

聖誕快樂



FONTÄN
MAGASINET



Medlemstidning för Fontänhuset i Malmö, nr 6, 2024

Julen står för dörren!

Granen står så grön och grann i stugan, julklapparna börjar köpas in och vi ser alla fram mot några sköna helgdagar som vi kan fira med familj eller vänner. Här på Fontänhuset Malmö firar vi såklart också. På Julafton har vi öppet mellan 13 och 18. På menyn står julbordets tillbehör. Emeli och Christoffer är våra julvärdar som tillsammans med medlemmar kommer att göra dagen till en minnesvärd dag.

Till Julen brukar man få besök av julens tre andar, (ja enligt Dickens i alla fall). Vad som har varit vet vi ju och vad som är ser vi. Men vad har framtiden i sitt sköte? Svårt att sia om, men lite vet vi. Under våren kommer vi att fortsätta våra diskussioner kring den arbetsinriktade dagen. Tanken är att använda essensen från vår stora diskussion och förankra den på enhetsnivå. Det kom upp många kloka åsikter och förslag som vi behöver implementera på enheterna. Och ja givetvis är det medlemmar och handledare tillsammans på enheterna som avgör vad som känns bäst. Din åsikt är viktig!

Glöm inte det!

God jul och gott nytt!

Mats

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 1000 medlemmar deltagit i arbetet på våra fem våningar: Kafé & reception, restaurang, tidning & radio, PR, kultur, 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:

Tack till er alla på mediaenheten.

Omslag: Gemensamt

Hitta tomtarna och vinn ett pris

Hitta alla tomtarna i tidningen och skicka in rätt svar så kommer det ett pris efter nyår. Skicka in svaret till info@fontanhuset.se. Utlottning sker om det är många som har samma rätta svar.



Metins gåtor och vitsar



1. Vilken bil har de bästa rekorden?
2. Har du hört gåtan om fågeln?
3. Vem har kronor men inte öron?
4. Vilka tjuvar har vingar?

Svaren kommer i nästa nummer!

Svar från förr numret:

1. Tryck ner korken, sen vänder du flaskan.
2. Köper biljett.
3. Han hade inget flyt.
4. Han visslar hela tiden.
5. Människan!

Öppettider julhelgerna:

24/12 Julafton: 13-18

25/12 Juldagen: stängt

26/12 Annandag jul: 13-16

31/12 Nyårsafton: 20-01

1/1 Nyårsdagen: stängt

5/1: Trettondagsafton 15-20

6/1: Trettondag jul Stängt





Mitt julfirande

Hej Fontänhuset!

Nu är det november och december kommer också innan årets slut. Då innehåller vårt program många fina aktiviteter för medlemmarna.

Den elfte december kl. 17.30 blir det en underbar julfest på Kockums fritids restaurang. Priset är endast 100 kronor per person.

I december månad kommer vi att ha adventsfika på enheterna, det kommer att finnas konserter, luciafirande, julmat och allsång för att göra folk glada och underhålla dem.

Stort tack till alla på Fontänhuset för att ni sprider lycka. Det som anses vara vårt andra hem med vår andra familj.

Haqi mån-25 november-2024

Boken om krisen

Hej Fontänhuset!

I går när jag kom hem öppnade jag brevlådan för att hitta en liten bok.

Den här boken kommer att delas ut till alla människor som bor i Sverige eftersom den är väldigt viktig. Den här boken förklarar hur man ska agera om krig bryter ut och Sverige är hotat. Jag hoppas att alla människor vidtar nödvändiga försiktighetsåtgärder och arbetar med det. Vi måste hjälpa varandra, och vi måste också försvara vårt land, Sverige, med allt vi kan. Därför uppmanar vi alla människor att försvara landet om krig bryter ut. Var uppmärksam och förstå detta problem.

Om några dagar närmar vi oss ett nytt år och vi hoppas att vi tillsammans ska skydda Sverige från allt ont och att vi ska leva fritt. Tack!

