

FONTÄN

MAGASIN



Hallå i höstrusket!

Temat för höstens Fontänhusmagasin är relationer. Här utforskas medlemmars relationer till musikgrupper, pyramider, kärlek, filmkändisar och katter med mer. För Fontänhuset som klubbhus är de viktigaste relationerna dem som vi har som arbetskamrater. Mellan medlemmar och mellan medlemmar och handledare. Ett koncept som är jätteviktigt för att vårt arbete här på Fontänhuset skall kunna fungera. Ledord är ömsesidig respekt inför varandra och en stor dos av ödmjukhet. Vi är alla fulla av både styrkor och svagheter, det är därför nödvändigt att vi respekterar varandra för vad vi är, människor. Vi har alla olika roller här och vi måste hjälpas åt.

Här på Fontänhuset är det full rulle med aktiviteter på varje våning. Det är bara att komma hit och hjälpa till. Ibland får jag frågan utifrån vad vi gör här på Fontänhuset och det framgår av riktlinjer och tydliggörs bland annat på vår hemsida. Men ibland kan det behövas ett omtag, ett tydliggörande och en rikttningsbestämmare. Därför kommer vi den 4/12 att ha en heldag där vi **diskuterar och debatterar vår viktigaste uppgift, nämligen "Den arbetsinriktade dagen"**. Det som gör ett klubbhus unikt i världen är just fokuset på det arbete som utförs inom och för huset. Vi medlemmar och handledare arbetar tillsammans för att utveckla och förstärka alla de olika delar som vi gemensamt bestämt är viktiga för oss. Och det är genom våra relationer som arbetet levandegörs. Det är här vi kommer till konsensusbeslut kring hur vi skall gå vidare med tidningen, radion, trädgården, restaurangen eller för att komma till arbete utanför huset. Så skriv upp den 4/12 i era kalendrar. Plats Fontänhuset Malmö Engelbrektsgratan 14. Det kommer att bli en trevlig och givande dag.

Mats

PS

I skrivande stund har vi just skickat ett gäng till Boston i USA för utbildning. Jenny, Karina och Emeli. Utbildningen är ganska koncentrerad så våra vänner over there har säkert fullt upp. Men de kommer att komma tillbaka med massa inspiration kring vårt arbete. Det är bara att önska dem lycka till.

Fontänhuset i Malmö

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

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

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

Bli gärna stödmedlem och stötta vår verksamhet. Som tack får du en årsprenumeration på vår tidning, Fontänmagasinet.

- Privatperson 400 kr
- Organisation/förening 500 kr
- Företag 800 kr

Du betalar in på Bankgiro 5650-2537 och anger din mailadress så vi kan skicka en tidning till dig digitalt, vill du hellre ha den i pappersform, ange istället din postadress.

Redaktionsarbete:

Ansvarig utgivare: Karina Topel
Text & bild: Se respektive artikel
Redigering, layout, tryck & distribution: ack till er alla på mediaenheten.
Omslag: Gemensamt



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

Engelbrektsgratan 14
211 33 Malmö

info@fontanhuset.se
fontanhuset.se

Org-nr 846002-6753
Bankgiro: 5650-2537

040-12 00 13
Nr 5, 2024

Så får du hållbara relationer

En social relation är en koppling mellan två individer. Individer kan också ha relationer med grupper av människor, med sin katt och/ eller hund.

Hösten är högsäsong för separationer – och ofta handlar det om att vi inte kommunicerar, blir sedda eller får våra behov tillgodosedda i relationen.

En relation har god chans att hålla om:

1. Människor behöver kunna samtala med varandra och inte bara ha rätt- och fel-diskussioner. Var öppna för dialog och ha ett varmt och nyfiket utbyte. Prata om allt mellan himmel och jord, såväl ytliga som djupa ämnen. Det ger en samhörighet, en sammansmältning.
2. Träna på att lyssna med medkänsla på varandra. Var på samma våglängd när ni pratar.
3. Vi behöver förstå sig sina reaktionen för att förstå andra människor och deras reaktioner.
4. Vi behöver respektera andra människors känslor, upplevelser och åsikter, synpunkter och tankar för att bygga och bevara en relation.

Lidia



Dinosaur av Henrik Nord

Fontänmagasinets redaktion ber om ursäkt för att vi i tidning nr 3 publicerade en felaktig och förkortad version av artikeln Julmiddag och Next to Normal. Texten kan läsas i sin helhet på sidan 22.

Gåtor och vitsar

1. Du har en vinflaska med en krona i. Hur får du ut kronan utan att öppna korken?
2. Vad gör du om katten vill flyga?
3. Varför kom pojken sist i simtävlingen?
4. Varför tycker Dommaren om att döma sina fotbollsmatcher?
5. Vilket djur är farligast i världen?



Hälsningar Metin



Haqis hörna

Hej Fontänhuset!

Jag heter Haqi, jag bor i Malmö och är medlem på fontänhuset. Jag kommer varje dag på morgonen med min cykel och hjälper till att laga morgonkaffe. Eftersom jag bor ensam känner jag mig nöjd med dem efter som de är min andra familj.

Jag tackar och respekterar alla arbetare på Fontänhuset efter som de alla är snälla mot oss och alltid hjälper oss alla, medlemmarna, och jag personligen älskar dem alla och är nöjd med dem.

Jag har vart medlem i tio år.

Haqi



Hej Fontänhuset!

Igår var jag på Röda Korset utanför Folkets park. Där finns det ett språkcafé varje måndag och onsdag i veckan.

Vid femtiden på kvällen pratade jag med en kvinna som heter Anna som jobbar på Röda Korset. Hon är en väldigt trevlig person för mig. Anna frågade mig om Fontänhuset och vårt program, jag berättade kort om Fontänhuset vår underbara verksamhet.

Jag bjöd henne personligen att besöka Fontänhuset och träffa cheferna Karina och Mats och alla handledare.

Hon sa till mig att om hon får en chans så ska hon göra ett besök. Tack för mig.

Haqi



BILD: BO S

Hej Fontänhuset!

Sommarsåsongen är på väg att sluta om bara några dagar. Sommarsåsongen tar slut och höst-såsongen börjar, där löven faller från träden med nattens längd och dagens korthet och luften blir snabb.

Jag är en av dem som älskar sommar. Den strålande solen, bada i havet, utflykter, familjeresor och grill. Jag känner mig glad inombords, mina kläder är väldigt lätta, stämningen är väldigt vacker, det finns många turister i Malmö.

Haqi

Hej Fontänhuset!

Min semester började den 15 juni. Det var en mycket trevlig resa som jag njöt av. Jag träffade min familj och dem var glada över att träffa mig, mina systrar och min bror. Jag har märkt en förändring i huvudstaden Bagdad som glädjer hjärtat. Jag kände att min dotter var nöjd med mig, och även hennes man var väldigt nöjd med vår resa. Jag var alltid i kontakt med Fontänhuset efter som de är min familj som jag är älskar.

Haqi

Vill du få tidningen till din epost istället?

Skicka ett mail till oss på info@fontanhuset.se så får du tidningen som en pdf istället för i brevlådan.



Fråga: Varför finns det krig och hat?

Svar: Det finns flera olika orsaker till krig och väpnade konflikter. De ekonomiska, sociala eller politiska förhållandena kan till exempel vara sådana att människor till slut väljer att ta till vapen. Krig kan också orsakas av egenintressen, maktbegär och osäkerhet om andra staters intentioner och militära kapacitet.



Fråga: Är det möjligt att leva för evigt?

Svar: Vissa forskare tror att det är möjligt, att det faktiskt går att få ett evigt liv men på olika sätt.



Fråga: Vad är spindelnät gjort av?

Svar: Spindeln använder nätkörtlar på bakkroppen för att framställa tråden. Den vanligaste metoden spindlar använder för att framställa spindelnät är att dra ett antal stödtrådar att hänga upp nätet på, ett antal radiella trådar från mitten till stödtrådarna, och en tråd i spiral från mitten. Tråden i sig är proteïn-baserat silke.



Fråga: Vilka är de 5 mest kända helgonen?

Svar: Jungfru Maria, Guds moder. Andra kända helgon är Lucia, Nikolaus och Fransiskus Assisi. Mest känd i Sverige är nog Heliga Birgitta.



Fråga: Vad är definitionen av psykisk ohälsa?

Svar: Psykisk ohälsa kan handla om allt från tillfälliga besvär av oro, nedstämdhet eller sömnbesvär till svårare psykiska sjukdomar som ångest eller depression. Det som kännetecknar psykisk ohälsa är att den påverkar välbefinnandet och hur man fungerar i vardagen.



Fråga: Varför tror alla människor att just de har rätt?

Svar: Det vet jag inte fast jag undrar, om två olika möts och tycker olika om någonting utgår de från sig själva och sin egen kunskap och erfarenhet. Alltså vad de själva var och en tycker är rätt. De upplevs som olika och den ene förstår inte vad den andra liksom tycker och vill gärna själv ha rätt.



Fråga: Vilket är den bästa kommunen att bo i?

Svar: Umeå är Sveriges bästa kommun att bo i!



Fråga: vad är lycka?

Svar: Kort och gott att det är ett sinnestillstånd som är tillfredsställande och någonting bra och en skön glad känsla.



Fråga: Vad är Umami?

Svar: Det är en extra smak. Sött, surt, salt och beskt – dessa är de fyra smaker som är mest kända. Men här fattas en grundsmak, nämligen den femte som kallas umami. Denna smakdimension upptäcktes först i början på 1900-talet och har idag vetenskapligt erkännande.



Fråga: Hur får man lycka?

Svar: Om man har ett mål och när det kan en känsla av lycka infinna sig och därför kan man känna sig bra eller lycklig. Vill man finna mer lycka får man sätta ett nytt mål att sträva efter och därmed bli lycklig igen. Målet behöver inte vara konkret utan dessutom vara någon känsla mellan människor och med dem känna delaktighet och en grym känsla av lycka och gemenskap.



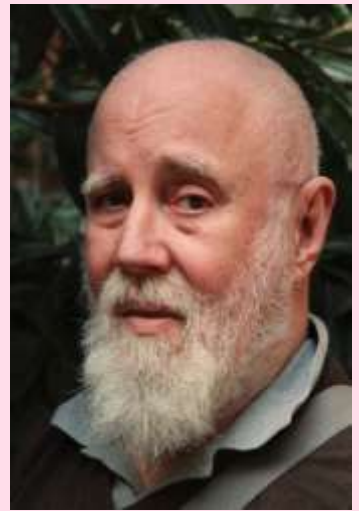
Fråga: Varför är snällhet en så underskattad egenskap?

