

FONTÄNMAGASINET

Medlemstidning för Fontänhuset i Malmö, nr 5, 2022



Våra viktiga relationer

Hösten har gjort sitt intåg med vackra färger och strålande sol! Istället för att gå våra dagliga lunchpromenader, gick vi under hela augusti och halva september på valpromenader. Såsom det är viktigt att främja det fysiska välbefinnandet är det angeläget att alla kan nyttja sin rösträtt och vara delaktiga i demokratin. Det är en rättighet och också ett ansvar vi har, gentemot oss själva och varandra.

Tema för detta nummer av Fontänmagasinet är *relationer och närhet*. I backspeglarna ser vi hur vår tillvaro fylld av gemenskap under pandemin plötsligt krävde distansering och vi fick lära oss nya sätt att interagera på. Sedan släppte restriktionerna! Månaderna som följde har varit präglade av en återanpassning till den efterlängtna närheten. Och det är omvälvande på många sätt: underbart och samtidigt inte helt enkelt. För våra livsnödvändiga relationer kräver omsorg, såsom växtligheten behöver vatten.

På Fontänhuset är vi dock duktiga på att vattna och det ser vi prov på i vår ljuvliga trädgård. Alla aktiviteter har kommit igång efter sommaren och det är full rulle på huset. Massor av sprudlande idéer och projekt är i görningen. Kreativiteten och lusten är på maxnivå. Många blivande medlemmar har varit här på introduktion, intresserade av studiebesök ringer ner växeln, friskvården har kört igång, radion poddar snart om socialförsäkringssystemet, tidningsredaktionen bubblar, matsalen serverar som aldrig förr och på Vägar ut har 25 medlemmar gått vidare i arbete eller studier sedan året började. Vår arbetsinriktade dag är fullsmockad med viktiga och givande uppdrag! Och vårt sociala program är också späckat med dans, quizaftnar, sittyoga och mycket, mycket, mycket mer!

Jag vill tacka för vår senaste temadag där vi möttes upp just kring roller och relationer i vår verksamhet. Alla var engagerade och det var mycket givande diskussioner överallt. Nyttigt och utvecklande för både nya och gamla! Här näst ser vi fram emot en gemensam visionsdag den 18 november! Missa inte att boka dagen i din kalender!

Tack till alla er som deltar i vårt gemensamma arbete, som bygger på relationer och närhet till varandra, och gör klubbhuset till det är!

På återhörande!

Karina

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

Maila: 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 4, 2022

*Alla är lika bra
Varken bättre eller sämre
Alla behövs för helheten*

*Så är det, på Fontänhuset
/Stefan Pettersson*



När vi anlade fontänen

Fontänhuset har nu en lång historia bakom sig. 1984 fick föreståndaren Bengt Jarl nycklarna till huset. I april månad bildades klubben. Då var hela gården täckt av grus, ingen vacker syn må ni tro. En äldre dam som satt i styrelsen kände en trädgårdsarkitekt. När han väl tog tag i det hela dröjde det inte så länge till att vi hade en fontän. När vi väl började gräva på gården hittade vi de stora stenarna. Vi hittade även keramik från 1600-talet och muséet var här och grävde. På den tiden var Gamla Väster centrum i Malmö. Det har anor så långt tillbaka som till medeltiden. Nog om det. När vi grävt upp marken så var det första vi gjorde att armera hålet. Sedan var det bara att vänta in lastbilen som kom med murbruk eller cement. Sedan var det fullt manskap som hjälpte till att fylla fontänen med murbruk. Då hade vi tillgång till tre skottkärror och en massa hinkar att bära in murbruket som fyllde hålet som senare blev det som idag är fontänen. Det gick i ett snabbt förlopp för murbruket fick

inte stelna på köpet. Sedan planterade vi träd, växter och annat grönt som i dag blivit edens lustgård.

Stefan P, medlem nr. 3



Bild Robin



Fråga Bo!

"relationer och närhet"

Maila
dina frågor
till
info@fontanhuset.se

Vad är relationer för något?

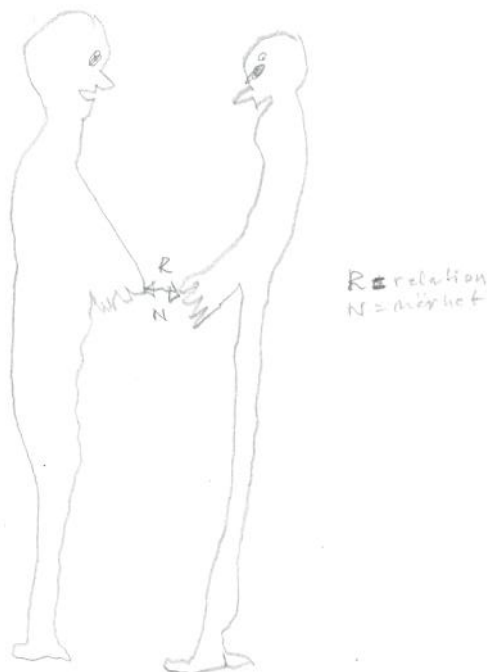
Kommer det från engelskan *to relate*? Att förhålla sig till något. Relationer är väl i plural?
Det vill säga minst två som förhåller sig till varandra på något sätt. Relationer kan ses i ett större sammanhang som till exempel internationella relationer mellan fler olika länder. Men också när det gäller förhållande mellan två personer som liksom "relaterar" med varandra. Att två personer känner varandra i olika grad. Nära eller mer på avstånd till exempel. Att dom kan ha en relation mer eller mindre. Som i närhet eller mer på avstånd med varandra.

Vad är närhet?

Närhet är ett mindre avstånd mellan två objekt eller och som mellan två personer. Ett avstånd som kan variera beroende på olika kulturella sätt att vara på. Det kan handla om hur nära två personer vill vara och i detta sammanhang känslomässigt nära varandra. Att känna sig nära en annan människa fysiskt och psykiskt. Vilket kan förnimmas som något trivsamt och till och med kärleksfullt. Det kan vara en nära relation.

Ett förhållande med Fontänhuset i Malmö

Vad är mitt förhållande eller relation med Fontänhuset i Malmö? Detta med tanke på temat för vår tidning som är relationer och närhet. Vad min relation är vet jag inte riktigt säkert! Nu har jag varit på Fontänhuset i drygt 20 år så det har varit en långvarig relation. Den har betytt mycket från och till med den arbetsorienterade dagen och för själva huset också. Hopas jag. Vad jag har gjort eller känt mest vet jag inte. Men det måste varit en kärleksrelation, som det är här då och då. Det är svårt att beskriva exakt hur den känns, kanske som ett litet pirr i magen. Ibland bara bra och ibland svårt. Ett lite omväxlande hat och kärlek. Något annat som har förstärkt min relation med Fontänhuset har varit resorna inom Norden och även till Nordamerikas hus.



Det har varit berikande känslomässigt. Själva arbetet här gör att jag får bättre självförtroende. Vilket känns bra. Att liksom konfronteras med mig själv kan vara bra här också. Jobbigt men kanske bra. Jag tror att det kan finnas personkemi

med andra här så långt det går eller funkar. Med alla är kanske lite utopiskt men något att sikta på ändå! I vilket fall så känns det som vi stödjer varandra och arbetar tillsammans vilket kan kännas meningsfullt in i det allra minsta till och med. Det kan kännas så alltså. Förhållanden här är mycket viktiga. Så kära Fontänhuset jag älskar dig och alla här och det känns riktigt bra.

Bo Sterner



I början var jag
livrädd att
träffa dig...

Sedan blev jag nyfiken
på vem du var...