Haqi ons-20 november-2024





Hej i det mörka vädret!

no 24

Jag vet som vanligt inget om detta. Det är tisdag eftermiddag november den 19:e! Advent och lucia väntar lite på oss. Det är på Fontänhuset och det har börjat säljas julbiljetter för vår traditionella julfika. Självt är jag tveksam till hela julkonceptet och vet ej om jag är så intresserad av nyårsafton heller. Samtidigt är jag orolig för min mor Bodil som är mycket sjuk och inte kan göra någonting alls utan hjälp. Ska jag åka till henne i Strängnäs, vilket som är något som är svårt att iscensätta. Det kan tänkas att jag bör åka till henne tidigare.

Jag vet inte mer just nu, utom att ändå önska God Jul och Gott Nytt År till er alla!

Från Bo med kram.



Mina barndoms jular



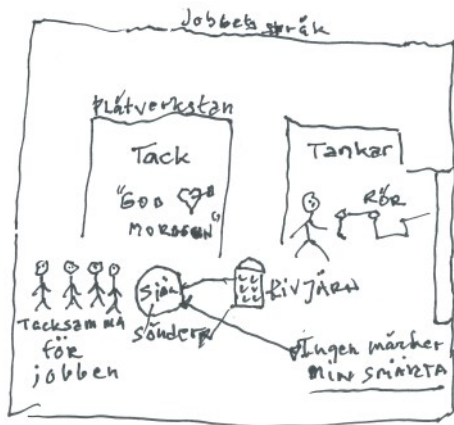
Första ljuset tänds och adventsstjärnan den lyser så starkt i fönstret. Brinn, du juleljus, brinn. Brinn så starkt och lys upp min väg. När nu ljuset tänds går tanken tillbaka till mina barndomens jular. Snön den faller vit gnistrande och tindrande. Snödrivor så stora att grannarna samlades för att gemensamt skotta vägen fri från snö. En vit jul kunde man räkna med, den kom i stort sett varje år som barn. Snöbollskrig med grannbarnen.

Jag kommer ihåg hur jag åkte pulka i full fart ner för byns pulkabacke som var en viktig samlingspunkt för byn under juletid. Dit tog sig barn med föräldrar för att leka, åka pulka och samspråka med varandra. Föräldrar som hjälpte sina barn uppför backen medan de själva försökte hålla balansen för att inte ramla, för mig var det som ett stort berg att bestiga. Som barn skyndade jag mig ut efter nattens snöande för att

kasta mig i trädgårdens snödrivor där jag också älskade att göra snöänglar så ofta jag kunde. Familjen samlades för att gemensamt göra en snögubbe som skulle stå på husets trappa. Tre stora snöklott rullades i snön och sedan var det en del detaljer som var viktiga. Snögubbens knappar skulle komma från mammas syskrin, en morot till näsa skulle det vara. En alldeles särskilt viktig detalj var att hatten på snögubben varje år skulle lånas från farfars hattsamling. Detta var han alltid lika stolt över. Han fick då en möjlighet till att visa upp sin hatt för grannskapet, sin alldeles egna skatt.

Min önskning av tomten, så här i juletid, är att alla ni som läser får se den första snön falla och mer därefter. Vi ses bland snödrivorna. God Jul!

Erika



TECKNING: BO STERNER



Mina jobbtankar

Jag talar plåtverkstans språk.
 Jag tvingas tala det tacksamma språket
 direkt på morgonen där alla är tack-
 samma, det är svårt.
 Sedan övergår jag till det kapade rörets
 språk som är väldigt enformigt och
 bryskt och allt som oftast vill dom att
 jag ska tala det vidriga rivjärnets
 språk, det som river stora hål i min själ.
 Alla dagar samma vidriga språk av
 Tacksamhet över att ha ett jobb.
 Men ingen bryr sig om att jag går itu
 på insidan, det är bara att fortsätta tala
 jobbets språk.

Ulf



TECKNING: BO STERNER

Lucia är kommen

Välsignad är den tiden på året som
 ger så mycket kärlek.
 Vi önskar er en kärleksfull god jul och
 ett magiskt nyår till dig och de dina
 från oss här på Fontänhuset.

Erika

Förändring

Glädje och lycka. Är det detta jag kän-
 ner? Är det äkta? Ja, jag tror det. Det
 har infunnit sig nu. Allt går bättre.
 Jag förändras för varje vecka. Jag
 utvecklas framåt. Hela jag blir en ny
 version av mig. Jag får ny informat-
 ion, nya insikter. Åsikterna ändras och
 blir klarare, starkare.