Svar: Det betraktas som något löjligt att vara snäll. I motsats till att vara aggressiv mot någon, vilket inte är lika löjligt som att vara snäll. Att vara snäll kan förknippas med att inte stå upp för sig själv. Vilket är idiotiskt att tänka att snällhet inte är bra eller är värt mindre.



Fråga: Vad är det? En relation!?

Svar: Något objekt i förhållande till ett annat objekt! Som tex. en människa till en annan människa. En känsla och en vilja att förhålla sig till någon. Det vill säga relatera sig med någon annan! Men annars undrar jag hur relationer kan illustreras och vad det kan förklaras som. En bild kanske kan förtydliga detta.



Fråga Bo

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



Fråga: Varför heter matjessill så?

Svar: Matjessill har fått sitt namn från nederländskans *maatjesharing* (ett namn som har utvecklats från maagdenharing; jungfrusill).



Fråga: Varför skriver man arabiska från höger till vänster

Svar: Kanske det var pilskrift som hamrades på sten med höger hand från höger till vänster.



Alla människor har olika sidor. Tyvärr, du visade den dåliga sidan. Att prata om det, det gör ont. Att bli förhörd, det är fakta. En fråga som jag alltid kommer att ställa mig. Är du offer, eller är din förre detta ett offer? Det är bara gud som vet. Är det väldigt känslomässigt laddat? Jag önskar dig hela lyckan så länge du låter mig vara.

/En medmänniska

Det är oacceptabelt. Kvinnor som sminkar sig är mindre värda. Som tur är fick jag ingen kommentar om mina kläder. Jag är gammalmodig. Att ha kontroll över en annan människa, det ska man inte tolerera. Livet är orättvist. Ändå är det jag som måste leva med det. Passa er tjejer, stå på er! Acceptera inte något skit från en djävul.

/En medmänniska

Lära dig livets stora gåta

Älska, glömma och förlåta.
Förlåta, man måste gå vidare och inte älta.
Glömma, det är lite svårare. Alla är mänskliga.

En medmänniska

Babyshower

Ett mirakel som kommer från himmeln. Vi ska fira att det är självklart. Jag har pratat med dig i magen. I november får jag lov att hålla dig i min famn. Du kommer att få många presenter. Du är ett efterlängtat barn i bägge familjer. När vi träffas hoppas jag att jag inte kommer skrämma dig.

/Din blivande farmor



Kvantdator

En kvantdator är en ny typ av dator som utnyttjar kvantmekanikens lagar, för att utföra beräkningar. Till skillnad från vanliga datorer som använder Bitar (0 eller 1) använder kvantdatorer kvantbitar (qubits) som kan vara 0 eller 1 eller båda samtidigt. En qubit kan vara i flera tillstånd samtidigt vilket gör att kvantdatorer.

Kan utföra många beräkningar parallellt.

Intanglement: Kvantbitar kan vara sammanflätade, vilket betyder att de är kopplade oavsett avstånd.

Detta möjliggör nya typer av beräkningar.

Vad kan kvantdatorer användas till?

Läkemedelsutveckling: Simulera molekyler för att skapa nya läkemedel

Snabbare och effektivare.

Materialforskning. Utveckla nya material med unika egenskaper.

Stabilitet. Qubits är mycket känsliga för störningar från omgivningen, vilket gör det svårt att bygga stora och stabila kvantdatorer.

Programmering, att programmera en kvantdator kräver nya algoritmer

Och programmeringsspråk. Sammanfattningsvis: kvantdatorer har potential att revolutionera många områden

Men tekniken är fortfarande i sin linda. Det kommer att ta tid innan vi ser kommersiellt tillgängliga kvantdatorer som kan lösa verkliga problem.

Text: Björn S

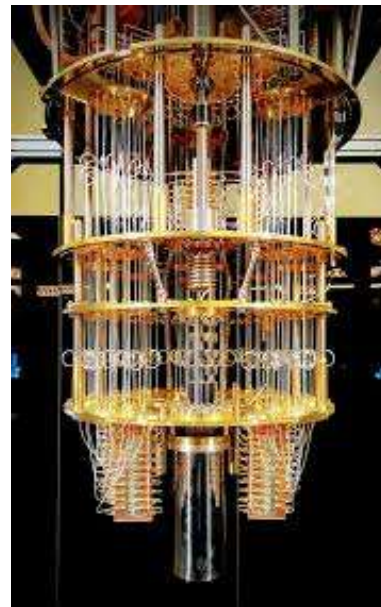


Bild av Mirre

SKÄRMEN. ÄR. SVART.

Jag ser konturerna av min spegelbild i dess blanka hölje. Spejlbilden är så mörk, så, mörk – så pass att bilden lätt får sitt eget, flöskedaktigt skrivridna, liv. Spejlbilden händer åt mig över denna trakt, och ömsom ondska, ömsom förtvörelan skönjer jag i detta orovkliga ämne som skärvar sönder – alltid på dom ställen jag aldrig byckas följa med blicken, ständigt undflyende mina efterlysende försök. "Är detta verkligen jag?" slinker ut, och nu är ansiktet på skärmen en enda stor tillblivelse av sorg, glädje, ilska, rädsla – det är inte längre jag, det är först nu jag. Hela skärmen spricker, blir till tusentals små minnare som utmynnas i en, enda, stor häft. Den börjar röra på sig, *men* inget, men inget ljud kommer ut. Men jag vet vad hen, den, det, bortom horisonten som är dess svartslukande gapande, hæl, skriker.

"SLÄPP."

"UT."

"MIG."

"Nu är jag där igen."
 "Plutar ner söford."
 "Interview THE BOLD TYPE."
 "För att slötta och gråta, lite till..."
 "... med mina BFFs Jane, Sutton, och Kat..."

Munhålan min den howlar,
men hörs gör den nada(m).

"HÅLL. *KÄFTEN*."

... Kollar in skådespelarprofiler på filmdatabasen IMDB som har att göra med skådespelarna i och skaparna av tv-serien jag nyss sett färdigt, så jag kan se vad *mer* dom varit med i, bara *lite* till – så att jag kan se vad *jag* måhända kan vara "med i" – åtminstone på en kant, *lite-grann(t)*. Jag är här, genom att inte riktigt vara *här*, åter igen. Taking fifteen från min analoga ensamhet genom att instastalka bästavaninne-trion från serien i hopp om att, på *något* sätt, bli med kvartett. Tittar på "fan ship clips", videonuttefilter där skådespelarna bakom karaktärerna i promotional material är "cute" tillsammans, här där kommentatorsflådet är en enda stor, *våt*, pöl med förtappade själar som liksom jag liksom har glömt bort hur man skriver något annat än "yes mommy", "walk all over me", "sit on my face", och "I would let her do *insert miscellaneous degrading stuff* to me". Dessa rose-red-green-blue-tinted glasses är min *bubble boy filter bubble* med vilken jag trycker och kramar ut det sista ur min ew-and-me-tub. Detta är sättet på vilket jag söker förskringra min "(tids)typiska separationsångest". Detta är sättet som jag försöker förhindra det otviveaktigt oundvikliga på, genom att stanna kvar i

den där härligt oundgängliga fantasin, den som dikterar att jag vill, *är*, *måste*, vara och bli del av en *familj* – i *vått*, och torrt. Att utgöra denna konstgjorda andning på konst är ganska konstigt, egentligen. Alltså för oss, mig, då. Alltså inte sett från företagets legally binding shareholderunderstrukna "bottom line"-vinkel, och utifrån det perspektiv som dess utsedda finans-i-ära-ackumulerare ålagts, *vilken spoiler, är en och samma*, då. för dessa är det av yttersta vikt att keep the music playing, having the show go on, and making good on the promise that *there's no business like showbusiness*. Because of this, then—och här är det ingen idé att humla om eller *in(sekt)semi-sin-minuera* något—buzzwords som IP:s, spinoffs, prequels, crossovers, extended universes, remakes, reruns, syndication, transmedia storytelling, memeability, social media exposure, och sist—men inte minst—*viewer engagement*—all of this and a little bit(e) of that, som eggande, fruktsam *honung* för, um, den heliga—*biblically accurate*, *gaddamn*—ängelsmunnen. För *djävulskäftarna*, The bitsized, drip-fed, chop-shop and yap-trap, showing the way, eschewing "the way", and chewing, and spitting you ***THE FUCK***, out.

Vill du läsa mer om författarens fiktiva eskapader, konstiga parasociala relationer, och människors sätt att relatera relationellt till sin omvärld, så är du välkommen till fontanhuset.se, sedan "Läs och lyssna", och slutligen "Bloggen".

Remixed from Freepik.

Min relation till Genesis och Peter Gabriel



Gruppen Genesis bildades samma år som jag föddes, 1967. De bildades på elitinternatskolan Charterhouse av Peter Gabriel, Tony Banks, Mike Rutherford och Anthony Phillips.

I början provade man flera olika trummisar som Chris Stewart, John Silver och John Mayhew. Jag tycker bäst om Genesis under Peter Gabriel-eran 1967 till 1975. Första skivan *From Genesis to Revelation* var helt olika till deras andra skivor. Det var när dom släppte den andra skivan *Trespass* som dom hittade sin stil, progressiv rock.

Den första skivan jag lyssnade på var deras tredje LP *Nursery Cryme*, då hade det skett lite förändringar genom att Anthony Phillips och John Mayhew hade slutat och ersatts av Phil Collins och Steve Hackett. Det jag gillade med Genesis var deras texter till låtarna och Peter Gabriels teatraliska framträdande med olika konstiga scenkostymer, som hans bandkompisar tyckte var lite udda. Som vid ett tillfälle när han kom in på scen med rävhuvud och röd klänning. Övriga i bandet och publiken var i chocktillstånd.

En av dom första låtar som jag lyssnade på med Genesis var *Musical Box* och blev exalterad direkt. Så jag köpte albumet *Nursery Cryme* som låten är med på. På albumet *Foxtrot* var det en låt som var cirka 23 minuter lång och heter *Suppers ready*, det är en låt uppdelad i 7 avsnitt och den handlar om det goda och onda.

Sedan släpptes albumet *Selling England by the Pound*, som blev deras bäst säljande album under Peter Gabriel-eran. *The Lamb Lies Down on Broadway* blev det sista albumet som Peter Gabriel var med på. Det handlar om en ung puertorican som heter Rael som man får följa under en period i New York. 1975 så hoppar Peter Gabriel av bandet på grund av att känner sig låst i ett band, dessutom så föds hans första barn Anna-Marie och han vill ägna mer tid åt familjen.

Peter Gabriels första soloalbum kom ut 1977 och hade titeln *Peter Gabriel 1* eller *Car* för att han sitter i en bil på omslaget. De fyra första albumen var självbetitlade. Det bäst säljande albumet är nog *So* med låten *Don't give up* som han sjunger tillsammans med Kate Bush och Sledgehammer som länge var den mest spelade videon på MTV.