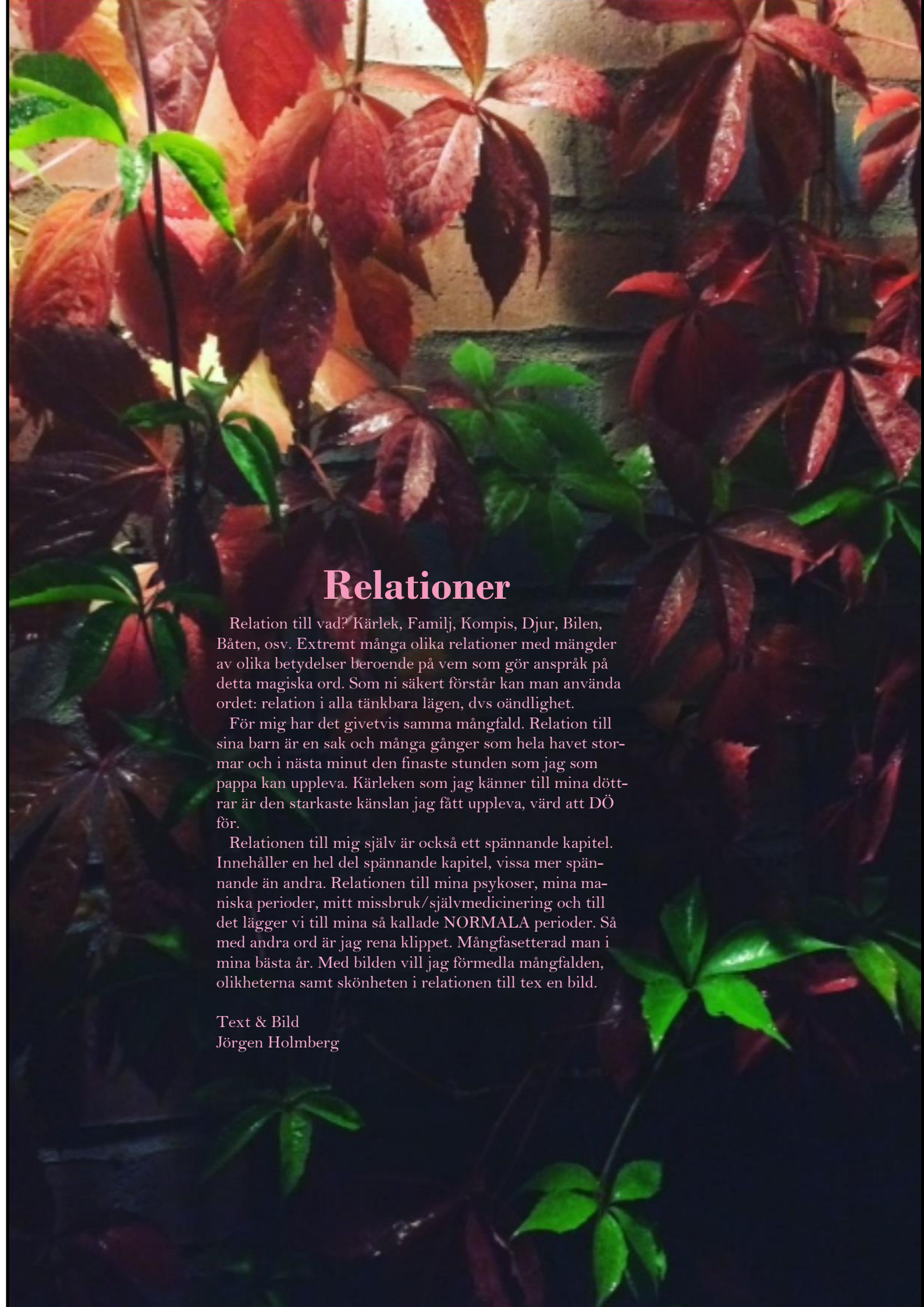
Intuitivt kände jag att du ljög
för mig, ändå var det så befriande
att ha någon som fick mig att
känna mig värdefull.

Intuitivt kände jag att
du ljög för mig, ändå var
det så befriande att ha
någon som trodde på mig.

Tack för att du
sårade mig.

Tack för att du
gjorde illa min son.

Giorgio Amarino



Relationer

Relation till vad? Kärlek, Familj, Kompis, Djur, Bilen, Båten, osv. Extremt många olika relationer med mängder av olika betydelser beroende på vem som gör anspråk på detta magiska ord. Som ni säkert förstår kan man använda ordet: relation i alla tänkbara lägen, dvs oändlighet.

För mig har det givetvis samma mångfald. Relation till sina barn är en sak och många gånger som hela havet stormar och i nästa minut den finaste stunden som jag som pappa kan uppleva. Kärleken som jag känner till mina döttrar är den starkaste känslan jag fått uppleva, värd att DÖ för.

Relationen till mig själv är också ett spännande kapitel. Innehåller en hel del spännande kapitel, vissa mer spännande än andra. Relationen till mina psykoser, mina maniska perioder, mitt missbruk/självmedicinering och till det lägger vi till mina så kallade NORMALA perioder. Så med andra ord är jag rena klippet. Mångfasetterad man i mina bästa år. Med bilden vill jag förmedla mångfalden, olikheterna samt skönheten i relationen till tex en bild.

Text & Bild
Jörgen Holmberg

*"Innan var jag inte så social
men nu har jag möjlighet att
möta andra medlemmar och
fråga -Hur mår du?"*

Angela

*"Här är platsen för mig"
"Ge din hjärna en chans"*

Carl-Johan

*Du kan läsa mig
jag är öppen som en bok.
Du kan hitta rätt
för du snavar aldrig
Om du vänder mig
försiktigt.*

Stefan Pettersson

*Alla barnen fick lockigt hår.
Min farmor Henrietta, min
farfar Axel. Ni är levande för
mig.
Jag har foton så jag tittar på
er var dag. Ni var så
vackra...
Farfar, du hade lockigt hår.
Du spelade dragspel...*

Gill

Hösten

*Falnande löv i alla färger, röd, gul,
brun.*

*Solens strålar över trädens prakt
och krona.*

*Allt är i rörelse. Naturen föränd-
ras. Blommor vissnar.*

Fåglarna flyger till värme.

*Mörkret kommer men med tiden
ljus.*

Blommor kommer upp igen.

Allt föds på nytt.

Hösten

Vackraste färger på löv och träd.

Tända ljus i varje hus.

*Var inte rädd för mörkret, jag hål-
ler i dig.*

*Lugnet är här, värmen inne, kylan
ute.*

*Solen skiner på de gulnande löven,
allt gnistrar i guld.*

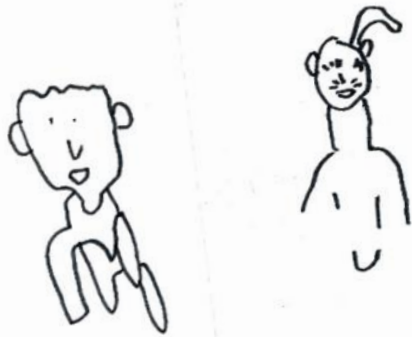
*Kraft att börja om, vända nya
oskrivna blad.*



Cindy O



VÅR GALLERIAFTON



Lars A Snurre

Vi hade en utmärkt galleriafton på Fontänhuset nu i höstas där vi medlemmar ställde ut våra alster. Jag ställde ut ett självporträtt av mig själv samt katten Snurre.

Lars A



Gallerinatten har stor betydelse för oss alla. Människor kommer från olika platser.

Vi fick möjlighet att visa upp vår verksamhet för människor som inte har kunskap om oss.

Tusen tack för alla kramar.

Kära vänner. Bra kämpat på Gallerinatten.

Det kommer ur djupet av mitt hjärta.

Kram på er alla!
En medmänniska



Bild Linux & Gustav

Senaste tillskottet

Bo S välkomnar och lär känna vår färskaste handledare Marielle som kommer jobba på media.

Hej, välkommen hit Marielle! Första dagen i dag på Fontänhuset. Hur känns det? Eller är det för tidigt att känna något redan?

Jag var ganska nervös men också längtansfull. Det är mycket att ta in och sortera. Men det känns bra.

Vad har du arbetat med och studerat?

Jag har gjort både och. Jag har jobbat på restaurang, casino, boenden och daglig verksamhet. När jag studerade läste jag om örter och naturgrejer. Det blev mycket andlighet. Reiki, kinesologi och astrologi är sånt jag är intresserad av.

Var har du vuxit upp?

Jag är uppvuxen i Ronneby. Sen flyttade jag till norra England när jag var 16. Efter det blev det London i fyra år och Sydafrika i ett år. Därefter flyttade jag till Stockholm och nu bor jag här.

Hur gammal är du?

36 år.

Har du några fritidsintressen?

Ja det är ju andlighet men jag gillar också att vara ute i skogen och göra utflykter med min dotter.

Har du något husdjur?

Nej, men jag vill ha. Jag var allergisk innan men nu är jag inte det längre. Min dotter vill gärna ha en hamster så det kanske blir något sånt.

Har du något som är lite speciellt för dig?

Bra fråga men det har jag inte.

Vill du tillägga något?

Nej det tror jag inte. Bra frågor!

Jaha, men tack så mycket då. Lycka till med ditt jobb här.



Foto Björn S

TRANSFORMERS

-- Giant Planet --



Transformers blev stora 1984. De kan förvandlas till bilar, allt ifrån vanliga bilar till sportbilar, militärbilar och lastbilar. En del kan bli olika djur som dinosaurier, fladdermöss, skorpioner, vargar, tigrar och även rymdraketer. Man förvandlar dem i olika steg, ofta cirka 18 steg eller mer. Vissa av robotarna är små, 12cm till 38cm långa. En del kan man bygga ihop — då blir det *en* stor robot av några mindre små. De är i hård plast.

Det stora genombrottet kom 1986 med tecknad film — *Transformers*. Den handlade om kriget mellan Decepticons och Autobots, som båda är Transformers. De kommer från planeten Cybertron och råkar kraschlanda på jorden. På jorden börjar deras rymdskepp bygga dem till olika saker som kan förvandla dem. Decepticons är onda och deras ledare heter Megatron och han kan förvandlas till en pistol. Autobots, de godas ledare heter Optimus Prime och han kan förvandlas till en lastbil.

Text & bild Henrik



**Förr avskydde jag mig själv
Sen avskydde jag världen
Sen grät jag
Sen förändrades jag
Och mitt synsätt
Förutom könsdysforin**

Text & bild Shawn

Hej jag heter Haqi,

jag kommer från Irak. Jag kom till Sverige för åtta år sedan. Jag bor i Malmö nu. Jag studerar i skolan och är medlem i Fontänhuset. Jag bor ensam.

Jag har en dotter som också bor i Sverige, hon är gift med en man som heter Saad. Hon har en flicka och en pojke som studerar på gymnasiet nu. Det känns jättebra på Fontänhuset, det känns som en familj och folk är snälla mot mig och vi hjälps åt tillsammans alla som jobbar. Det finns ett fint sommarprogram. Jag känner mig mycket lycklig på Fontänhuset.

Haqi Fontänhuset 2022

Hej kompis,

Hur mår du jag hoppas du mår bra.

Du frågar mig om att flytta till Malmö.