En ny energi har kommit till liv.
 En ny glädje och livsenergi.
 Ett förnyat och starkare JAG.

Erika



Funderingar kring december och julen

På södertull inte långt från huset, ligger en restaurang som heter Tugg. Det är en restaurang som säljer hamburgare, snacks och öl. Deras specialerbjudande är hamburgare och pommes för 99 kronor mellan 14-17 måndag till fredag. Ett smart sätt att få in kunder i restaurangen när det är lugnt efter lunchen fram till kvällsmaten. Vatten är gratis. Jag tog en 33 cl cola för 28 kronor, det gör jag inte om. Med tanke på att det på Burger King på Gustav kostar 85 för deras meal och Kinaboxen vid Pressbyrån tar 80 kronor så är det ett prisvärt alternativ, när man inte gillar dagens på huset.

Falafel kan också bli tjatigt även om Mats gillar det varje gång. Lite is i magen och vänta till 14 så får man hemgjord hamburgare med pommes för vad två luncher kostar på huset. De har även julbord för 199. Då får man glögg och pepparkakor, tre små hamburgare: original, cheeseburgare och smokey. Till efterrätt serveras äpplepaj med vaniljglass.

Innan corona och lågkonjunkturen, så var det billigt att åka till Rom i Italien och julshoppa. Du var borta en långhelg fredag-söndag. Resan

gick på 600 och hotell i centrum kostade 600 per natt. Nu med Ukrainakriget och hur man skött Sverige sanslöst dåligt genom åren så har det blivit riktigt dyrt i att resa utomlands. Dollarn är riktigt stark. De har råd att betala hutlösa priser för hotell, så det som tidigare kostade 600 kronor, kostar nu 1400. Har du råd är det kul att fira nyår i Rom.

Är du ännu rikare rekommenderar jag South Beach i Miami, Florida. På nyårsafton stänger de av Ocean Drive, gatan som går längs med havet. Restaurangerna flyttar ut sina bord på gatan och det är full fest enda till 12 slaget. Då startar ett 15 min långt fyrverkeri och gatan är packad med finklädde personer som går runt och önskar dig gott nytt år. Om du är ute i tid kan du köpa en biljett till nyårsafton på takterrassen till Clevander hotell. Det ingår en öl, tilltugg och ett glas skumpa vid tolvslaget. Kalaset kostar 100 dollar. Du har en strålande utsikt vid fyrverkeriet och det är nattklubb, hela natten.

Jag funderar även på Las Vegas. Det är öppet dygnet runt och har bra priser på mat och dryck om du spelar

för en 100-lapp. Många artister som tröttnat på att turnera, uppträder på ett hotell flera månader. De flesta undrar vad man skall göra i Vegas om man inte spelar. Hela staden är som ett stort nöjesfält. Med fantastiska shower och fester hela natten. De stänger av huvudgatan The Strip,

som blir en enda stor gågata. Vid 12 slaget kör alla hotellen ett koreograferat fyrverkeri som får alla att tappa andan.

Text: C Hugo



Bild: Bo sterner



FOTO: HERA

Bo intervjuar praktikant-Måns

Vad heter du?

Jag heter Måns Palmkvist, ogift och är 44 år.

Vem är du?

Jag är född i Helsingborg och bodde där de första 19 åren, därefter har jag flyttat runt en del och bland annat bott i Stockholm. Jag kom till Malmö för cirka åtta år sedan. Det var en svår fråga, just nu är jag student på Fontänhuset från Socionomprogrammet i Malmö och jag har gjort mina sex teoretiska terminer av sju. Jag kommer vara kvar här på Fontänhuset till cirka mitten av januari.

Hur fick du kontakt med Fontänhuset?

Genom universitetet, det var ett av de förslag som jag kunde välja mellan.

Varför har du alltid keps?

Kepsen är bra för ljus och även en del

ljud och så ser den ju häftig ut.

Vad tycker du om Fontänhuset hittills?

Det är mycket lärorikt och intressant och jag är glad över att jag är här.