Han har även gjort filmmusik som *Birdy* och *Passion* (Kristi sista frestelse). Den 1 december 2023 så släppte han ny musik för första gången på 21 år som blev albumet *I/O*. Peter Gabriel var med och grundade *Womad* festival (world of music, arts and dance). För att ha råd att finansiera projektet så återförenades han med Genesis för en enda spelning.

Jag tror att jag kommer lyssna på Genesis och Peter Gabriel tills jag dör.

Text: Ulf

Kattens läkande kraft

Våra husdjur är med oss under både bra och dåliga perioder i livet och blir **snabbt** älskade familjemedlemmar. Att de är mysiga och roliga att umgås med är kanske självklart för de som uppskattar kattens sällskap, men vi kan få ut mer av våra små vänner än så. Katten har positiva hälsoeffekter på oss både fysiskt och mentalt. Det är vetenskapligt bevisat.

Katten kan ge oss tröst och trygghet, lekfullhet och humor. Men effekterna av att umgås med en katt är fler än så. Både katt- och hundägare ska löpa mindre risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar. Bara genom att vara i samma rum som en katt får stresssystemet att gå ner. Det som händer är att det parasympatiska nervsystemet, vårt lugnochro-system, aktiveras. Genom att sedan klappa en katt utsöndras också måbra-hormon som oxytocin, vi blir mer lugna och avslappnade, vilket underlättar för vår återhämtning. Och effekterna är fler än så.

Författarna till boken *Cat Power – Kattens läkande kraft* (2022), Carina Nunstedt och Ulrica Norberg, skriver att katten både är en läromästare och helare. Stora ord till en liten vän! De menar att katten kan lära oss att leva ett mer balanserat liv genom rutiner och att vi lär oss att bättre lyssna på våra egna behov.

Det var när deras respektive män blev sjuka som de märkte vilken positiv effekt katterna hade på deras familjer. Carina berättar om hur en av deras katter ofta självmant la sig vid hennes mans anklar, där han hade svår smärta efter cellgiftsbehandling, och därmed gav smärtlindring, värme och vibrationer när den spann.

Kattens spinnande

Och kattens spinnande är intressant, för det fyller flera funktion. Katten spinner när den har det bra, och kattmamman och kattungar kommunicerar via spinnandet, både för att hitta varandra och för att skapa en lugn miljö. Men katten spinner även om den har ont eftersom spinnandet har en smärtlindrande effekt; det är självläkande och lugnande.

Med en katt intill sig överförs den lugnande effekten även till oss människor. Dessutom kan personer med kronisk smärta få smärtlindring av ljudfrekvensen. Spinnandet kan t.o.m. hjälpa personer i andnöd att kunna andas lättare. Eftersom katten spinner på både in

och utandning kan det upplevas meditativt att andas i takt med kattens spinnande – det liknar helt enkelt en andningsövning.



Behov och rutiner

En annan aspekt är rutiner i vardagen. Katten har sina rutiner och behov av sömn, mat och dryck, frisk luft, vila och lek. Kattägare ansvarar för att uppfylla kattens behov. Det här kan låta självklart och enkelt, men som sjuk kan de lättaste uppgifterna bli svåra, något Ulricas man fick uppleva när han blev svårt sjuk. Tack vare katten tvingades han upp ur sängen, trots orkeslösheten. Någon behövde ge mat och tömma kattlådan. Han fick rutiner och kände sig behövd. Och känslan av att vara behövd och uppskattad är också en aspekt vi inte ska underskatta.

Närvaro, kärlek och att känna sig behövd

Karin Uvnäs Moberg är läkare och professor i fysiologi och har länge forskat på måbra-hormoner. 2022 släppte hon boken *Hundstund*, som handlar om de positiva effekterna av att umgås med hundar. Även hon rapporterar om den minskade risken för hjärt-kärlsjukdomar. Men hon menar att den minskade risken inte enbart beror på motionen man får som hundägare utan även av att känna sig älskad och uppskattad av sitt djur.

Djur har också en förmåga att få oss att landa i nuet. Vill du öva på medveten närvaro kan du spendera tid med ett djur. De upplever dig som du är i stunden och märker om du inte riktigt är närvarande.

En undersökning gjord av Susanne Gaje 2018 visade att personer som bodde på äldreboende som hade katt inte tyckte att känslan av ensamhet var lika påtaglig som tidigare och att de mädde bättre och kände sig lugnare. Hundar har också en positiv inverkan inom äldre-vården och är vanligare inom vården i Sverige än katter.



Boktips

Text: Mette

Ett äpple

Min nya vän, Anna

Del 9

Jag har bara känt Anna i några år, men vår relation växer mer och mer. Vi tror båda att våra träffar varje vecka är viktiga för oss.

En fin, solig och vindstilla kväll satte vi oss på en bänk på T-bryggan på Ribban. Lättvingade måsar skrek flygande ovanför oss och dök ibland ner i havet efter en krabba eller räka. Gråkråkor gick viktigt längs räckena. De såg ut som visa män som hade genomlevt livet. Jag hade mina favoritdoftande svenska äpplen med mig i väskan. Jag gav Anna det största och vackraste äpplet.

Anna tog äpplet, snurrade det i båda händerna, smekte och luktade på det. Ett mystiskt leende vandrade över Annas ansikte och hennes ögon lyste av något slags inre ljus som var ovanligt för mig. Det såg ut som att Anna hängav sig åt trevliga minnen som bara hon kände. Jag blev otroligt nyfiken på att veta vad hon tänkte på och frågade henne.

Anna sa att när hon var en mycket ung flicka åkte hon till Birmingham för att lära sig engelska. Hon studerade på språkskolan och arbetade i en familj som au-pair för två små flickor. Anna berättade att hon snabbt fick en bra relation till barnen och deras föräldrar. Det var många unga studenter från hela världen som deltog i engelskkurserna, relationerna i gruppen var utmärkta. På sin fritid gick hon på museer, utställningar, teatrar och danser.

Hon var ung, vacker och pojkarna gillade henne. Särskilt två personer visade ett ökat intresse för henne: den ene var en ung ingenjör och den andra en blivande läkare.

Anna träffade ingenjören på en utställning i konsthallen och läkaren i tunnelbanan. De var båda snygga, intelligenta unga män och det var intressant att kommunicera med dem. Båda kände till varandras existens och visste att Anna inte föredrog någon av dem.

Till varje möte med Anna tog ingenjören med sig ett äpple. Hon tog gladeligen emot ingenjörens till intet förpliktande uppmärksamhet.

Äpplena var alltid väldigt vackra och saftiga. Anna tror att hon aldrig ätit så många goda äpplen innan hon träffade ingenjören eller efteråt, sedan hon kom tillbaka till Sverige.

Efter ett par månader bestämde hon sig för att fråga den unge mannen varför han bjöd henne på ett äpple varje gång de träffades.

Ingenjören, som kände till den rivaliserande läkaren, svarade: "an apple a day keeps the doctor away".

Text: Lidia



Pyramidernas historia

Pyramiderna är monumentala gravhögar uppförda över en underjordisk gravkammare. Ibland har gravkammare inte tålt trycket av pyramidens stenmassor. Det var därför man övergav Sekhemkhet's pyramid innan den blev fullbordad. Det var nog också därför man övergav den underjordiska gravkammaren i Cheopspyramiden och istället gjorde nya gravkammare högre upp i pyramidens spets. Trycket från de enorma stenmassorna var ett problem som pyramidbyggarna inte tycks ha förstått till fullo men som de ändå lärde sig att bemästra. Ty ovanför gravkammaren i Cheopspyramiden placerade man nu snedställda stenblock som skulle leda trycket ut åt sidan och bort från gravkammarens tak. Det finns flera exempel i pyramidbyggnadens historia som visar att de egyptiska byggmästarna undan för undan lärde sig att bemästra de praktiska problem med de stora stenmassorna som man staplade på faraonernas gravar.

Ursprunget till Egyptens pyramidgravar kan man söka i den förhistoriska tiden i Nubien, landet söder om Egypten. Det afrikanska folk som bodde i

Nubien begravde sina döda hövdingar i en underjordisk liten kammare som täcktes med en hög av stenar, sand och jord. Både det arkeologiska och det historiska källmaterialet tyder på att de var afrikanska hövdingar som från söder erövrade Nildalen och som också besegrade de asiatiska stammar som bebodde Nilens deltaland. Därmed kunde de ena de bägge rikena Övre och Nedre Egypten. De förenade rikenas huvudstad blev Memphis som låg just där Nilen delade sig och deltat börjar. Kungarna över det enade rikena höll fast vid sina gamla begravningsritualer, men nu hade de fått större makt, och större ekonomiska och tekniska resurser. De började uppföra tempel och gravanläggningar i sten. Det var ett material som betraktades som oförstörbart, gravhögar av sten skulle göra de dödas boningar oförgängliga och trygga åt dem en evig tillvaro bortom döden.

Att leva i gamla Egypten

Livet i det gamla Egypten var ganska enkelt. De flesta människor var bönder. Åtta till nio månader om året arbetade de på sina små åkerlappar utmed Nilens stränder där de odlade säd, frukt och grönsaker. Andra sysslade med boskapsskötsel. Man hade kor, får och getter. Man arbetade för sitt uppehälle, betalade sin skatt och försökte lagra så mycket mat att det skulle räcka under hela översvämningsperioden. Mellan juli och november steg Nilens vatten och svämmade över större delen av åkerjorden. När vattnet slutligen drog sig tillbaka lämnade det efter sig ett nytt lager fet och bördig mylla. Mellan 3000 och 1100 f Kr styrdes landet av en lång rad kungar som kallades faraoner. Under farao stod ämbetsmän, provinsståthållare och armébefälhavare. Präster och prästinnor som tjänstgjorde vid religiösa ceremonier och tjänade de många gudar som egyptierna dyrkade, lydde också under farao. Egypten bestod av två smala remsor odlad jord utmed Nilens stränder, från Assuan i Söder till Deltat i norr. Öster och väster om den bördiga floddalen låg hundratals kvadratkilometer öken. Man var således helt beroende av Nilen, som också var en effektiv kommunikationsled. Den gjorde det relativt lätt för farao och hans armé att ha fullständig



kontroll över landet. Döden betraktades i det gamla Egypten som början till ett nytt liv i en annan värld. Detta liv skulle vara evigt, förutsatt att man vidtog vissa mått och steg. Livet på jorden var ju relativt kort och egyptierna byggde därför sina hus av lera. Sina gravar byggde de däremot i sten eftersom livet efter detta var evigt.

