrämde mig i början. Nu är jag stolt över att klara mina uppgifter. Att planera jobbet själv har fått mig att växa enormt mycket som människa. Jag är social och trivs väldigt bra med att hjälpa kunder tillrätta. Vissa "stamkunder" kommer varje dag för att få en liten pratstund. Den kontakten är viktig för dem, det är viktigt för mig att lyssna på dem. Det blir en ömsesidig stund. Jag har vuxit på alla plan sedan jag började för 6 år sedan. Jag är rik på annat än pengar, jag är rik på upplevelser!

Text/bild: Åsa Sergel



Info från PR

Hur jobbar vi med PR?

Fontänhuset Malmö är ett fantastiskt klubbhus där människor med psykisk ohälsa kan återhämta sig och gå vidare med sina liv. Det här vet vi som är aktiva i verksamheten och det är viktigt att sprida den kunskapen så att alla så kan ha nytta av Fontänhuset kan hitta hit. Vi arbetar med PR för Fontänhuset på flera olika sätt

Vi ger information direkt genom föredrag där vi beskriver klubbhusmodellen, Fontänhuset Malmö och hur det är att leva med psykisk ohälsa idag. Vi jobbar även aktivt med att ta emot studiebesök för alla som vill veta mer om oss och få en rundtur i huset. Medlemmar sitter även som representanter i olika forum runtom i Malmö som t.ex. NSPH, Lokalt Forum, inflytanderådet där vi arbetar med påverkansarbete för att hjälpa människor framåt i livet.

Innan har det alltid varit PR-möte på onsdagar kl. 11.00 men nu har vi bestämt att utöka PR-arbetet till eftermiddagen också. Detta beslutades efter vår visionsdag i höstas där det framkom att intresset för PR hade ökat om vi hade ett mer omfattande arbete tillsammans med media. Vi vill se efter vår merch d.v.s. T-shirts och material såsom infoblad, broschyrer mm. Vi vill också kunna göra mer research när det kommer till kommande uppdrag och studiebesök.

Så framöver kommer det att vara ett enhetsmöte kl 13.00 på onsdagar där vi hela den eftermiddagen arbeta med allt detta. Är du taggad på att vara med att föra vårt hus framåt genom detta arbete så kom in på onsdagar och jobba med oss!

Kommande uppdrag på Överförmyndarnämnden

I höstas var jag, Jenny, och vår chef Karina på årsmötet för funktionshinderrådet där vi höll ett tal om vad vi tycker kan bli bättre i frågor som rör situationer kring ställföreträdare, med fokus på psykisk ohälsa. Vi kan ju inte prata för alla i samhället, men vi framförde det såsom vi upplever det från husets medlemmar. Vi pratade om den problematik som finns på ett sätt som öppnade för eftertanke, samt hur vi önskar att arbetet skulle kunna förbättras framåt. Saker som t.ex. relationer, kommunikation och digitaliseringen i samhället togs upp i detta tal som mottogs med stor positivitet.

Detta framförande har nu lett till ett förnyat förtroende i form av en fortbildning för gode män och förvaltare den 19 april där jag och Mårten ska ta oss an utmaningen att föreläsa två timmar. Vi utgår från perspektivet psykisk hälsa där vi pratat och kommer prata med medlemmar som har ställföreträdare här på huset. Vi har tänkt att prata om två huvudrubriker; "Relationen" samt "Kommunikation". Där inkluderas bemötande/validering, redskap t.ex. mobilt bankId, vikten av en hälsosam relation och hur insyn och delaktighet kan vara direkt avgörande för måendet. Tydlighet ökar tillit och trygghet och vi tycker att det är väldigt spännande att få vara en del av detta viktiga uppdrag.

Hälsningar från Jenny & PR-gruppen!