Vad har du för intressen utanför Fontänhuset?

Jag har många intressen, bland annat cyklar. Att cykla på dem men även att restaurera upp gamla cyklar av en viss typ.

Har du någon framtidsdröm?

Jag är intresserad av socialt arbete som exempel Fontänhuset. Har också en tanke om att koppla ihop mitt intresse för cyklar med socialt arbete.

Intervjuare: Bo Sterner





London over again with Gabbi and Sussi

Om utbildningsresan till London tillsammans med handledaren Sussi.

Jag rapporterade till handledaren Mats och han var förundrad över hur dåligt jag stavade, tills han blev upplyst om att tangentborden i England ser annorlunda ut än i Sverige.

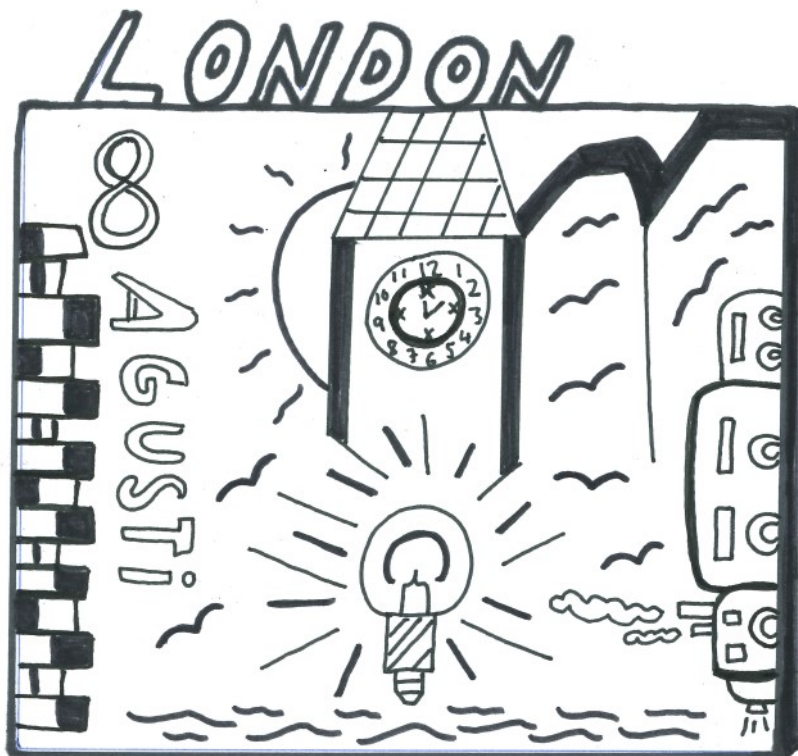
Jag skrev aldrig någon utbildningsrese-rapport när jag kom hem. Resan var för längesen. Nu fick jag

både lust och möjlighet. Och det dröjer ju innan nästa tidning kommer ut, tror jag. Jag tänker i alla fall inte ha någon brådska.

Det var en kul-till-hjul-resa. Fast det var i augusti, tror jag.

Fortsättning följer.

Gabriella



Väsen genom tiderna

Gårdstomten styrde över gården och i synnerhet gårdens alla djur. Det var viktigt att hålla sig på god fot med honom för gårdens skull. Julen var tiden att visa gårdstomten sin uppskattning genom att sätta ut gröt till honom som tack. Ordet tomte kommer ifrån att man från allra första början såg honom som gårdens lilla gud.

Gårdstomten var ofta klädd i grått och med grå eller röd luvmössa. Gårdstomten var stark och bra på att jobba. Han var vresig och ville inte bli sedd, men i smyg håller han koll så att människorna är snälla vid djuren och tar hand om gården på ett bra sätt. Om människorna skötte sig så kunde de få hjälp av gårdstomten med många av gårdens sysslor. Gårdstomten skapade trygghet på gården. Om människorna inte skötte sig, som att ge djuren för lite mat så kunde de plötsligt få en spark i rumpan eller en örfil från någon de inte såg, men de var gårdstomten som var i farten och tyckte de skulle skärpa sig. Gårdstomten kunde bli flera hundra år gammal och stannade oftast på samma gård i flera generationer av ägare.