Fortsättning nästa nummer

Text: Ivan

En del av Stockholms skärgård

Mina bröder Per, Carl och jag besökte Stockholms skärgård i början av förra veckan. Vi åkte ut på öarna med hjälp av skärgårdsbåtarna. På de öar vi besökte så kollade vi på naturen och kusten. Det var trevligt att åka skärgårdsbåtarna och de gick lagom snabbt så jag fick njuta av havsbrisen. Jag såg varken sälar eller ubåtar men vem vet vad som finns under havsytan.

Vi bodde på ett hotell i Täby och i samband med detta var vi och besökte Vasamuseet innan vi åkte till vår kusin och hennes man som bor i Vallentuna i ett hus. Där åt vi middag och pratade om vår släkt och dylikt.

Lars Andersson



BILD: PER

Det finns mycket att skriva om hälsa

Det finns mycket man kan skriva om, som har att göra med hälsa. Psykisk ohälsa. Det rapporteras att 50% av unga mellan 16-29 år har ångslan, oro eller ångest. Jag är dock 44 år så jag är lite äldre. Jag har strategier som jag tror att alla med psykisk ohälsa måste ha för att något sänar fungera i vardagen. Exempelvis har jag SKIFTA FOKUS och RATIONALISERA, med flera. Men visst är det svårt, det är stundtals mycket orättvist och svårt att hantera. Man måste försöka för sin egen hälsas skull. Man får se vad man faktiskt har gjort som är positivt under en vanlig vardag. Att man tar sig upp ur sängen och tar sig fram med bussen eller cykeln, till någon sysselsättning eller aktivitet. Jobb finns där ingen ork till, och har inte funnits på flera år. Men hopp om bättre hälsa finns, där strategierna får en i mer fokus och närvaro.

Text: Cindy O

Bild: Bo S



Min första podd

Den 29:e augusti gjorde vi en podd här på Fontänhuset med temat relationer. Vi var 10 personer runt bordet, och det var många som hade mycket att säga om flera olika typer av relationer. En fantastiskt givande stund. Det är i mitt tycke ett brett och komplext ämne, som ibland kan vara både svårt och känsligt. Men det var inget som gav tunghäfta runt bordet denna dag. Tvärtom. Det blev många tankar, känslor och åsikter som delades och samtalades om. En av medlemmarna sa något som fastnade lite extra i min hjärna. ”Den viktigaste relationen är den till sig själv.” Detta är något som fått mig att fundera på hur viktigt den är. Hur är egentligen mitt förhållande till mig själv? Hur påverkar det mina relationer till allt och alla som finns runt omkring mig?

Tyvärr är relationen till mig själv inte den bästa, vilket då också försvårar mina relationer till andra. Har svårt att vara öppen och visa mitt sanna jag. Det blir både svårt för mig och för andra, att skapa sunda relationer.

”Från sommar till höst” var också något vi hade som ämne i denna podd. Hur årstiderna kan påverka våra relationer till allt och alla. Livet självt, med allt vad det innebär. Rutiner, fritid och umgänge för att nämna några. Vi kom också in på äktenskap och skilsmässor. Ett näst intill outtömligt ämne. Ja, som ni förstår så hade vi kunnat sitta och prata om dessa ämnen hur länge som helst, och den timmen vi hade till förfogande flög snabbt i väg, och kändes där och då väldigt kort.

Jag har inte varit medlem så länge, så vid tiden för inspelningen av podden hade jag inte riktigt haft den tiden som jag behövt för att skapa några riktiga relationer till övriga medlemmar. Men uppdraget jag fick som programledare tillsammans med en annan medlem, gjorde att jag fick tillfälle att sitta och prata om det ganska djupa ämnet relationer, och det hade en positiv effekt på de relationer jag börjat få här på Fontänhuset. Och de kommer säkert att bli både fler och djupare.

Poddinspelningen kommer att läggas upp på hemsidan. Håll utkik!!

Text: Lasse

Bokrecension

Roman: Karthago

Författare: Joyce Carol Oates

Boken börjar med en katastrof. I det amerikanska samhället Carthage i delstaten New York, försvinner nittonåriga Cressida Mayfield. Mannen som kommer att hållas ansvarig för hennes död är Brett, en ung alkoholiserad krigsveteran med koppling till familjen. Han var den som senast sågs med henne och i hans bil säkras blodspår efter Cressida, men i staden råder delade meningar om Bretts skuld. Har han fallit offer för fördomar kring hans person och klasstillhörighet? Självt minns han ingenting.

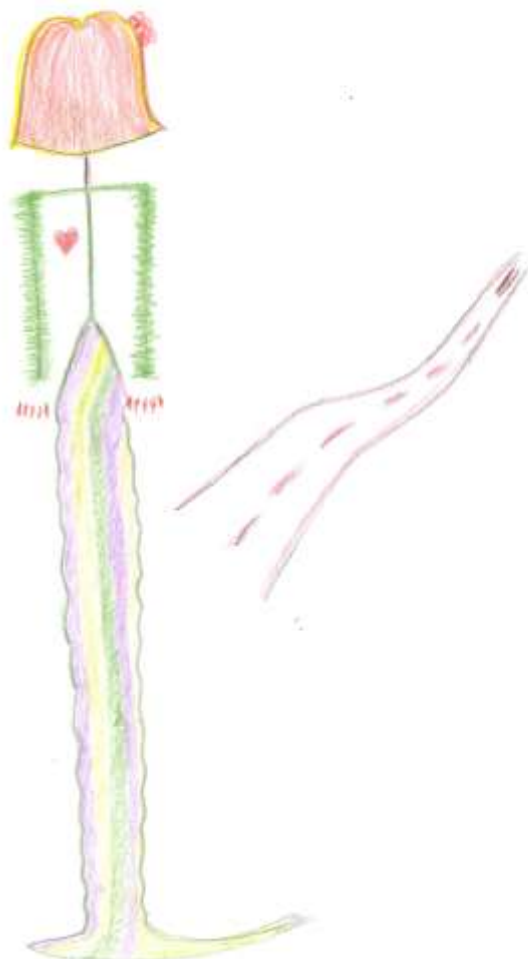
Romanen handlar om ringarna på vattnet som uppstår efter att en katastrof drabbat ett samhälle. Om brott och straff, skuld och oskuld, kärlek, hämd och förlåtelse. Närståendes livsval präglas av händelsen. Läsaren får bland annat följa dynamiken i familjen Mayfield åren innan traumat och hur den ser ut vid försvinnandet.

Det bjuds också på en rundtur på ett amerikanskt fängelse.

Jag ger romanen fem fontäner av fem möjliga!

Text: Lena S

Teckning: Lena S



Allt är kärlek



*I 288 timmar längtar jag efter mitt barn.
Sen får jag 48 timmar med honom. Så blev det.*

*Jag orkar inte längre längta men en mamma ska längta efter
sitt barn. Allt annat är förbjudet.*

*Han åkte precis, så nu är det bara 288 timmar tills jag får
träffa honom igen.*

*Det finns ett protokoll någonstans med två klockslag, det hand-
lar om mig och mellan dessa två klockslag får jag lov att vara
mamma.*

Längta i 288 timmar och mamma i 48.

*Förbereder mig noggrant, allt måste vara perfekt.
Minsta felsteg kan leda till konflikt och förstöra allt! Våra 48
timmar och så får jag längta igen.*

*Jag sitter på tåget för att hämta honom. Det är så nära nu.
Det är bara minuter och jag är glad i hela kroppen!*

*Så kommer dom där svettningarna ... tankarna och tvivel. Kla-
rar jag detta? Klarar jag verkligen detta?! Ibland vill jag bara
sitta kvar åka förbi bara glömma. Vad är det jag vill glömma?
Dig och mig?*

*Det finns stunder jag vill avsluta allt, gå in i galenskapen där
jag inte minns dina ögon, din doft, där jag inte minns din änd-
lösa kärlek till mig.*

*Jag har jobbat hårt för att begrava allt som är ljust om kring
mig. För vet ni då kanske, jag kan överleva utan att längta
ihjäl mig!?
Men vad har jag då kvar att leva för?*

*Tåget stannar, jag ser dig genom rutan. Allt blir enkelt, lätt
och självklart.*

Allt är Kärlek.

Herminia Michel

**Vill du börja träna?
Tisdagar och fredagar kl. 09.20**

Följ med huset till Kockums Fritid för att träna på gym eller simma.

Blomman narcissus



Bild: Encom

I huvudet på en narcissist

Ordet narcissist kommer från den grekiska mytologins berättelse om den vackre Narcissus som blev förälskad i sin egen spegelbild. Narcissus förkastade nymfen Echo och som straff var han dömd att bli kär i sin egen spegelbild i en vattenpöl. Efter att ha stirrat hänförd ned i poolen timme efter timme förvandlades han till en blomma som bär hans namn Narcissen.

1911 publicerade den österrikiske psykoanalytikern och en av Sigmund Freuds närmaste kolleger Otto Frank den första artikeln som speciellt handlade om narcissism och kopplade den till fåfänga och självbeundran. Även om den kända österrikiske neurologen Sigmund Freud enbart publicerade en enda artikel exklusivt ägnad åt narcissism fick konceptet en alltmer central plats i hans tänkande.

Orsaken till narcissism är komplex. Narcissistisk personlighetsstörning kan vara kopplad till miljö eller genetik. Vid miljö uppstår den mellan relationer föräldrar och barn med antingen för mycket tillbedjan eller för mycket kritik som inte matchar barnets faktiska erfarenheter och prestationer. Vid genetik är det ärvda egenskaper såsom vissa personlighetsdrag. Vetenskapen ser dock förändringar i hjärnan. Enligt forskning har personer med narcissistisk personlighetsstörning minskad volym av grå substans i området av hjärnan som är relaterad till empati och ökad aktivitet i hjärnregioner associerade med självriktat och självupptaget tänkande.

Idag förkortas narcissistiskt personlighetssyndrom NPD eller NPS vars kännetecken är överdriven självhävdelse, bristande självkänedom, överdriven med skör självbild, ett stort behov att vara viktig och en brist på empati. Per-

soner med NPS tenderar att se sig **själva som "undantagsmänniskor"** för vilka vanliga regler inte gäller och att de har unika egenskaper som andra inte har. En person med NPS uppvisar minst fem av följande symptom. 1. Har överdrivna känslor att vara viktig och betydande. 2. Fantiserar ofta om till exempel rikedom, framgång, makt eller kärlek. 3. Anser att den bara ska umgås med eller associera sig med viktiga personer. 4. Har ett överdrivet behov beundran. 5. Har orealistiska uppfattning om sina egna rättigheter. 6. Utnyttjar andra för att uppnå sina mål. 7. Saknar eller har bristande empati. 8. Tror att andra är avundsjuka på dem och kan själva vara avundsjuka. 9. Beter sig högfärdigt eller arrogant.