Vill du ha mitt råd?

Malmö är överfullt av ett mycket stort antal människor. Ett stort antal bilar, lastbilar, skyltar, stora och stora motorcykel.

Jag råder dig att stanna i din stad eftersom du sa till mig att du är med din familj och väldigt lycklig i din bostad och ditt område. Jag önskar dig ett lyckligt liv med din familj i Sverige. Allt du vill fråga mig ska jag svara dig.

Jag hoppas att du lyssnar på mina råd.

Hälsning

Haqi Fontänhuset 2022

Utflykt till Kullens Fyr



Vi, jag och mina två bröder åkte upp till Kullens fyr i Båstad. Där fikade vi. Sen har vi varit i Torekov och på Birgit Nilssons museum. Sen bar det iväg till Klippan, där vi tog en stadig lunch med tillbehör.

Jag har det så bra med mina bröder, fin relation. Vi är bästa vänner. Kalle var med på Hurtigruten, som jag skrev tidigare om. Härligt med bröder som tycker om varandra.

Lars Andersson

Jag känner mig glad över att den vackra sommaren kommer och folk känner glädje. Tyvärr är sommaren väldigt kort. Vackra sommark dagar, resor, sol, hav, vila och kul. Sommaren är kort men den är mycket vacker.

Haqi



Jubilee - Japanese Breakfast

Är du intresserad av indie pop?
Eller genren kanske låter intressant
för dig? Då är definitivt detta ett
album du ska lyssna på.

Japanese Breakfast är ett amerikanskt alt pop-band som skapades och är lett utav Michelle Zauner. Deras första två album greppade tag i många på grund av misär och sorg, men Zauner ville komma ifrån att skriva om sorgerna som hade henne i ett fast grepp och skriva om firandet utav tidens gång, därav namnet "Jubilee".

Albumet är ett för det mesta väldigt positivt och som ser framåt till framtiden med ett leende, men på ett realistiskt vis, vilket vill säga att

det alltid finns motgångar.

I min mening så är större delen albumet rent utav fantastiskt, det är något jag vill lyssna på när jag har framgångar för att känna lyckan i den och även när jag har motgångar för att veta att jag har positiva saker att se fram emot. Slutet av albumet är däremot inte lika starkt för mig.

Inget album är dock perfekt, men detta är väldigt nära, speciellt när man tänker på att det är nästan första gången Zauner skriver på ett positivt sätt.

Casper



En vänskap växer inte på träd.
Träffa en person som man har
mycket gemensamt med, en
underbar människa, som kan säga
ifrån vad hon tänker och tycker,
som inte utnyttjar mig.
Fem år har gått. Jag litat på henne
till hundra.
En enkel mening vill jag säga: Jag
tackar Gud att jag träffade dig.

Kram din bästis Angela

Bild Jörgen Holmberg

Quiet room, I need you now

TEXT METTE

BILD JÖRGEN HOLMBERG

Under mina första veckor på Fontänhuset lyssnade jag på samma låt när jag cyklade hit. Jag fick en sån stark känsla, lite som när man blir törstig och vill dricka vatten, av att det var just den låten jag behövde höra. Och så har det alltid varit för mig. Musiken har fått finnas där som ett stöd och gett mig energi, lugn, glädje, återhämtning, inspiration och motivation. Validering och ett sällskap under en pandemi. Det sköna i att kunna dra sig undan med musiken i öronen. Och sen allt jag fått tack vare den: vänner, gemenskap, kärlek.

Jag minns helgerna som liten när solen sken in i vardagsrummet och mina föräldrar spelade Leonard Cohen. Jag minns psalmerna som farmor sjöng som vaggvisor. Musikvideorna på MTV och konserterna i tonåren. Festivalerna och människorna jag träffade där. Som min bästa vän. Vi stod på en brygga och dansade till Depeche Mode. La oss ner i gräset och tittade upp på stjärnorna till Massive Attack. Sen var det den där konserten jag under inga omständigheter fick missa men som jag missade ändå för jag blev kär.

Jag tänker på pappas band som jag växte upp med, på deras galna upptåg och humor. Gemenskapen och att vi blev som en enda stor familj. Allt det där är tack vare musiken.

Under svackorna har musiken fått hjälpa mig framåt. Gjort mig lugnare och mer grundad. Som tonåring hade jag till exempel ett specifikt album för tillfällen då jag ville träffa vänner men inte trodde jag skulle orka. Jag lyssnade på det på hög volym för att landa i mig själv och i det tillstånd jag befann mig i just då. Musiken fick skölja över mig och basen fick vibrera i kroppen. Och det gjorde inget att det var den mörkaste skivan jag ägde – det var snarare det som var grejen. Efteråt kändes det oftast lite lättare att gå ut och träffa mina vänner utan att krocka med deras positiva energi. Då kändes det positiva inte längre som en ogenomtränglig vägg som annars bara hade gjort mig trött.

Och under min första tid på Fontänhuset har jag vänt mig till Sufjan Stevens musik. Jag har spelat Majesty Snowbird, om och om igen, i ännu ett försök att grunda mig. Låten har, med stråkar och trumpeter och annat underbart, påmint mig om att något bättre kanske väntar. Och innan låten tar slut sätter han ord på den där känslan som ofta dyker upp inom mig: *Quiet room, I need you now*. Mitt inre rum som jag ständigt behöver återkomma till. Det rum jag så ofta fyller med musik.



Relation med fåglar av Bert

Parningen börjar tidigt på våren i mars och april. Äggen kläcks senare på våren och tidigt på sommaren i maj och juni. Fiskmåsar blir aggressiva när de har ungar. De flesta måsfåglar är fridlysta när de har ungar under våren och sommaren. Jag har sett när fåglar har parat sig. Albatrosser lever ihop hela livet ut. Andra fåglar t.ex., kråkfåglar, måsfåglar finkar och svalor byter partner varje år. Jag har intresse av alla sorters fåglar och hade det även när jag var

ung. Jag brukar skriva och rita av fåglar. Jag brukar gå ut och titta på fåglar senare på eftermiddagarna i stan. Jag blir glad när jag tittar på olika fåglar, men inte när det gäller fiskmåsar. Fiskmåsar attackerar folk när de har ungar under vår och tidig sommar. Jag blir glad och nöjd när jag tittar på fåglar.

Text Bert

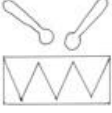
Bild Bert & Hera



Till minne av vår allas BERT.
Vila i frid kära vän.

COLDPLAY

Coldplay bildades i London, England, 1996. Det är en brittisk alternativ rockgrupp med:

Chris Martin sångare/pianist/gitarrist		Jonny Buckland sologitarrist	
Guy Berryman Basist		Will Champion trummis/multi-instrumentalist	

Några av mina favoritlåtar är: Clocks, Fix You och The Scientist. Jag kan även varmt rekommendera live-spelningen "Coldplay: Everyday Life Live in Jordan" som finns på YouTube. Denna spelning sändes direkt den 22:a november 2019 från Amman, Jordanien. Halva sändningen spelades in vid soluppgång och den andra vid solnedgång.

En annan mycket häftig YouTube-musikvideo med bra sound och grafik är "Coldplay X BTS - My Universe". Coldplay spelar här med den populära sydkoreanska popgruppen BTS. I videon spelar båda grupperna på olika futuristiska planeter med ett fiktivt band "Supernova 7" via

"HOLOBAND"-teknologi. Händelserna utspelar sig i en epok där musik är förbjudet i universum.

Jag tycker att Coldplays musik är mycket skön och avkopplande att lyssna till, med samtidigt bra sångtext. I musikvideon Let Somebody Go där Coldplay spelar tillsammans med Selena Gomez sjunger de om att i förhållanden är kärleken lika med smärtan enligt matematiker, och så kan det vara ibland.

Viss musik tycker jag passar bra när man är glad, ensam, vill dansa eller bara varva ner.

Coldplay lyssnade mycket på andra av mina favoritartister som Bowie, Eno och Pink Floyd till Depeche

Mode, A-ha, Kate Bush, Kraftwerk och U2.

Chris Martins familj

Chris Martin var gift 10 år med den kända skådespelerskan Gwyneth Paltrow och paret har två barn tillsammans. Gwyneth Paltrow är förresten en av mina favoritskådespelare. Några av hennes bästa filmer tycker jag är: Sliding Doors, Shakespeare in Love och The Talented Mr. Ripley.

Magnus



Du är min maskot
Min skatt, min röst
Till livet ska vi gå
Med minnet i behåll
Och kärleken lever
Med hoppet i behåll
Med sin röst
Är den en skatt
Jag söker efter ordet
Som kartan har erhållit
Min maskot
Min älskling
Du är min skatt

Text & bild
Shawn

”Kroki , ett kul sätt att träffa andra konstnärer på och samtidigt bli vass på anatomi”

Jag provade på kroki härförleden hos Rita Yamansari, en ukrainsk kvinna som har öppnat en studio här i stan på Sevedsplan. Det var säkert 10 år sedan jag gick på Kroki Och jag märkte hur himla rosig jag var på att rita från en modell, min styrka har alltid varit min fantasi eftersom jag alltid funnit verkligheten så extremt ostimulerande.