Maran var ett övernaturligt väsen i folktron som plågade personer när de sov genom att sätta sig över deras bröst och "rida" dem, då uppstod en stark ångest och kvävningsskänsla. Även djuren kunde angripas. Om en häst blev angripen kunde Maran sammantrassla deras manar till martovor ibland kallat marafläta eller marlock.

MARAN



Maran sades vara människans ande men gestaltade sig oftast som ett djur, vanligast som en katt, men kunde även gestalta sig som en apa, mus eller ett garnnystan. För att befria någon från Maran så kunde man ta en gren från ett träd med markvast eller en bräda man sågat ur ett fällt träd och lägga i sängen hos den sovande. Maran skulle då flytta och den sovande fick ro igen.

Text: Ulf & Marielle
Bild: Ushiri





”Den Mårtinska samvaron”

Mårten är min vän, han har alltid något kul på känn. En dag ska vi bygga en gås-farm på Gotland och smörja våra krås i alla pengar vi gör. Han i sin stickade kofta som han bar så ofta och jag i min lilla stol på hjul....Oj vi kommer att ha det så kul. Mårten du är min vän.

Våga Fråga Yoga

Under hösten har vi haft besök på Fontänhuset av en viss Andrew som nästan varje onsdag har hållit i sitt yoga och Hatha Yoga, eller med andra ord en mycket lugn och minimalistisk yoga ("praktik") som utförts sittande, och en lite mer kraftfull yoga som görs på yogamatta, men som även den varit nybörjarvänlig och mild.

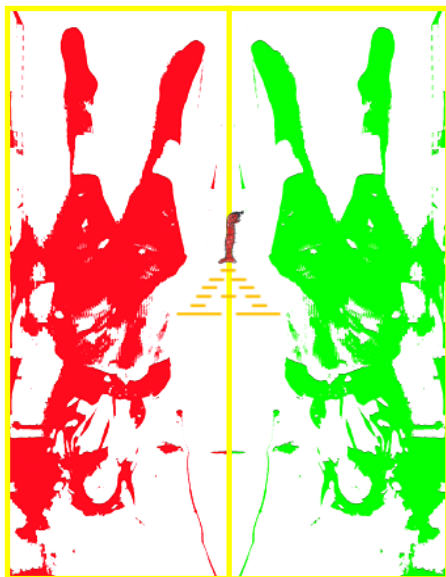
Mitt intryck är att typ alla som varit på yogan inte har ångrat sig, utan tvärtom gärna hade sett att det även framöver blir någon slags yoga på huset — yoga av den mer stillsamma varianten, då. Vem vet, kanske blir det så, och kanske kommer även *du* att då försöka dig på detta på.

Här är två av yogi(nis)sarna (deltagarna), och det dom har att säga om höstens yoga.



Medlemmet(t): Att gå på yogan har känts bra. Det är ett bra sätt att slappna av på. Nivån var nybörjarvänlig, och man kunde anpassa praktiken efter dagsform. Om det blir mer yoga går jag gärna, även om det ibland fanns ett motstånd inom mig som berodde på prestationsångest. yoga i ett ord? *Medvetande.*

Anslutuen: Yoga för mig handlar om att hitta vägen *in*. Att blunda och få kontakt med mitt inre. Det finns olika slags yoga, så det gäller att hitta något passande för stunden. Lämna tanken på att det är något fel på en – ibland behöver man bara släppa skiten. Det kan vara utmanande, både fysiskt och psykiskt, men man får möjlighet att möta och övervinna sina hinder. Budskap? Att inte jämföra sig med andra, och tro att man ska vara vig för att yoga. Ett ord? **Fantastiskt.**



En *Sorgens* Hus

Fontänens Hus är som dom flesta känner till en Glädjens Hus, men för mig är det också en *Sorgens* Hus. När ni nu läser detta, kanske era tankar går till någon bortgången medlem, eller till det mer *generella* faktum att fontänmedlemmar då och då går bort (och detta nog med lägre medelålder än genomsnittssvensken), och att det med åldern på det stora hela verkar bli färre och färre *giftermål* som man bjuds in till, och fler och fler **begravningar**. Tankarna som *jag* går i är dock av ett relaterat, men likväl *lite* annorlunda, slag, nämligen att omsättningen här på Fontänhuset är stor även när det kommer till *levande* medlemmar, och på vissa sätt, *kanske*, större desto mer "levande" medlemmen ifråga är – eller åtminstone desto större *skäl att leva sitt liv *bortanför huset** som dom har. Konsekvensen för mig, och andra, som är kvar? *Saknad*. En saknad som *även *den** är en—*av varierande styrka*—**sorg**.