Hur är det då att leva med en narcissist eller ha en relation med en? Ett offer för narcissistiska övergrepp kan känna sig isolerad efter att en narcissist avskurit dem från sina nära och kära och sociala nätverk. Smutskastningskampanj mot en från en narcissist kan även leda till att skada ens relationer och yrke. En narcissist bestraffar ofta genom tyst behandling vilket innebär att man blir ignorerad för att straffa och kontrollera. Detta är en form av manipulation och detta giftiga beteende kan påverka offret negativt psykologiskt och känslomässigt.

Vidare utövar de gaslighting som är en härskarteknik där de förvränger och utelämnar information för att bryta ner sitt offer och det är en form av allvarligt psykiskt våld där offret känner sig förvirrad och utmattad. Vidare kan de bli arga och hotfulla om de känner sig anklagade då detta utmanar deras grandios och maktposition.

Hur lämnar man då en narcissist? Om man vill lämna en narcissist är det viktigt att man försöker att bygga upp ett supportnätverk. Det kan vara vänner, familj, psykologer eller supportgrupper som kan erbjuda emotionellt stöd och praktisk hjälp och råd. Känslomässiga och fysiska övergrepp och sexuellt tvång ska aldrig accepteras och är alltid ett skäl för att lämna ett förhållande. Narcissister använder sig även av kärleksbombning som är en övergreppstaktik som används för att locka in en i ett förhållande. Detta involverar ofta intensiva uppvisningar av tillgivenhet, beundran och storslagna gester och innefattar smicker, komplimanger och långgrandiga meddelanden och passionerade kärleksförklaringar. Sedan när kärleksbombningen är över kommer narcissistens rätta sida fram.

Det är viktigt att känna igen tecknen på en narcissist och söka hjälp då deras beteende kan ha långvariga känslomässiga och psykologiska effekter på sitt offer. Viktigt att komma ihåg är att man är inte ansvarig för att uppfylla en narcissists omätliga behov av validering.

Och som alltid är man aldrig ensam om att gå igenom allt detta och hamna i klorna på en narcissist. Det viktiga är att man inser att personen i fråga är en narcissist och att man börjar att planera hur man ska bryta sig loss och söka hjälp och gå vidare i livet med hälsosamma relationer.

Ta hand om dig

Text och redigering:

Ulrika Björkén





Galaxy Jenny S

Vänskaper i huset



Piff och puff

Hur länge har ni känt varandra?

- Vi har känt varandra i två år. Vi träffades på Fontänhuset när puff och Christoffer visade mig runt som ny medlem. Vi blev vänner med det samma.

Vad är det bästa med piff?

- Hon har humor, är genuin och omtänksam.

Vad är det bästa med puff?

- Han är rolig, omtänksam, generös och otroligt allmänbildad.

Hur löser ni konflikter mellan varandra?

- Vi pratar om problemet och löser det direkt. Ingen av oss är långsinta. Vi kan säga förlåt till varandra och är öppna.

Vad gör ni utanför Fontänhuset tillsammans?

- Äter glass, fikar, går på Rosegården, äter god mat, handlar tillsammans och sitter och tittar på folk och dricker Pepsi max.

Hur fick ni smeknamnen piff och puff?

- Vi är full i fan och gillar äventyr och har det roligt tillsammans precis som piff och puff.



Tibbe och Jonas

Hur länge har ni känt varandra?

- I några månader. Vi lärde känna varandra här på huset.

Vad är det bästa med Tibbe?

- Han har inga dåliga sidor.

Vad är det bästa med Jonas?

- Vi är likasinnade, förutom att vi inte delar mitt Harley-Davidson intresse.

Hur löser ni konflikter mellan varandra?

- Vi har aldrig några.

Vad gör ni utanför Fontänhuset tillsammans?

- Kollar på film, äter middag och kollar in galanta damer.

Text och bilder av: Isabelle H

MORRÖTTER

På tjeckisktvis med Dreffie & Ushi



Har du något morrotsbaserat recept som du kan rekommendera?



Jä du tar bara vanliga råa morötter å mosar tillsammans med potatisen



men vad är det som gör det så gott?



Yum Yum Potatismos som e så gott med mosade morötter i helt enkelt så himla gott!



AA sötheten av morötter gör det underbart!!



Så ska det vara stora bitar morötter å potatis kvar i?

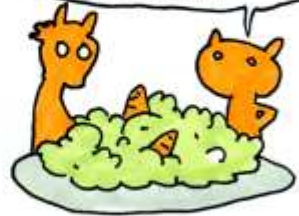


Nä krossa allt tills inga stora bitar e kvar!!

Ok! ok! ska det ser vara s tillsammans med hägöt



Eh nå men du kan, det är som normala potatisar men sötare



Så du rekommenderar typ Jordgubbar med salt ovanpå!!



UUAUUUU!!!



Äh nåe inte direkt rekommenderat köttbolla med 2 persin i haha



ZÄBRÄKY ZÄVITEK



Oh wow! så himla tasty tasty, haha, ja e hungrig nu även om jag precis ät en pizza



BOON BOON BOON!!!



Skadet vara mer morötter än pantofflor?



NÄ!! Sluta med potatisar!



BOON BOON BOON!!!



Tack som fäh för receptet Dreffie

Kerstin, vila i frid 1949 - 2024

Här kommer en liten hyllningstext till vår kära Kerstin som gick bort för några veckor sedan.

Jag och många av medlemmarna kommer inte att glömma Kerstin som var en sprudlande, stark personlighet med många åsikter och många roliga skämt.

Här på Fontänhuset i Malmö var Kerstin ofta i köket med ett glatt leende. Kerstin hade en väldigt stark vilja och hennes röst hördes överallt, vilket absolut var positivt.

Vi kommer aldrig glömma Kerstin och i min fantasi så tror jag att hon fortfarande går kvar här på huset och är bland oss.

Fina Kerstin, vila i frid. Vi kommer alltid att ha dig i våra hjärtan.

Ewa Wikström



Upp och ner - en överlevnadshandbok för bipolär sjukdom

Boken är skriven av Henrik Wahlström, som lever med bipolär sjukdom, typ 2, tillsammans med psykiatriker och överläkare Katrin Skogberg Wirén. Den är utgiven 2023, inläst och tillgänglig på Legimus 2024.

Hur kan upplevelsen av att vänta på en buss skifta? Hur känns det att stå vid hållplatsen när en är deprimerad vs hur det känns under mani? Vad är egentligen skillnaden mellan mani och hypomani? Hur kan en förhålla sig till livet efter diagnos, hur kan vi resonera kring rutiner och hur påverkas vi av stigma i samhället? Vad händer med de som står oss närmast?

I tre delar går Henrik och Katrin först igenom bipolär sjukdom och dess olika sidor, sedan om hur det går att leva med diagnosen, även inkluderat anhöriga. Sist kommer extra fördjupningar om juridik, rättigheter, diagnoser och behandlingsalternativ. I slutet av boken finns även tips på appar, stödföreningar och hjälplinjer.

Upp och Ner lyckas med konststycket att på ett lättillgängligt sätt förmedla vad bipolär sjukdom är samt ge konkreta tips och råd för hur en kan leva ett fullgott liv även med en diagnos. Allt från diagnostik och medicinering till relationer och rutiner plus en god dos av framtidshopp. Denna bok är mer än lämplig för personer nya till sjukdomen, samt alla anhöriga, men jag vill även uppmana personer som arbetar inom/nära

psykiatrik och upplever lite kunskapsluckor att åtminstone ögna igenom boken. Kombinationen av allvaret med en kronisk sjukdom och det finurliga sättet att beskriva upplevelser har resulterat i en informativ och upplyftande läsning.

Det blir lätt inom psykiatrik att diagnosen tar över och individen försvinner. Denna bok lyfter gång på gång upp just individer och hjälper då till att skapa förståelse och trygghet. Jag fick min diagnos för sex år sedan och trodde inte att boken skulle ge särskilt mycket, men istället så lämnades jag stärkt. Delvis tack vare avsnitten för anhöriga och Katrins djupdykning i del 3, men det som förvånade mig var faktiskt de citat Henrik samlat från andra med diagnosen och deras anhöriga. Att många lever med och/eller nära psykisk ohälsa är ju en självklarhet, men att få höra deras röster, speciellt i kombination med fakta och hoppet, var något jag uppenbarligen saknat.

Så, oavsett vad just du behöver, om det är information, intressant läsning, råd, gemenskap, hopp eller lite av allt, så rekommenderar jag starkt denna bok. Det är lite mer än 300 sidors läsning du inte kommer ångra. Lycka till!

Text: So

Tycker du om film? Har du en DVD-spelare?

Jag har under årens lopp samlat på mig ett stort antal DVD-filmer (några tusen titlar). Dessa filmer vill jag nu bli av med och erbjuder dem till alla som har anknytning till Fontänhuset – medlemmar, praktikanter och handledare. Det kostar ingenting och jag förväntar mig inte heller någon motprestation.

Observera att det inte handlar om Blue-Ray.

Filmerna är producerade fram till ungefär 2015, ej senare.

Är du intresserad så skriv upp några filmtitlar på en lapp och lämna denna till mig.

Hälsningar Horst



Julmiddag och Next to Normal

Dagen efter operan ”Next to Normal”

Vaknade tidigt med en fin dröm som jag mindes - en stund. Begynnande huvudvärk och hungerkänsla som växte. Morgonkiss, sätta i batteriladdaren till phonen, 5% kvar. Ingen morgonradio så somna om. Slumrade till i alla fall, fast SÅ KOM GRÅTEN. Det dök upp minnesbilder från kvällen före. Genrepsföreställning på Operan ”Next to normal”. Fribiljett från Fontänhuset och alla handledare och medlemmar därifrån som jag inte träffat på länge.

Jag hade fått mig berättat om operan och frågan ifall jag ville med. Jag läste om föreställningen på internet och sa ja tack till att få en biljett. Eftersom jag var färdig tidigt bestämde jag mig för att stanna på vägen och handla nåt att stoppa i magen. Jo då, jag var tidig, fast inte den som var tidigast. Två kända ansikten satt utanför. De såg förvånade och glada ut när jag kom med min cykel. Jag var också förvånad, mest över tidigheten. Sen kom ytterligare ett bekant ansikte. Vi hade glömt varandras namn och fick påminna varandra. Jag gick in, hängde av mig jackan och cykelbatteriet i garderoben. Ställde mig inne mellan dörrarna och åt min macka. Sms:ade till den jag hade bestämt träff med att jag stod där inne. Fast sen gick jag ändå ut efter en kort stund och ställde mig hos de andra som redan kommit. Det var inte så kallt som jag trott. Min träff dök upp efter ett litet tag. Hon tyckte jag såg vårklädd ut. Hon visste ju inte att jag redan hängt in min jacka.