De krokikurser jag gått på tidigare så har man betalt för ungefär 1,5 timme och så sitter man å tecknar å tar med allt material själv. Därför blev jag extremt paff när jag kom dit, jag tyckte nämligen först det var mycket pengar då det kostar 200kr men då är det för 3 timmar eller 5 tillfällen för 900 kr mellan 18-21

Som sagt det som gjorde mig paff var att det var en paus på 20minuter mitt i och då bjöds det på kaffe & te och kanelgiffar samt vattenmelon upplagt på ett väldigt vackert vis med lite sallad till och någon sorts vinäger. Oerhört personligt å hög mysfaktor på allt. Däremot så får man ta med egna papper och pennor men hon var rar å lät mig prova på att måla med pensel och bläck. Jag fick också frågan om jag ville testa å teckna med kol som hon erbjöd men ja pallar inte med att skiten smetar ut haha.

Hon anordnar detta på tisdagar och torsdagar klockan 18 till 21. När detta är i tryck så vet jag inte om det fortfarande är samma tider eller hur det ligger till men skriv till henne på insta så kan du själv fråga mer:

@riorita_art_studio

Hennes studio finns på Bragegatan 4.

Mitt personliga råd när du tecknar kroki är att kasta sudugummit åt helvete å bara kör med ett ritverktyg. Meningen är inte att det ska bli ett mästerverk utan att du ska lära dig teckna anatomi och då är det teckna, teckna, teckna, teckna som gäller. Ta bara ett nytt papper hela tiden. Köp också en grå tuschpenna så du kan lägga skuggor kvickt för å få volym. Är det mer än 5minuter så flyttar jag runt i lokalen för att få variation så att man inte fastnar från en sida. Just för att det kan va lite tråkigt å se modellen från samma vinkel. Vill du se mer av mina krokibilder så titta på min hemsida.



Bo S intervjuar vår nya praktikant Johanna

Vi vill välkomna vår nya praktikant Johanna och vi har en del vi undrar över.

Jag fick en önskefråga av en annan medlem som undrar om du är bra på att jodla?

Nej det är jag inte, men jag är hyfsat bra på att vissla.

Vilket Universitet läser du på och vilket program studerar du?

Jag studerar på Malmö Universitet och läser till socionom.

Var ifrån kommer du?

Jag är uppvuxen i Hammenhög.

Hur gammal är du och vad är ditt fulla namn?

Jag är 31 år och heter Johanna Cristel Lindström.

Hur bestämde du dig att praktisera här hos oss på Fontänhuset?

Jag kontaktade koordinatören som har hand om placeringar av studenter på praktikplatser. Jag frågade och funderade på alternativ och hon rekommenderade Fontänhuset som ett alternativ för mig. Jag blev väldigt nyfiken och glad och skrev sedan in det som ett önskemål.

Hur länge har du varit här nu och hur länge ska du vara här totalt?

Jag har varit här i cirka två veckor nu och kommer att vara här i 20 veckor totalt, så in i början på januari.

Har du någon inriktning på dina studier?

I början av programmet hade jag en idé om vad jag vill göra efter jag läst klart. Men längs vägen när jag läst och lärt mig mer har jag tänkt om. Det jag vet är att jag vill jobba nära människor, inte bara bakom ett skrivbord utan direkt med människor.

Har du några husdjur?

Jag har en hund, han är en chihuahua och är 9 år. En pigga senior.**Har du några egna tankar om**



Fontänhuset eller något eget du vill tillägga här i intervjun?

Ja, jag vill säga att jag i början var väldigt nervös inför att komma till en helt ny plats med nya människor, men alla har varit så snälla och jag har blivit så fint välkomnad. Så det känns jättebra att vara här!

Då vill jag tacka dig för den här intervjun och önska dig lycka till!

Text Bo S

Vem är du? Förändra mig? Rätt Varför? Fel

En komplicerad relation

Passa in

Udda
fågel

Du säger att jag är avvikande, rättfram, alltför öppen i mina relationer, att jag är annorlunda, en udda fågel som inte passar in. Du säger att jag måste ändra mig totalt, lära mig att passa in och anpassa mig till min miljö. Vem är du? Vem är du egentligen som tycker att det jag säger är fel? Det jag gör är fel, hur jag beter mig är fel? Vem är du som tycker du har rätten att styra mitt liv? Vad har du för rätt att spotta på hela mitt väsen och den jag är? Varför måste jag ändra mig för att bli accepterad? Varför måste det vara upp till mig? Varför? Så många frågor

Norm

Fack

Fel
på
mig

utan svar. Jag vill inte totalt och komplett förändra mig. **Nej, jag vill inte!** Du säger att jag måste lära mig passa in i normen, bli någon annan. I vems norm ska jag passa in i undrar jag? Din norm? Samhällets norm? Jag förstår det faktiskt inte. Jag förstår dig inte! Varje gång du säger att en förändring bör ske snarast tittar jag på dig och undrar om du kanske ändå har rätt. Tvivlet i mig växer och en osäkerhet kring om den jag är inte är tillräcklig. Ovissheten och den totala identitetsförvirring som uppstår skapar ett stort tvivel hos mig. Du har en fin titel, mångårig utbildning och en stor kompetens. De många diplomerna fyller upp dina kontorsvita väggar, du sitter i din fåtölj med benen i kors och med ett block i handen. Din blick säger allt. Fake it until you make it säger du och småler.

Nej
Ja
Nej
inte

Tvivel

Mitt
liv

Vill
inte

Innan jag har hunnit lämna ditt kontor börjar tårarna komma, samtidigt som en ilska inom mig växer sig allt starkare. Vad betyder allt detta, betyder detta att du vet bäst och att jag måste lyda dig? **Nej, jag vill inte!** Jag tänker eftersträva att gå min egen väg och själv finna ut vem jag är och vem jag vill vara. I små små steg har jag nu börjat acceptera mig själv för den jag är idag och har siktet inställt på att fortsätta utvecklas till den person jag vet jag kan **blomma** ut till att bli.

Blomma
ut!

Anonym

Mina vänner och jag

De bästa vännerna jag har och har haft är de som besökt mig när jag varit inlagd på psyket. Det bästa som finns är att få besök och att få prata med sina vänner som visar medkänsla och humor.

Den första gången jag träffade Åsa och Lotta var när jag var beredskapsarbetare på Arbetsförmedlingen och vi hade mycket roligt med och åt varandra. Lotta hon var speciell. Hon hade varit fosterbarn i några olika fosterhem. Hon var intelligent och rolig. Vi hade samma humor. Svart som döden.

Min pappa som var bipolär tog livet av sig 1984. Han hängde sig 1984 i oktober. Min bror och jag bodde ihop mellan 1985 till 1990. Jan och jag delade på det mesta. Jag var mycket engagerad i Studiotatern. Min farfar dog 1986 och min farmor 1988. Sen var det ett kusinbarn och en kusin som tog livet av sig. Dessutom var det några till som dog. Bland annat min mamma som var alkoholist. Jag hade en morbror som hade epilepsi.

1985 var jag med i West Side Story. 1986 var jag med i Don Quijote – Mannen från la Mancha. Där träffade jag Andreas som var barnpedagog och senare blev han socionom. Dessutom kunde han sjunga som Frank Sinatra. Hans pappa hade gått bort tidigare. Hur vi träffades? Vi stod några personer i en klump och jag gjorde lite grimaser åt honom och han svarade på samma sätt. Vi hade en intensiv gemenskap och hade mycket roligt ihop.

Cecilia var en annan bekantskap. Hennes bror var död sedan en tid tillbaka. Andreas, Cecilia och våra vänner spelade ihop i Utflykten som handlade om en skolklass som var på resa till Köpenhamn. Cecilia och jag sökte till Skara Skolscen, hon kom in på andra försöket – jag kom varken in

på första eller andra försöket. Så småningom kom hon in på Scenskolan och spelade med i några pjäser på Malmö Stadsteater. Det roliga var att hon vid något tillfälle städade toalettterna på Malmö Stadsteater.

Jag hamnade på Handkraft där jag mötte Mathias som gillade film och teater och som visste vem Naima Wistrand var. Vi var bland annat medlemmar i Spegelns Cinematek.

2002 gick jag på Hylliepark Folkhögskola där jag träffade Fredde. Ena dagen hade jag skägg och långt hår. Vi hälsade på varandra. Nästa dag hade jag rakat av mig skägget, snaggat och blonderat håret och han trodde jag var ny medlem och ville hälsa på mig. Sedan förstod han vem jag var och vi fick oss ett gott skratt. Vi gillar bland annat att se på film och att lyssna på musik som han gjort. Tack vare honom träffade jag Karin och Paddy, ja han med kryptan.

Sedan hamnade jag på Östra Grevie Folkhögskola. Vid intervjun sa jag att jag ville ha teater tills jag spydde.

Hon som jag blev utfrågad av förstod hur jag menade. Jag gick där 2006 till 2008. Just då hade man många roliga och intressanta kompisar. Vi spelade en massa teater och bland annat spe-

lade vi barnteater på några dagis.

Dessutom satte vi upp några pjäser.

Det roligaste var premiärfesterna där allt kunde hända. Två killar gillade att strippa och det var ju kul. Jag blev en medlem av Påfågelsteatern och vi spelade bland annat Mormor gråter av Jonas Gardell. Såklart spelade jag mormor.

Jag var också medlem i Teater Psykbryt. Vi hade alla något psykiskt besvär och gillade att spela teater. Vi improviserade fram några föreställningar och fungerade som en guerillateater. Vi spelade var som helst och hur som helst. Vi började repetitionerna med att berätta hur vi mådde i en timme. Efter det improviserade vi i en timme. Vi kom varandra mycket nära och hade det fint tillsammans. Kerim på Fontänhuset ledde en grupp amatörskådisar. Det var roligt. Sedan kom Corona och allt gick åt helvete. Jag har några vänner kvar och ska gå Mobiliseringskursen i Lund, hoppas jag får några nya vänner där.