Jag såg fler komma, fast de gick in

meddetsamma. Ler lite, för tre av dem heter likadant. Några såg jag fika tillsammans lite senare på andra våningen. Jag kom mig inte för att stanna och säga hej och byta några ord. En av anledningarna till att jag sitter och skriver nu.

Sen kändes det som om allt gick fort. Plötsligt stod jag med min träff och ”**alla**” som jag tyckte det var mer eller mindre jobbigt att träffa. De kallas handledare. En hamnade bredvid mig i klungan, hu kände jag, ”hej” sa hon och log. Jag nickade och sa kanske hej och smilade kanske lite. ”Hur är det?” frågar hon och jag svarar ”tack det är bra” med lite glädje över frågan och tänker ”prata inte mer med mig, för fasiken”.

En av handledarna kom innan dess med sitt sällskap. Han kom med ett försiktigt närmande. Det blev en liten kram som jag blev glad för. Så kom den handledare som hade biljetterna. Hon hade räknat å räknat å räknat dem och varit rädd att hon skulle ha räknat fel. Det hade hon inte gjort.

Jag såg flera medlemmar under pausen. **Tänkte att jag ”borde” gå fram** och hälsa. Fast liksom tidigare, jag pallade inte. Nu tror jag att alla möten igår kväll handlade om att jag var nervös och rädd för att det skulle bli för många byten av ord, för stora gester och för stora leenden. Och så blev det också senare mellan mig och en av handledarna. Lite för många byten av ord. Jag hade ju inte träffat någon från Fontänhuset sedan julmiddagen och i princip var det sista jag minns av handledarna (i klump) att de var dumma i huv-ett.

Jag visste att det kunde bli så att jag skulle komma att visa upp min, i andras tycke och ibland i min egen oxå, sämre sida i mötet med folk som jag av en eller anledning hamnat på kant med. Fast det är en av mina sidor, take it or leave it. Kanske klyschigt fast what the häck.

Stackars mitt sällskap. Hon fick lite dåligt samvete och tyckte att det var hennes fel. Fast hon visste ju inte heller vad jag kände eller riktigt varför jag kände så då. Hon höll ju också på att skita knäck i sin oro över mig de där dagarna, veckorna runt jul 2022. Det har vi pratat om en del gånger nu. Fast jag har ju inte pratat riktigt med henne om hur jag tyckte det var när i princip alla handledarna, kanske någon annan också, som var med på julmiddagen gick omkring med sitt knäck i brallan och luktade illa – mitt luktsinne och alla andra sinnen var extra känsligt då.

Minnet från julmiddagen 2022
Många höll på att skita knäck under x antal dagar före och efter jul över **mitt ”next to normal-tillstånd”** då. Ännu en anledning till att jag skrivit detta.

Fast jag och en kvinna hade roligt under dansen även om det luktade illa runt omkring oss. Jag dansade bugg med en annan kvinna som påminde om en kvinna i mitt tidigare liv. Hon flyttade med mig när jag bytte bord och jag var så glad för både det och dansen. Det var helt enkelt någon som var med mig och inte särskilt orolig över mitt tillstånd.

En av medlemmarna hade gjort sig extra fin. Jag tyckte jag hade gjort



Bild: 805

mig finrolig. Jag var väl medveten om att jag blev kollad (på avstånd) i princip hela tiden. Jag behövde gå på toa då och då och jag kollade innebandytjejerna som tränade, en stund. Jag behövde bara lufta och röra på mig ute i Kockums korridorer. I princip betydde det att jag skulle hålla mig i skinnnet och inte släppa loss någonting av mina monster.

Veckorna runt jul 2022

Efter att jag bestämt mig för att acceptera ett möte tillsammans med en handledare, min nya läkare och en sjukskötare, där handledaren konstaterade att han tyckte sig känna igen mig (hahaha tänkte jag, har för fan inte varit hos någon plastikkirurg), cyklade jag hem och tvättade alla mina rostiga kalsonger. Många på Fontänhuset var väl mer eller mindre skitnödiga ett tag till i förhållande till mig.

Och till er som inte förstår min humor med att skriva om skitnödighet. Jag menar oron som en kan känna när en märker att någon inte mår så bra eller "bara" betar sig lite anorlunda och en inte riktigt vet vad en ska göra eller säga. Oron som en själv kan känna när en känner som en känner och en tycker att en "bara är sig själv" fast ändå inte riktigt ändå.

Jag hade "bara" fått i mig en stor jävla portion av intryck. En fantastisk föreställning på operan i Göteborg (Sandvargen. Rekommenderas att läsas av alla åldrar). Efter operan hade jag ett fint möte med två syskonbarn, som jag inte träffar särskilt ofta annars. Att jag sen satt inspärрад på tåget på väg hem med flera andra resenärer, två-tre timmar extra på grund av nått tåg- eller spårfel, gjorde det inte lättare att i lugn och ro börja smälta intrycken. Dessutom dyker det plötsligt upp två kvinnikor vid platsen där jag sitter och frågar hur jag har det. Var det inte bekanta ansikten?? De skulle i alla fall se till att toapappret blev påfyllt. På Fontänhuset dyker det en tid senare upp två varelser bland andra besökare – som jag inte kan avgöra hur till vida min hjärna spelade mig ett spratt eller om varelserna gjorde det, för att jag har dristat mig till att sms:a "Grattis på namnsdagen" någon dag tidigare.

Två av de minst skitnödiga handledarna bestämmer sig för att skicka hem mig den dagen. Det blidde det totala straffet, för så känns det ju! Tack och lov har jag mina egna rum att dra mig tillbaka till. När jag har extra knepiga dagar med för många frågor om "Vad ska jag göra nu?" låter jag mig fångas in, av

bildflimmret från mobil, dator eller televisionen. Eller ibland omsätta intrycken till mer eller mindre läsbar text.

Musikalen: Jag är nog mest glad över den i pjäsen bipolära mammans slutreplik till pappan i pjäsen, när hon säger/sjunger ungefär "Jag går nu. Du har alltid funnits här och varit ett stöd - nu vill jag bli mitt eget stöd. Jag går nu"

Så jag gick när de två, just då minst skitnödiga handledarna, envisades med att jag skulle gå hem. Jag har i princip stannat borta från Fontänhuset sedan dess. Det blev liksom dags att klara mitt liv utan Fontänhuset. De som jag kände mig tryggast med där hade ju redan gått vidare och tja thats the, ibland, fucking life. Move on.

Har jag lärt mig nått? Nja I alla fall att det känns bra att ha sällskap när en ska göra nåt och känner sig osäker. Att jag kan vara förbaskat långsint och sur. Att allt inte alltid är ömsesidigt. Tror jag har skrivit färdigt. Hej då och ha det så bra det går med era liv.

/Gabbi

Budget och skuldrådgivning

Hej! Jag har fått en ny roll på vägar ut, nämligen rapportera när vi haft något bra där.

Denna gång fick vi besök av Budget och skuldrådgivningen. Men vad är då budget och skuldrådgivning, jo det är en kommunal hjälp man kan få gällande sin ekonomi. Man kan komma in på drop in tid onsdagar 9-11.30 och 13-15 på Fänriksgatan 1 mitt emot passpolisen.

Idag hade vi Anna Nilsson och Emma Raquette på besök, både Anna och Emma är socionomer. Att hamna i ekonomiska bekymmer är lätt men att reda ut dom själv är inte lika lätt. Då är det bra att de finns. Man även komma dit för att göra en budget och få lite hjälp för att inte hamna snett.

Hur ska man undvika att hamna i skuld?

- Ha en budget och föra kassabok

- Spara lite om man kan
- Få rådgivning av budget och skuldrådgivningen
- Ha ett konto bara för räkningar så vet man att man alltid har pengar till dom.
- Så våga ta hjälp innan det blir fel och känn inte skuld och skam.

Var stolt över att ni tar tag i era problem. Det var en bra och intressant genomgång. Jag som har mina ekonomiska problem visste inte att det fanns. Så jag är glad att få vägledning och råd.

Tack Anna & Emma för att ni kom och informerade oss. Synd bara att vi var så få, fler borde i alla fall veta om att ni finns. Alla kan trilla dit.

Cecilia B från vägar ut.

Love story

Just when you think you have it all figured out it hits you again. Karma.

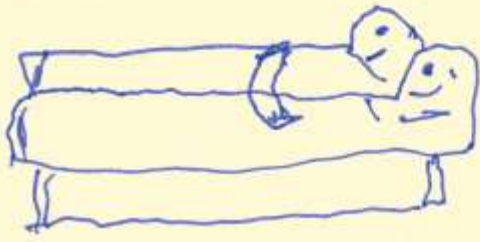
Love is perfect but yet it can be twisted with twisted tales. No wonder why I play my cards right. It is for the righteous act. Love can also be abstractive in an actors mind but yet if you act right you make it with your partner. So don't sweat it just ease of. It's cool.

When you're deeply in love nothing seems to mater. Just you and me in the back of your mind. You are thinking about the future for us which is a good thing. Life is good when you have it good so smile with the sun is rising. There is many positive vibe in love. When ever your in doubt pray to the



lord your soul to keep. Surely it is the way you feel. What else pure positive vibe without the negative. Love is patient, it does not boast, or keep recording wrong doing. It does envy. Most of all love is kind. After all love is perfect so be perfect as your heavenly father is perfect. I love you !

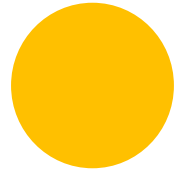
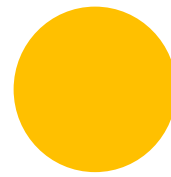
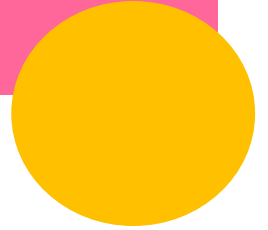
Text: Michael A



Relationer av Bo S

There's a certain light and that's you. I'm in love. Haven't you seen or heard? You really knock me down everyday you're in town. I live in the suburb but I've lost my words. I'm so in love. Whisper to me silent without violence. Tell me you love me the way it should be.

/Magnus Kretz



De bästa av vänner



Barn och hund -
en kravlös relation

Bild: Lasse

Vetenskapsnördsidan

Inledning

I början var jorden platt, med en kupol där himlakropparna rörde sig - vissa på mystiska sätt.

Sedan blev jorden rund, himlakroppen Solen blev världens mittpunkt och någon fick be om ursäkt samt sitta i husarrest resten av sitt liv för det felaktiga påståendet.