Tack och hej från Bo H.



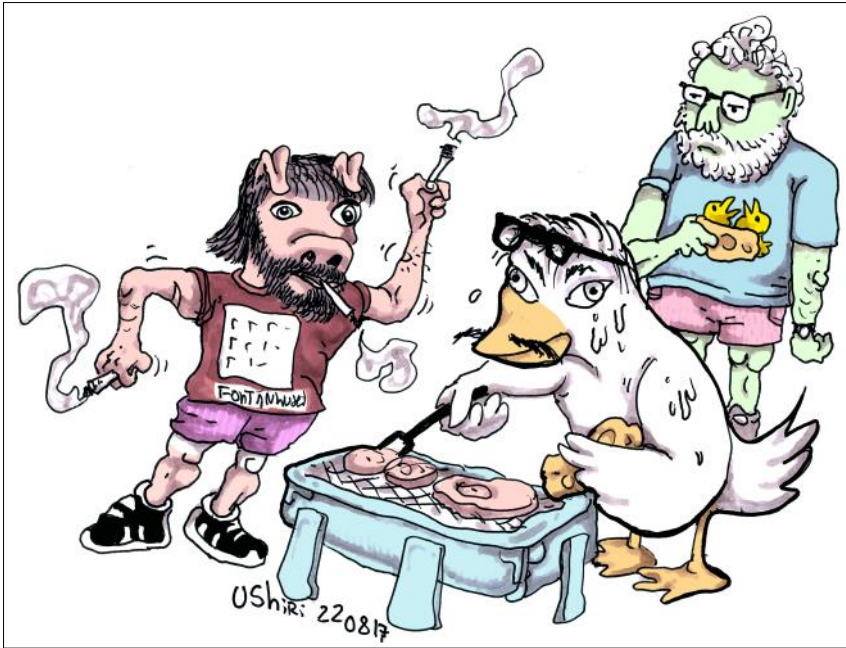
På semester i Höllviken



Vi var på läger i Höllviken på en koloni för barn. Vi var dock vuxna och alltså medlemmar samt personal från Fontänhuset i Malmö. Till antalet sjutton. Vid ett dagsbesök var vi en busslast till. Vi var där i fyra dagar och tre nätter. Många var vid stranden och badade. Jag var med vid stranden en gång och såg hur fin den var. Fast själv var jag mest i utsträckt läge och mer vaken vid måltiderna, som vid tre grillmåltider. Andra spelade lite kort, badminton och fotboll. Ett lyckat arrangemang i stort. Med följande bilder kan vi se hur vi hade det där och då!

Text Bo S





Konst Ushiri @ushiri.com



Relationer på och utanför Fontänhuset

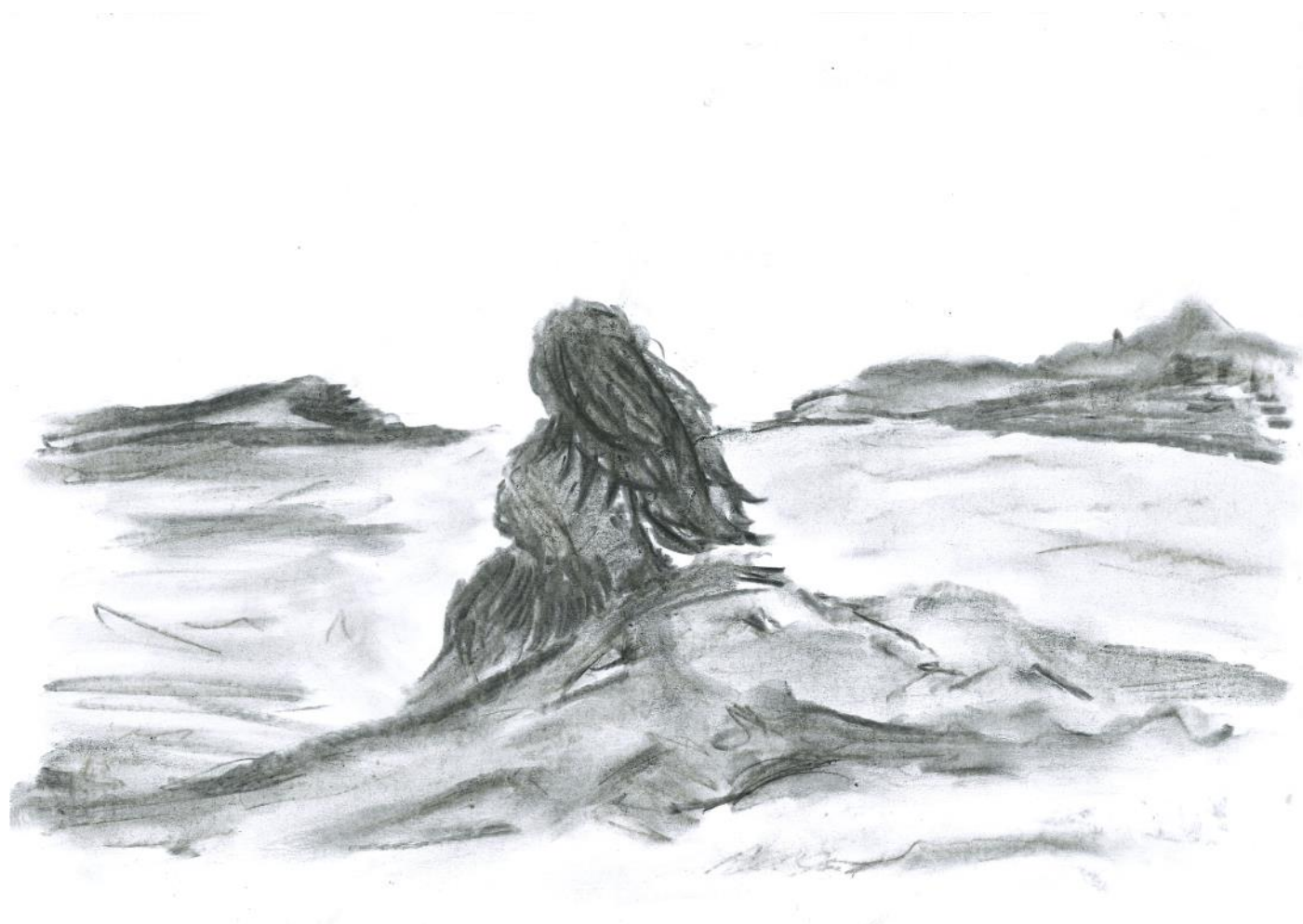
Som på alla arbetsplatser så bildar vi relationer med varandra som kollegor. Vi människor är sociala varelser och vi vill gärna känna tillhörighet och gemenskap både på vår arbetsplats och privat. Att ta med relationen ut från arbetsplatsen kan skapa fin vänskap men också medföra en problematik som har påverkan på det dagliga fokuset till ett bättre mående. Jag har många gånger försökt närma mig andra medlemmar privat i ett försök att skaffa nya vänner, men detta har än så länge inte fungerat.

Jag är totalt ointresserad av att prata illa om andra människor och tyvärr är detta något som många ägnar sig åt. Jag tycker att man kan fokusera relationen kring varandra och vad som händer i ens egna liv istället för andras. När jag hör någon prata illa om någon annan så vet jag ju att det lika gärna kan vara jag som är föremål för den diskussionen när andra träffas. Det kan också bli väldigt exkluderande när

grupperingar formas och dessa grupperingar fortsätter härinne på huset. Jag tycker det är tråkigt att både se och känna hur det pratas runt omkring mig när jag valt att avsluta relationer som varit mer destruktiva än gynnande.

Jag är på huset för att arbeta mig till ett bättre mående och dessa relationer har bara dragit mig tillbaka. Jag har fått träna på att vara i samma rum som personer jag avslutat relationer med och det är väldigt energikrävande. Jag hoppas innerligt att jag en dag ska våga ge mig in i utmaningen det är att våga ta ett kollegialt samarbete utanför min arbetsplats, med syftet att det ska stärka mig och få mig att växa som människa.

Text & bild Jenny S



Evas livsberättelse



Bild Jörgen Holmberg

Jag hade en dagmamma som jag var hos varje dag. Jag var bara 3 år gammal. När mina föräldrar gick på jobbet fick jag gå till Britt och leka med hennes barn. Jag minns så snälla dom var mot mig. Dom hade hus i Bunkeflo. Jag minns så roligt vi hade då.

När jag var liten så var min mamma stygg emot mig. Hon låste in mig på mitt rum och jag fick inte gå ut. Hon slog mig på min rygg och slet i mitt hår. Det hände också att hon låste in mig på vinden.

Trots att jag varit mycket ensam hade jag lekkamrater som jag lekte med på gården och visst hade jag det mycket roligt.

Dom tog aldrig hand om mig när jag var sjuk. Dom hade inga kunskaper om hur man tar hand ett sjukt barn. Dom var arga och sjuka. Det var alltid något styggt dom gjorde mot mig. Jag var van vid att dom inte tyckte om mig. Jag hade hög feber och var sjuk och då blev jag inlåst. På vinden alldeles ensam och sjuk.

Jag älskar blommor och ängar jag kom ihåg så roligt vi hade det. Och skönt i solen.