Sedan blev Solen en stjärna bland otaligt många andra stjärnor som alltid har funnits, kommer alltid att finnas, som kuggghjulen i en klocka.

Sedan böjdes rymd och tid runt himlakropparna och energi blev materia.

Sedan blev en mängd stjärnor galaxer där de flesta färdas ifrån varandra allt snabbare.

Sedan hoppar vi över det okända till de minsta beståndsdelarna.

Och slutligen till den vackraste beskrivningen som aldrig kommer att kunna bevisas - matematikens.

Avsnitt 6. Klassisk mekanik

I det här avsnittet har universum alltid funnits, och länge hade man inga tankar om hur tidvatten eller gravitationen mellan himlakropparna fungerade och varför. Sedan började Isaac Newton (1642 - 1727) tänka kring det. Han var djupt religiös, levde i celibat och kom ibland konflikt med andra tänkare. Enligt historien slog ett fallande äpple honom i huvudet när han satt under ett träd, vilket gav honom idén att alla kroppar med massa påverkar varandra. Jorden drar i äpplet, och äpplet drar i jorden. För den tidens tänkande var det banbrytande. Hans tre lagar står sig som sanna i "normala" förhållanden. Till exempel, kroppar påverkar varandra omedelbart över alla avstånd; senare visade det sig att det är en förenkling.

Första lagen: någonting i rörelse fortsätter i samma rörelse om inte någon kraft appliceras.

Andra lagen: om en kraft appliceras på en massa, får den en acceleration.

Tredje lagen: en tillämpad kraft på en massa skapar en lika stor motkraft tillbaka.; refereras ofta i andra sammanhang

För att beskriva sina teorier med matematik skapade han en ny gren, så kallad "calculus", beskriven i mästerverket *Philosophiae Naturalis Principia Mathematica*, ofta refererat till som "Principia". Oberoende av Newton så utvecklade Gottfried Wilhelm Leibniz (1646 - 1716) samma tankar i slutet av 1600-talet. Förutom funderingar kring gravitation arbetade Newton med optik. Bland annat byggde han en ny typ av teleskop med speglar istället för linser. Han upptäckte att regnbågen i teleskopet är beståndsdelarna av ljuset.

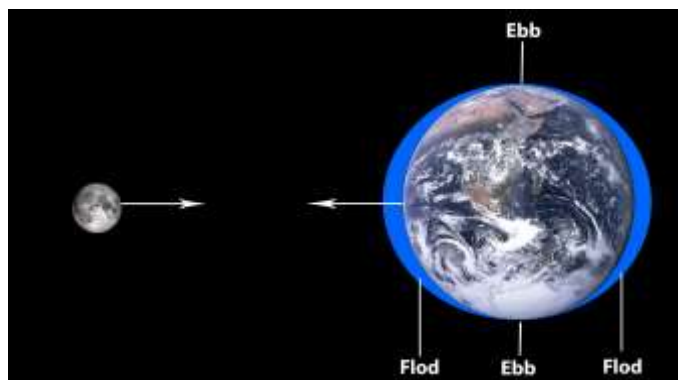
De matematiska formlerna som utvecklades fungerar både om tiden går framåt eller bakåt, så kallad



"tidsymmetri". Tiden upplevs gå "framåt" men vad innebär det? Tidspilen är ett begrepp som utvecklades 1927 av brittiske astronomen Arthur Eddington. Psykologiskt sett formas minnen från tidigare händelser därmed går tiden framåt. En annan infallsvinkel är att ordning går mot oordning, en process kallad entropi. Till exempel, en ballong med gas som går sönder gör att gasen sprider sig; det vill säga, ordning går mot oordning. Ett annat exempel är en varm och en kall kropp; värmen rör sig mot det kalla och inte tvärtom, vilket är en grundprincip inom termodynamik. En tappad mugg som går sönder är ordning mot oordning.

Trots att allt går från ordning till oordning så finns det tillsynes ordning. T ex galaxer, planeter och livsformer. Som en tillfällig virvel i ett vattendrag finns dessa strukturer en kort stund i kontexten av alltid. Ett temporärt fenomen.

"Ur led är tiden"





Akreditering 2023

Del fyra

Vi fortsätter med den näst sista delen av samtalet med Andy och Serge, som gjorde akrediteringen ifjol. Ni som har läst artiklarna så här långt har nog märkt av att de alla bär på en del likheter. De behandlar akrediterarnas upplevelse och syn på sin situation och avslutas med ett ledord.

Aktivering och sysselsättning är viktigt och många gånger avgörande för en persons liv. Det skänker tillfredsställelse och ger vardagen mening. Utan något att göra har vi inte tråkigt eller ledigt. Vi blir passiviserade, vi blir inaktiva och vi slutar göra, vara och uttrycka oss. Om en kan säga att helvetet är andra människor, är det ändå oerhört viktigt att ha ett socialt liv.

För en del människor blir Fontänhusen en räddning, som hjälper människor att komma ut och göra något med sin tid eller till och med påverka sin situation.

Serge berättade om hur han efter år av isolering blivit tipsad om klubbhusen och känt sig välkommen som en värdefull medmänniska. Så här berättar han om hur det är att åka runt och göra akrediteringar världen över:

- Jag älskar det. Jag fyller snart 72 och har varit på klubbhus i flera länder. Jag dras till att upptäcka nya saker.

Andy berättade hur de uppfattade Malmös Fontänhus:

- Vi blev verkligen imponerade av ert arbete med Vindstilla. Hela poängen är att hjälpa de med störst utmaningar till anställning och självständighet.

Och kanske är det Serges ord, som är fångar vikten av aktivering i all form av återhämtning.

- Återhämtning är en resa av läkande och förändring, som gör det möjligt för en person att uppnå ett meningsfullt liv och nå sin fulla kapacitet.

När jag sitter här vid datorn och skriver är det vetenskapen om att jag gör något som, väl gjort, ger mening för både mig och andra, som gör det så välgörande och välkommet. Jag tänker lite på Nordmans "Be mig", när han sjunger "Tror du att ensamhet kan dölja hur du känner? Göm dig så får du ingenting..." När vi återhämtar oss behöver vi omge oss med människor som uppskattar oss som vi är och sånt som fyller vår dag med ombyte och mening.

Något att göra

I nästa del tittar vi på vad det ger oss som brukare att samverka med varann. Häng med in i avrundningen. Vi fortsätter!

Ley

Marlon Brando, en man för sig själv

Född 3 April Omaha Nebraska. Död 1 juli 2004 i Los Angeles Kalifornien. 1935 när Marlon var 11 år gammal, separerade hans föräldrar, Marlon Brando Sr och Dorothy Pennebaker-Brando. Hans mor tog sina tre barn och flyttade till deras mormor i Santa Ana i Kalifornien. När föräldrarna återförenades 1937, flyttade de till Libertyville i Illinois, som ligger nordväst om Chicago. Brando var av tysk, holländsk, engelsk och irländsk härkomst. Brandos anfader, Brandau, utvandrade på 1700-talet till Amerika från Rheinland-Pfalz i Tyskland. Brandos holländska påbrå kom från hans mors sida (efternamnet Pennebaker är holländskt).

Modern var talangfull även om hon var alkoholisk och ofta var borta från Brandos barndom. Hon arbetade inom den lokala teatern och hjälpte bland annat en ung Henry Fonda i början av hans karriär. Hon inspirerade även Brando i hans teaterskolning. Hans äldre syster, Jocelyn Brando, var också skådespelare, men inte av samma format som Marlon.

Brando relegerades från flera skolor. Hans pappa uppmuntrade honom att gå sina egna vägar. Brando lämnade Illinois och flyttade till New York. Där han studerade på American Theatre Wing Professional School. Sen blev det dramatik på The New School och Actors Studio. Han studerade tillsammans med Stella Adler och lärde sig de revolutionerande teknikerna i Stanislavskijssystemet. Brando använde sina kunskaper i Stanislavskijssystemet i Sayville. Hans beteende gjorde att han fick lämna New Schools skådespelargrupp i Sayville. Han upptäcktes i en lokalt uppsatt pjäs som tog honom till Broadway och det bitterljuva dramat *I remember Mama* 1944. Pjäsen var ett kommersiellt fiasko men kritikerna röstade fram honom som Broadways mest lovande skådespelare för hans roll som en ångestfylld och förlamad man i *Truckline Café*.

Sitt verkliga genombrott fick han som Stanley Kowalski i Tennessee Williams *Linje Lusta*, 1947, som regisserades av Elia Kazan. Brando sökte rollen genom att åka till Princetown Massachusetts, där Williams höll audition under sommaren. Williams kommer ihåg att han, när han öppnade sceningången, direkt förstod att han hade hittat sin Stanley Kowalski. Brandos första filmroll var den bittra och förlamade krigsveteranen i *Männen* 1950. Enligt sina metoder förberedde han sig för rollen genom att ligga en månad till sängs på ett veteransjukhus. 1951 spelade han Stanley Kowalski i filmatiseringen av *Linje Lusta*. Han nominerades till en

Oscar för bästa manliga huvudroll och de följande tre åren samma nominering i *Viva Zapata!*, *Julius Caesar* 1953 och *Storstadshamn* 1954.

Slutligen vann Brando en Oscar för sin roll som Terry Malloy i *Storstadshamn* i Kazans regi. På 1950-talet kom Pysar och Sländor och *Tehuset Augustimånen* och han spelade flygofficer och nazistofficer i *De unga lejonerna*. Han blev nominerad till en Oscar för sin roll i *Sayonara*. I slutet av 50-talet hade hans skådespelari tappat mycket energi och auktoritet. Under 1960-talet föll Brandos stjärna ännu mer. 1972 kom *Gudfadern* med Brando i rollen som Corleone. Regissören Francis Ford Coppola övertygade Brando att göra ett eget make up-test. Brando vann en Oscar för bästa skådespelare. Ännu en gång hade han improviserat viktiga detaljer, som gjorde karaktären verklig i stället för clichéartad. Brando tog inte emot Oscars-statyetten. Han skickade apachekvinnan och skådespelerskan Sacheen Littlefeather för att framföra hans ståndpunkt om Hollywoods och televisionens diskriminering av minoriteter.

Sen kom *Sista tangon* i Paris. Det framfördes klagomål mot de erotiska inslagen som hade regisserats av Bernardo Bertolucci. Trots kontroverserna nominerades han ytterligare en gång till bästa skådespelare. Brandos hängivenhet för de mänskliga rättigheterna, minoritetsfolk och andra orsaker höll honom i allmänhetens blickfång. 1957 gifte han sig med skådespelerskan Anna Kashfi då han av misstag trodde att hon var av indisk härkomst när hon i själva verket kom från Wales och var av irländskt katolskt. Hennes verkliga namn var **Joan O'Callaghan**. **Hon förstod Brandos missuppfattning** eftersom hon klädde sig som en indiska, då hon visste att Brando hade en förkärlek för exotiska kvinnor. De skilde sig 1959, efter att ha fått en son.