Här på vårt Fontänhus har vi en fin trädgård där vi kan sitta och njuta i solen och se alla dessa fina blommor som vi själva sköter om.

När jag var fjorton år gjorde jag ett självmordsförsök med tabletter. Jag har själv valt mitt nya liv att leva utan missbruk och droger. Jag är både nöjd och glad med detta. Det är nu 19 år den 14 oktober, sedan jag slutade använda amfetamin.

Jag minns när jag var liten då blev jag ofta beskydd för saker som jag inte gjort och jag fick spö för dem.

Hur gick det för mig i skolan? Det gick rätt så bra. I små skolan gick det kanske inte lika bra. Men i grundskolan 9:e klass hade jag 5 i teckning, barnkunskap och konst som var tillvalsämne och maskinskrivning.

Text Eva N

Queensryche

Queensryche är ett Amerikanskt heavy metal-band bildat 1980 i Bellevue, Washington, ur det lokala bandet *The Mob*. Bandet har släppt 15 album, en EP, flera DVD skivor, och fortsätter att turnera och spela in. Den ursprungliga lineupen bestod av gitarristerna Michael Wilton och Chris Degarmo, trummisen Scott Rockenfield, basisten Eddie Jackson och huvudsångaren Geoff Tate. *Queensryche* har sålt över 20 miljoner album över hela världen, inklusive över 6 miljoner album i USA. De anses vara en av ledarna för den progressiva metal-scenen från mitten till slutet av 1980 talet, och ofta hänvisade till en av de stora i genren, tillsammans med *Dream Theater* och *Fates Warning*. Bandet fick världsomspännande hyllningar efter släppet av deras album *Operation Mindcrime* från 1988, som anses vara ett av de bästa koncept-albumen inom heavy metal genom tiderna. Deras nästa album *Empire* från 1990 var också framgångsrikt och inkluderade hitsingeln *Silent Lucidity*. Jag upptäckte *Queensryche* när dom hade givit ut *Operation Mindcrime* 1988 och min favoritlåt är *I Don't Believe In Love*.

Text & bild Rickard Lindkvist

QUEENSRYCHE





Kommer det att bli vi igen ”eller aldrig” ???

I min verklighet så finns du, men nu bara i mina drömmar.

Det känns så konstigt utan dig. Jag hade dig alltid hos mig både fysiskt och tankemässigt.

Jag var alltid så glad när jag såg dig och var med dig.

Det är som om någon har rövat bort det från mig.

Att vara utan dig är som att leva utan själ. Du vet att en stor del av mig tillhör dig. (Det mesta av mina tankar och känslor tillhör dig.)

Ursäkta mig men det är så tomt utan dig inom mig nu.

Jag vet att det aldrig kommer att bli vi igen, men jag hoppas att jag finner en ny själsfrände som jag kan fylla upp min tomhet tillsammans med.

Jag hoppas verkligen att det blir så.

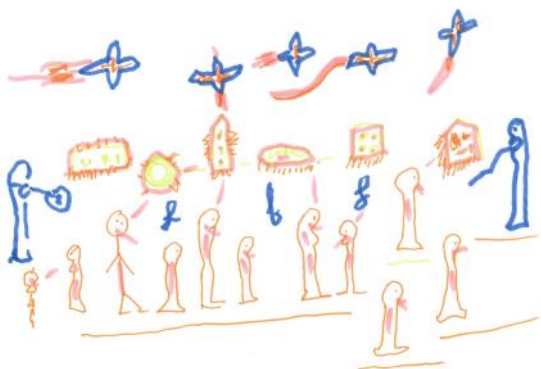
MATS (En dagdrömmare ?)

Mellan sommar och höst

Under denna tid är det mycket vackert i Shanghai, Shenzhen och Guangzhou. Varje oktober hålls en fyra dagar lång festival. Folk vandrar omkring och tittar på neonlysen och flygplan som gör ljusshower på himlen. Artister underhåller och publiken sjunger med.

Text Yu Hui

Bild Bo S



Jag behöver en person bredvid mig
Som jag somnar med utan narkos.
Vars snarkning jag inte märker när jag snarkar själv
Utan att öppna mina ögonlock.

Jag behöver en person bredvid mig
Med vilken jag inte skäms att klä av mig,
Som jag i hemlighet drömt om sedan barnsben.
Sedan kvällens diskotek.

Jag behöver en person bredvid mig.
Som jag kan gråta och skratta med
Ta en drink med i känslan
Äta med aptit en saftig paj.

Jag behöver en person bredvid mig
Med vilken det är möjligt, att inte förutse,
Jag kommer att avslöja alla mina svagheter.
För vila och för apotek.

Jag behöver en person bredvid mig...

Text Lidia



Lidia
1X/2022

Hej

Jag har haft roligt hela sommaren. Jag har inte solat på stranden. Vi var och hälsade på min storebror och vi grillade tillsammans med hans frus familj. Vi tycker middag är trevligt. Jag går ut mycket under sommaren när det är så fint väder. Vädret är varmt och då kan jag inte andas så lätt. Om jag dricker ett glas vatten varje dag, då kan jag andas lättare. Jag tränar på gym så sällan. Utan jag rör på mig mer och tränar hela tiden hemma. Jag har ätit mycket frukt istället för att äta socker. Mitt hår klippte jag kort för en vecka sedan. Hemma gör jag inte så mycket grejer.

Det finns inte så mycket grejer hos mig som jag kan göra något med. Jag sitter inte vid datorn så mycket hemma, för jag tycker inte om att chatta med människor på internet. Teve tittar jag på nästan varje dag.

Text Maria Ho

Kom inte nära, men lämna mig aldrig

Relationer är ett oerhört läskigt ord. Men likväl skapar vi dem överallt. Vi har relationer till våra föräldrar, syskon, tanten på bussen, råtten i soptunnan. Heja råtten! Hoppas den hittade pizza eller biopopcorn.

Mina starkaste band har jag fått till mina djur och mina tre syskonbarn. Min hund Fritjof dog tyvärr för ett par år sedan men han var den fluffigaste och mest tvångsgosade kamraten jag hade. Jag kallade honom för min katthund, för han var mer katt än hund. Ingenting har gjort så ont som när han dog. Nu har jag en ny hundrelation, min yngre bror skaffade världen ettrigaste lilla blandras jag någonsin träffat med ett underbett så stort att jag är rädd för att han ska drunkna när det regnar. Jag älskar honom högt men bävar inför att bli tillfrågad att vara hundvakt. Lilla rävrådjuret.

Syskonbarnen är också ganska ettriga. Men roliga. Särskilt nu när alla tre pratar och har egna viljor. Jag smälter lite varje gång någon av dem säger att hen älskar mig. Detta medger jag dock aldrig. Men vi leker och busar och jag lär ut allt dumt jag kan. Den äldsta är redan sex år och har börjat nollan i skolan. Första dagen bar hon cykelbyxor, knästrumpor, gummistövlar och fluffiga öronmuffar och jag önskar så att jag hade samma mod som hon.

Andra relationer man utvecklar är ju vänner och eventuella partners. Det är här det läskiga och obehagliga

kommer in då mitt liv tycks återspegla låten "Hurt" av Nine Inch Nails (även om jag personligen föredrar Cashs version). "Everyone I know goes away in the end". Har haft flertalet "bästa vänner" genom livet, många har jag absolut ingen kontakt med längre. Jag har ett fåtal nära vänner och jag bråkar dagligen med min hjärna för att inte krossa de relationer jag har. Det är ingen brist på uppskattning dock, de är mina vänner och jag älskar dem.

Jag är vuxen nu. Jag måste kunna bete mig. Men paranoia finns alltid där. Likaså med partners. Hur i helvete kommer man någon nära? Antingen delar jag ingenting eller så överdelar jag om detaljer ur mitt liv. Vilket skrämmer en del. Att vara vuxen och aldrig haft ett riktigt jobb på grund av sin möjliga hjärna är inte populärt. Jag har till och med blivit kallad förlorare av en man jag träffade.

Så relationer är svårt. Jag vet inte var jag har någon. Men å andra sida vet de aldrig var de har mig heller. Trots denna text så kommer jag aldrig någonsin erkänna att jag har mänskliga känslor. Det strider mot min image, natur och mögelhjärna.

Text Fröken Stråhed

Saknad

Jag fick en jättefin dotter i april 2021, hon blev omhändertagen av socialtjänsten. Deras personal samt min vårdpersonal bedömde mig som olämplig, främst på grund av min schizofreni. Beslutet togs efter en utredning som gjordes medan jag var gravid.

Ibland kan jag bli arg när jag tänker det här beslutet och tar det personligt. Jag känner mig sårad och att det inte finns någon tillit till min förmåga från deras sida. Främst av allt känner jag en stor saknad efter min lilla flicka. Jag träffar henne regelbundet tillsammans med familjehemmet. Som tur är, så är de riktigt bra människor och jag känner att jag litar på dem.

Over and out, Cissi



Allt jag behöver står framför mig – psykisk sjukdom och relationer



Bild Jörgen Holmberg

Jag sätter på låten *Tell me you love me* av Demi Lovato. Lovato har bipolär sjukdom och har tagit droger. Därefter fick hon en stroke efter en relation till en partner som lämnade henne. Hon är inte ensam om att ha problem med relationer på grund av psykisk sjukdom och för dem bakom ljusets utanförskap. *Tell me you love me* handlade om hennes relation till mannen. Jag skulle personligen själv sjunga för alla som har lämnat mig och det har fått mig att känna mig väldigt ensam i ett utanförskap. Motivationen sänks till att vilja arbeta när man är ensam.

Det som får många att splittras är att man blir väldigt sjuk i sjukdomar som psykos och melankoli. Det händer mycket för alla förstår inte mer än den drabbade av sjukdomen. Jag sörjer de lärare otroligt mycket som mördades på Malmö Latin av en elev. Men jag förstår också att pojken kanske kan vara på väg mot suicid, hur mycket vården gör och inte alls

gör, för att han inte mår bra. Pojken vet inte vad han gjorde när han var sjuk. Det finns ett sätt han tänkte och det var för att han kände sig mobbad i skolan. Denna upplevelse gjorde honom sjuk.

Är det också verkligen ett mord? Han gjorde helt fel och ska sköta sig i fortsättningen genom att göra sitt bästa. Men det var bara sjukdomen, som innehåller mycket vanföreställningar, som mördade och inte han som person som skulle göra det. Han bad ju innerligt om förlåtelse.

Människosynen på sjuka, ensamheten, fattigdomen, orättvisor i psykiatri och arbetslösheten påverkar oss som lider av psykisk sjukdom och psykisk ohälsa för övrigt, väldigt mycket. Jag gillar inte när tidningar skriver för mycket om morden av psykiskt sjuka. Det borde i stället rapporteras om våldet, missbruket, orättvisor och relationer överhuvudtaget mot de med psykisk sjukdom som sker betydligt oftare.

Jag är redan 31 år och alla dessa orättvisor har drabbat mig. Inte har jag mördat eller försökt alls. Däremot har jag försökt döda mig själv flera gånger. Jag vågar vara öppen på något sätt, men är alltid nervös för viskandet från människor bakom min rygg som jag ogillar. Jag förstår att det händer. Men jag lovar att titta på guldkornen.

Det är som en läkare sa i Sydsvenskan, att det är omöjligt för psykiatri att garantera helt att människor med psykisk sjukdom får vård. Visst många ska nog ta ansvar för hur människor med psykisk sjukdom behandlas av samhället också. För det kommer hjälpa. Där spelar relationer stor roll.

Jag ber för en förändring om bättre relationer till människor med psykisk sjukdom.

Text Emilia

Intervju med Ronnie

Hej! Vad heter du och hur länge har du arbetat på Fontänhuset och varför valde du att arbeta med människor med psykisk ohälsa eller problematik?

Ronnie! Och nu har det gått tio fantastiska år. Jag har alltid tyckt om att arbeta och umgås med människor där saker och ting får vara på riktigt – äkta – med eller utan psykisk ohälsa. Här på huset får människor vara sig själva, utan stigma och krav att vara sin sjukdom.

Vad har du jobbat med tidigare?

Jag har alltid arbetat med människor och kreativitet – som samhällslärare, musik- och bildpedagog, fotograf, projektledare och eldslukare.

Berätta lite kring varför du valde jobba inom media har ni tidigare erfarenhet kring jobba inom media och vad?

Kreativitet har följt mig genom livet, inom arbetet och på fritiden, både inom reklambranschen och i sociala och pedagogiska arbeten. Media är ju brett och i mitt fall har det handlat om foto, film, konst, text och reklam.

Har du även jobbat på andra enheter inom huset och så fall vilka?

Jag har jobbat på Service något år, i köket några söndagar och arbetat med många frågor som knutit an till Vägar ut.

Hur ser din arbetsdag ut?

Jag kommer hit, får en kaffe av Haqi. Vad som händer sen är omöjligt att helt planera, och det är just det som är så fantastiskt här på huset. Allt handlar om vilka personer som kommer just den dagen, hur de mår, vad de vill, vad de har för drömmar och vad vi tillsammans bestämmer oss för att göra.

Vad tycker du är det bästa med ditt jobb?

Se möjligheter hos andra människor. Hitta vinklar som är svårt att själv se men som kan hjälpa en framåt. Lyssna. Tänka förutseende och kaosartat. Tänka fyrkantigt och superstrukturerat. Att balansera i allt det motsägelsefulla som ett Fontänhus är. Alla människor!

Hur ser du på psykisk ohälsa? Och har du någon erfarenhet av det själv privat?

Begreppet psykisk ohälsa är jag lite tudelad inför. Dels blir det ganska urvattnat för alla har någon form av psykisk hälsa, och då är det mer effektivt att använda ordet sjuk. Dels blir ordet sjuk stigmatiserat och då är det skönt att normalisera och prata om psykisk ohälsa.

Berätta om något roligt eller positivt minne eller en upplevelse på Fontänhuset du vill dela med dig av?

Då måste jag berätta om alla dagar. Jag har aldrig varit på en arbetsplats där jag fått skratta så mycket. Där det funnits så mycket värme.



Du har varit med oss här många år. Jag vet att många här kommer sakna dig. Hur känns det att sluta på Fontänhuset?

För jävligt och fantastiskt spännande. Jag är så tacksam för alla fina möten. Det har gett mig så otroligt mycket och jag kommer alltid bära med mig dessa.

Hur känns det med det nya jobbet och har du något du vill säga till oss alla som vi kan ta med oss?

Våga fortsätta vara er själva. Våga fortsätta vara ett Fontänhus som balanserar mellan motsägelser och det omöjliga. Våga vara fria för att kunna hjälpa till med allt som hamnar mellan stolar.

Text, bild & layout Linux

Layout & redigering Shawn



Du ska gå
och jag ska stanna kvar.
Du ska gå.
Du ska gå nu
och jag ska stanna.

Nu.
I elfte timmen
saknar jag dig.
Först nu.
Först nu saknar dig...
...för jag ska stanna kvar.

- Herminia Michel -

September, 2022
Skriven i samband med att Ronnie
skulle sluta som handledare



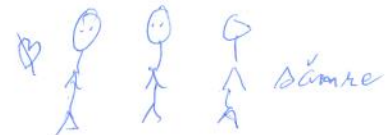
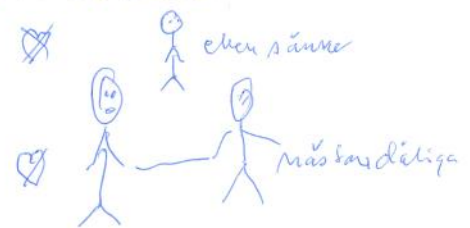
Fäken Stråhed

Relationer på jobbet



dessa figurer handlar om relationer som tagits från texten, med olika förhållande till varandra; Enman är inte löst och flera på samma nivå har bästa relationer som leder till god psykisk hälsa; enl. texten! Hjälp mig vara på rätt nivå! 3

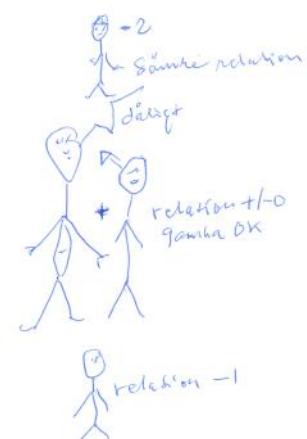
Goda relationer!



Goda sociala relationer på jobbet är avgörande för den psykiska hälsan. Den som får stöd av chefer och kollegor mår bättre även om jobbet är fysiskt tungt och dåligt betalt. Högre tjänstemän med bra lön och rimlig arbetsbörda kan må dåligt om de har dåliga relationer till sina kolleger.

En oväntad slutsats är att toppen och botten har dåliga relationer, alltså kan de flesta må dåligt på ett företag. Den eller de som är involverade mår bäst, de har inflytande.

Detta gäller Fontänhuset i allra högsta grad, där jag startar dagen, och det trivs jag med. Sen har jag börjat jobba i köket, jag vill lära mej laga mat. Det är jag som bestämmer över mina tider och var jag vill jobba någonstans och jag har goda relationer med mina kolleger på Fontänhuset. Min källa Annika Härenstam, professor i arbetsvetenskap.

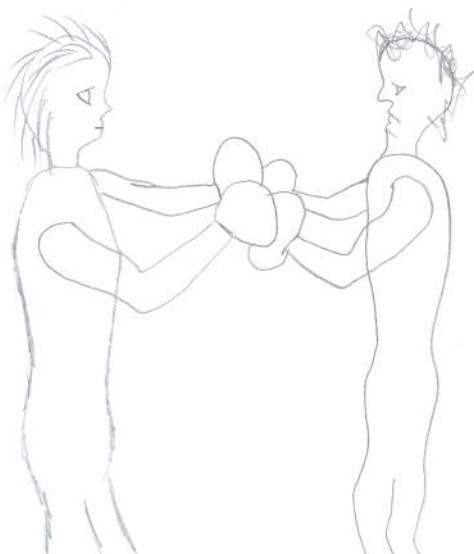


Text Björn S

Jonny minns

Text Jonny A

Bild Mirre



Pappas boxning

Min pappa Åke var en aktiv boxare under perioden 1945-53 för en klubb som hette BK Amatör i Trelleborg.