1960 gifte sig Brando med sin chef sedan 7 år. Den mexikanska skådespelerskan Movita Castaneda. 1962 kom *Myteriet* på *Bounty*. Brando anklagades för att vara en svår stjärna och han anklagades för att orsaka regissörsbyten och bidrog till att filmbudgetar överskreds. Självtillbakavisade han anklagelserna. Erfarenheterna påverkade Brando. Han skrev ett 99-årigt huvudkontrakt på atollen Tetiaroa som han tänkte utveckla till dels ett miljölaboratorium, dels en semesterö. Tahitiskan Tarita Teriipia som hade medverkat i filmen som Fletcher Christians kärlek, blev hans tredje fru, efter att hade skilt sig från Castaneda. Tillsammans med



TECHNING ISABELLE H

Teriipia fick han tre barn, varavett dog. Hotellet på Tetiaroa färdigatälldes, men byggdes om flera gånger på uppdrag av Brando. Det byggs numera om till ett ekologiskt lyxhotell. Det kallas "The Brando", av Tetiaroa Pacific Beachcomber.

Marlon fick elva barn med Anna Kashfi fick han Christian, med Movita Castenada fick han Miko och Rebecca Brando Kotkinzky och med Tarita Teriiaa fick han Simon Teihotu och Ceyenne som dog av självmord. Via adoption blev han pappa till Petra Brando-Corval, Mamiti, Raiatua, Nina Priscilla, Myles Jonathan och Timothy Gahan. I maj 1990 sköt Brandos förste son Christian sin halvsyster Ceyennes tahitiska fästman Dag Drollet, 26 år, utanför familjens hem i Beverly Hills. Christian hävdade att det var en olyckshändelse men befanns skyldig till dråp och vapeninnehav och dömdes till fängelse i tio år. Tragedin fullbordades 1995 när Cheyennes, som sades vara deprimerad över Drollets död, begick självmord genom att hänga sig på Ta-

hiti, 25 år gammal.

Brando var nära vän med Michael Jackson och besökte regelbundet Jacksons Neverland Ranch och stannade där för att vila upp sig i flera veckor. Han deltog även i Jacksons 30-årsjubileum som artist 2001 liksom i Jacksons 15-minutersvideo You rock my world, samma år. Brandos son Miko var Jacksons livvakt i många år och var en av hans vänner. Brando var också en aktiv radioamatör och innehade anropssignalerna FO5Gj i Franska Polynesien samt KE6PZH. I det offentliga registret över radioamatörer i USA stod han som Martin Brandeux.

Brando avled den 1 juli 2004, 80 år gammal på ett sjukhus i Kalifornien av lungsvikt till följd av en lungsjukdom. Han led även av hjärtsvikt och diabetes vilket påverkade hans syn och strax före sin död hade han fått diagnosen levercancer.

Bo Handberg

De sju härskarteknikerna

Tyvärr så förekommer det härskartekniker på många arbetsplatser, skolor och så vidare. Vad är det undrar man ibland. Det här har forskats på av en kvinna som heter Berit Ås. Härskartekniker används för att skapa och upprätthålla dominans inom en grupp genom att underminera andra grupper eller personer. Att bli utsatt för härskartekniker är psykiskt påfrestande, här kommer några exempel på hur de kan yttra sig och vad man kan göra för att hantera dem. Alla fakta kommer från Wikipedia där man kan läsa mer om ämnet.

Osynliggörande

Att tysta eller marginalisera oppositionella genom att ignorera dem.

Exempel:

- Någon tar upp det som någon just sagt som om det vore en egen idé eller tar ordet trots att någon annan just börjat prata.
- På ett möte börjar de andra skrapa med stolarna, bladdra i sina papper, viska eller gäspa när någon får ordet.

Förlöjligande

Att genom ett manipulativt sätt framställa någons argument eller person som löjlig och oviktig. Detta genomförs till exempel genom att använda slående men ovidkommande liknelser. Även att inför gruppen anmärka på någons yttre är ett sätt.

Exempel:

- En kollega skrattar åt någons uttal och säger att vederbörande låter som en karaktär i en kul TV-serie (när vederbörande hade något viktigt att säga).

Undanhållande av information

Att utestänga någon eller marginalisera vederbörandes roll genom att undanhålla väsentlig information.

Exempel:

- Kollegor låter någon förstå att de haft ett möte där vederbörande borde ha varit med.
- Beslut som skulle fattas vid ett möte har redan fattats tidigare i informella sammanhang, dit inte alla berörda haft tillträde.

Dubbelbestraffning

Att ställa någon inför ett val, och utsätta vederbörande för nedvärdering och bestraffning, oavsett vilket val vederbörande gör.

Exempel:

- Man är noggrann med sina arbetsuppgifter. Då ser chefen det som om inget blir gjort. Om man snabbar på, får man höra att man slarvar.

- Som man: att beskyllas för att inte ta ansvar för hem och barn, men kallas omanlig om man stannar hemma.
- Som kvinna: att välja att vara hemma med sina barn framför att gå på ett kvällsmöte och därmed betraktas som oseriös, men närvarande på mötet kallas för "dålig mamma" som valt bort att vara hemma med sina barn.

Påförande av skuld och skam

Att få någon att skämmas för sina egenskaper, eller att antyda att något som någon utsätts för är dennes eget fel. Detta sker ofta genom en kombination av förlöjligande och dubbelbestraffning. Jämför dock skuld känsla och skam känsla.

Exempel:

- Trots att man inte informerats om det där mötet, får man höra att man själv borde tagit reda på när det var.
- Ingen lyssnar på vad man säger under mötet och man känner det som att man uttryckt sig på ett dumt eller otydligt sätt.
- Man blir avbruten gång efter annan mitt i en mening, får därmed känslan av att det man säger saknar betydelse. Om man talar när någon annan gör en tankepaus blir man anklagad för att avbryta.
- Att bli kritiserad för att inte följt informella regler som inte var uttalade och kanske hittats på i samband med kritiken.

Objektivering

Att kommentera eller diskutera någons utseende i irrelevanta sammanhang.

Våld eller hot om våld

Att utnyttja sin fysiska eller psykiska styrka mot någon för att få sin vilja igenom, eller att påpeka att den möjligheten finns.

Motmedel:

- Taga plats
- Ifrågasättande
- Korten på bordet
- Bryta mönstret

Text: Cissi



*Jag lever och andas
Nära dig är jag mig själv
Med acceptans och tålmod
Är du där och älskar mig
När jag inte orkar med mig själv
Så är du min klippa och sol
När jag lever och andas
Är jag nära dig min vän
Ja då kan jag vara mig själv*

*Med glimten i ögat
Kan jag vara levnadsglad
Och leva som mitt egna jag
Utan dömande och avsky
Med respekt och kärlek
Är det du och jag
I ett vi*

Shawn

Friskvård



**Häng med på
friskvården!**

**Plats: Kockums fritid
Tid: Tisdagar & fredagar
klockan 10.00**

Bowlin', bowlin', bowlin' with the Fountain!

Första onsdagen i månaden bowlar vi tillsammans en timme på Big Bowl (Värnhem). Samling i vår reception klockan 13.20, annars ses vi på plats klockan 13.45 på Big Bowl. Ring gärna och meddela huset om du vill följa med!

Testa på yoga!

Vi har under hösten drop-in yoga onsdagar på femte våningen med Andrew från ABF.

13:00-13:40 Sittyoga

13:45-14:30 Hatha yoga

Obs! Sista onsdagen i månaden ställs yoga in på grund av klubbmöte.

Är du intresserad av friskvårdsfrågor och att utveckla friskvården på Fontänhuset, så prata med dem i köket!

Hej!

Kära medlemmar, jag hoppas att alla mår bra. I vårt veckoprogram har vi friskvård två dagar i veckan. Det är tisdag och fredag varje vecka, då vi går till Kockums fritid. Här finns många olika träningsformer att välja mellan. Det finns bland annat ett fint gym, en simhall och en bastu. Jag gillar träning som boxning, promenader och löpning. Vi möts där eller tar följe från Fontänhuset. Vi börjar klockan tio. Vi är alla snälla mot varandra och hjälps åt. Det finns mycket i Fontänhusets program som får våra medlemmar att må bra.

Allt tack och kärlek till alla på Fontänhuset.

Hälsningar Haqi



Full koll!

Händer
i höst!

Service:

Servicemöte 20/11 klockan 13:15 där vi diskuterar bland annat Enhetsmöten, caféet, receptionen, och trädgården

- Trädgårdsmöte
- Lunchkör på Malmö Live nästan varje onsdag 1215-1245 fram tills 18/12. Avgång från huset 11:50
- Kvällsöppet på tisdagar: Övriga med Sven & Stefan 12/11, Bakning 19/11, och Frigörande Dans med Stina 26/11.

Media:

- Livesändningar och poddar hela hösten
- Lunchdisco varje torsdag 12:30
- Spela in vår ljudbok
- Ledningsgruppsmöte 9/12

Fyran:

- Kreativt/konstarbete tisdagar klockan 1400
- Konst och Kulturmöten fredagar 13:15
- Läsningar av boken *Dom säger jag är sjuk*
- Utställning på Lindängsbiblioteket
- Olika PR-uppdrag
- Infobord på antistigmakonferens 11/11
- Brukarråd på funktions förvaltningen om samverkan 14/11
- Kvarny Folkhögskola kommer hit med info 19 november.

Vägar ut:

För mer info, prata med Vägar Ut.

- Diverse studiecirklar
- Studiebesök på arbetsplatser efter önskemål.
- Vägar Uttidningen samskapas.
- Arbets- och Studiemiddag 26/11, 18:00. Anmälan hos Vägar Ut.
- Workshop i skillnader mellan olika Fontänhus i världen 3/12
- Våga Starta Studiecirkel 3/12 14:00. Anmälan hos Vägar Ut.
- Vi besöker Lunds Universitet för att diskutera hur vi använder konst i verksamheten 5/12
- Utvärdering av terminens workshop 17/12

Kickoff!

Hel eller halvdagsmöte 4/12 på temat "Den Arbetsinriktade Dagen"

Klubbmöte
27/11

Vaccinering
på Granen
26 november
Anmälan sker
till Fyran

Restaurangen:

- Bowling
- Friskvårdsmöte 30/11 14:00
- Fira Jul med Fontänhuset 24/12

För mer info och mer av det som händer på Fontänhuset fram till jul gå in på hemsidan, eller kolla anslagstavlan på Service.