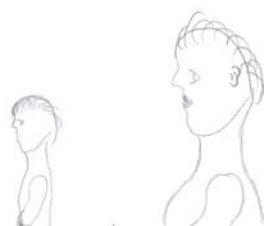
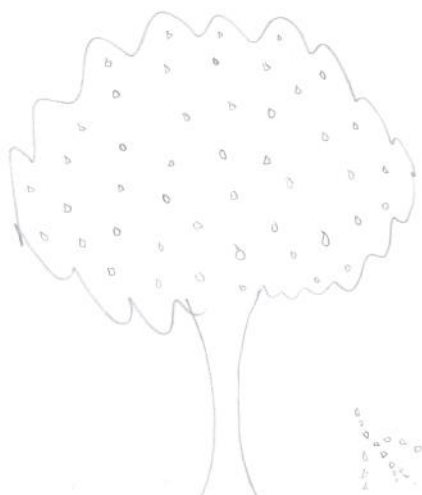
Han gick under smeknamnet Eddie och han blev både sydsvensk och skånsk juniormästare i mellanvikt och tävlade även i lätt tungvikt och han hade en bra uppercute. Åke hade en bra period under sin boxningskarriär där han vann nio av elva matcher och vissa matcher var på Amiralen i Malmö.

Han blev uttagen till landslaget i början av 50-talet men fick tyvärr tacka nej på grund av att hans far fyllde år. Klubben lades ner på grund av att de var för få på träningen.

För 10-15 år sedan blev jag och mamma inbjudna till en tillställning med mat för att fira BK Amatörs 70-års jubileum. Det blev mycket boxningssnack och roliga minnen. Det blev även en rundvisning i den gamla lokalen där det visades upp bilder och priser. Jag tyckte om min pappa och saknar honom.

Kastanjeträdet

Jag, mommo och barnen gick en runda från Gulsparsvågen till Fosievågen. På Fosievågen fanns ett rätt stort kastanjetråd där vi plockade kastanjer. Barnen lekte med kastanjerna och gjorde figurer av dem. Jag uppskattade promenaderna med mina syskonbarn. För mig är det ett fint höstminne.



En dag på ridhuset

När jag var i 10-års åldern (1975) hade jag en kompis som hette Hans-Göran och vi följde med min syster Tina till Örestads ridhus. Tina var ofta på ridhuset och tränade bland annat hinderhoppning och var på flera ridläger i Örkellunga och tyckte det var roligt att vi följde med en gång till ridhuset. Föreståndaren för ridhuset hette Ebba Prinslow.

Det fanns en häst som hette Pricken som var en snäll häst.

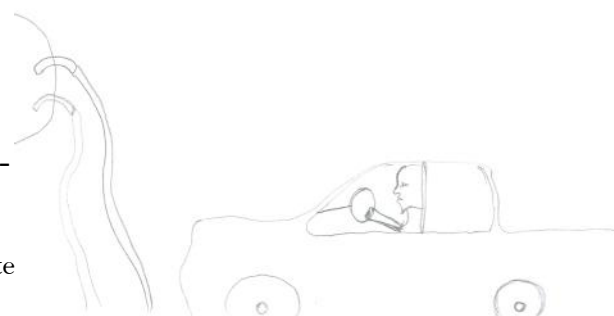
Jag och Hans-Göran hjälpte till med att leda ut hästarna till hagen utanför. En av hästarna nafsade mig i handen och jag blev rädd och släppte grimmarna men hästen sprang inte iväg utan stod snällt bredvid. På ridhuset fanns det möjlighet till fika och vi drack en lemonad.



Flytten

Min syster Tina och hennes familj skulle flytta från sin lägenhet på Gulsparsvågen 25 till ett hus i Stehag som ligger utanför Eslöv. De hade hyrt en flyttbuss från OKQ8-macken. De hade mycket grejer så vi fick köra flyttlasset fram och tillbaka ett antal gånger. Det tog många timmar innan vi blev klara. I en paus

blev vi bjudna på pizza. Jag tog de lättaste sakerna. Det var roligt och kändes skönt att kunna hjälpa till! Hösten 1994 flyttade jag från Eriksfältsgatan 78D till en lägenhet på Serenadgatan 29. Denna gång räckte det med ett lass. Jag hade inte så mycket grejer, mest en tandborste, kläder och ett fåtal möbler.



Mina favoritband

Jag har i nästan 25-30 års tid haft två favoritband, Roxette och Bon Jovi. Jag älskar deras låtar och känner en stark känsla av samhörighet när jag lyssnar på texterna. Mina favoritlåtar med Roxette är "It must have been love", "The look" samt "Spending my time". Mina favoritlåtar med Bon Jovi är "Always" och "Bed of roses".

Jag började bli mycket intresserad av musik, främst rockmusik, när jag var i början av mina tonår, så i nästan 30 års tid, jag är 42 år idag. Jag känner ett band mellan mig och dessa två

rockband, och blir starkt berörd av musiken. Varenda gång jag lyssnar på dessa låtar får jag rysningar på ett positivt sätt. Sedan har dessa två band aldrig haft några skandaler, de är vad man kallar helylle.

Text & bild Cindy O



Anonym

Like your hair
Twisted in the wind
My head spins around
In the morning
My feet are dancing
Like the music
In my heart
I will take
Your hand
In mine
And my medicine
For the heartache
To heal the pain away
You are always
There for me
So I spell my love
For you and
All the things
You do for me
In my poetry lyrics

Text Shawn

Presentation av egen sida:

Här skrivs och ritas lite granna. Du ser förhoppningsvis en cykeldikt och en bild med hav.

Eventuellt dyker jag och mitt upp mer någonstans i tidningen.

Stefan

cyklar långsammare numera
cyklar lite långsammare
inte lika vilt
eller snabbt heller
förut har jag stressat
skyndat mera
hinner andas nu
jag tar det lugnare nu
cyklar långsammare numera



Har
fri
kan
en
bladdikt
bli?



Hasan
och basel
elländig hoppen
som det mera blev



sedan blev det mer
ett glas också

Klockdikt
Tider passerar
andra blir väntade på
Vissa möten missas
andra hinns med
det var bara det

Jag struntar i att rita av klockan
Det skulle kännas som jag väntade
och det gör jag ja
bara inte för
länge



Eftersom
jag Jända
började
tänka
på havet

blev det sedan vågorna



Skum,
skum!

-Hur vet du att det är havet?

Preciousflaggan

Under flera år har jag kommit till handikappbadet, året runt, i stort sett varje dag. Ofta vajar där en stor Malmö stad-flagga på en hög flaggstång, ibland hänger där en regnbågsflagga. För tre veckor sedan märkte jag en ny vacker flagga och jag undrar vad den kom ifrån. När det blåste en stark vind kunde jag se vad som var avbildat, symboler för olika funktionsnedsättningar tillsammans med en världskarta i flera färger. Jag tänkte att det var bra att de tydligt visar att detta är en strand för människor med funktionsnedsättningar. Förra året bytte stranden namn till Funkis, men i folkmun kallas det fortfarande handikappbadet.

Under Malmöfestivalen gick jag till Fontänhusets radioshow vid Funktionstödsförvaltningens tält där jag fick se samma flagga i mindre storlek. Jag frågade Charlotte, direktören för funktionsstödsförvaltningen, om flaggan. Hon berättade att det är Jeanette Fridh designat flaggan. Om jag var intresserad kunde jag fråga personer från FUB som skulle komma till samma tält under torsdagen.

FUB startade som "Föreningen för personer med intellektuell funktionsnedsättning". När barnen växte upp blev det så småningom "För barn, unga och vuxna med utvecklingsstörning". Den första FUB-föreningen bildades i Stockholm 1952.

Jag cyklade dit på torsdagen och pratade med två damer. De berättade att Jeanette Fridh är ordförande i FUB och styrelseledamot i Funktionsrätt Skåne. De berättade också att de ska ha grillfest på Handikappbadet på söndagen. Där hade jag chansen att träffa Jeanette, prata med henne och köpa en flagga om jag ville. På söndagen cyklade jag till Funkis på FUB-fest. Jag träffade den snälla och positiva damen Jeanette som berättade för mig om flaggan och om sig själv.

Under 30 år har Jeanette Fridh arbetat för bättre rättigheter för personer med funktionsnedsättningar. I hennes första projekt, "Efter studenten" bjöd hon in Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan och läkare för att samordna och underlätta för personer med funktionsnedsättning. I

FUB, en organisation som arbetar för personer med funktionsnedsättning, har hon suttit som ordförande under tio år. Även i sitt arbetsliv, i olika chefspositioner har hon lyft frågor kring funktionsnedsättning. Under sin tid på Arbetsförmedlingen startade hon "Lead the way" som skulle underlätta för personer med funktionsnedsättning att få ett arbete. Ledorden var att arbetsplatserna skulle anpassa sig och inte personerna.

Idag är Jeanette pensionär men fortsätter att kämpa för funktionsnedsattas rättigheter. Hennes senaste bidrag är Preciousflaggan. Under den ska personer med funktionsnedsättning kunna samlas för att försvara sina rättigheter och känna en tillhörighet.

Text & foto Lidia



Under Preciousflaggan ska personer med funktionsnedsättning kunna samlas för att försvara sina rättigheter och känna en tillhörighet. Varje färg har en bakomliggande tanke. Blå=Äkta, Grön=Liv, Gul=Hopp, Lila=Positiv, Rosa=Kärlek, Röd=Kraft.

Psykla 2022

Från Falun i norr till Malmö i söder. Vi cyklar för psykisk hälsa. Detta uthålliga gäng gick i mål hos Fontänhuset i Malmö. Gänget blev välkomnade och vi tackar för gåvor av: Office Depot, Blomster och små ting, ICA Nära Gamla Väster och Gottelisa som gjorde det möjligt att ta emot psykla gänget med fitness. Text av Hera