Vad ska man då göra åt detta? Ja du, man kan lika gärna fråga sig vad torde man göra åt själveste **livet** – it's just *The Wheel of Life*, or perhaps **Time**, ju. Busfröna till växter gör sina (om)ständiga pilgrimsfärder, fåglarna migrerar åter, samma drakar rear their same snuggly heads, och även samma tillställningar återkommer gång på gång – jubileum, födelsedagar, och högtider, och närmast till hands **just nu** – (*h*)*julens tid*, en tid då om en är medveten om att andra en dag kommer vara borta från ens liv, på ett, eller *annat*, sätt, kan, om inget annat—*ha ett svepskäl till att*—uppskatta någon lite mer *här* och **nu** – *även* om dom kan uppfattas som skräcködlor vilka man får en impuls till att hålla sig borta från dom flesta dagar.

Livet. Förlustelse, och **förlust**. Den ibland ogärna ledstjärnan *sad*, som livets säd, och kärna. Ain't much to do about it, but to do it. *Göra. Åt. *Livet**. Jaga sin svans litegrann – *nam nam* – **nam**. Keep "butting in" to a mini-mum, whilst upping the cinnamon – *mon (chéri)*, **mon** (the *patois* one). Ja *låt* mig berättta, om livets lättnad; låtom oss äta oss mätta, och belättna; på pottan oss med hetta sätta, och be för att behoven våra få uträtta – ja främst av allt, just **detta**! And while we're at it, snuggle up, figuratively, or **literally**, to those who are right *here*, right *now* (the **Big Beat Boy** one), but rest assuredly won't be *fi eva*. So 'Appy Crissmussw(h)eeel på er, and låt a Happy New *Peers*, **We're**, ske here, my dears.



Jul från förr och nu

Snön faller på natten och gator och tak är täckta av ett vitt skimrande täcke. På natten går jag ut och mina skor lämnar de första avtrycken i snön. Det är så tyst. Tyst så

man hör sina egna andetag. Varje andetag lämnar frost ur min mun men luften känns ren och frisk.

Barn-
domsminnen
med julpynt-
ning med jul-
stjärnor, julsta-
kar och en stor
gran med
julpynt och
ljusslingor. En
vit kyrka som
spelar "O helga
natt" pryds
med bomull
runt omkring
som ska före-
ställa snö. Små

tomtar, änglar och dockor pryds runt om i bomullen tillsammans med granar och kottar.

På väggarna runt om i hela huset sätts juldekorationer upp och hela huset förändras till en julsaga, köksbordet dekorerar med adventsljus som tänds varje advent och det sprakar från den öppna spisen som fyller alla rum med en behaglig värme. För varje dag växer högen med julklappar under granen och vi barn är framme och klämmer och

skakar på presenterna för att lista ut vad de innehåller. I köket har julbakningen påbörjats och en lukt av nygräddade lussekatter och pepparkakor fyller

rummen. Alla sin-
nen fylls med julen
och från radion
och skivorna
strömmar julmusik
som "I'm drea-
ming of a white
Christmas" och
"Last Christmas".

Plötsligt sitter
jag vid en milslång
vit sandstrand och
dricker läskande
Pepsi max under
en palm. Julen och
minusgrader bytts
med en klar him-
mel och 28 grader
varmt. Istället för
snö har jag
snäckor och vit
sand under
fötterna.



ILLUSTRATION: SHAWN

Jag har landat i Ghana. Pepparkakor och lussekullar har bytts ut mot vattenmelon och läskande syrlig ananas.

Människor sjunger och dansar men inte under julgranen utan på stranden och runt om på restauranger och caféer. Medan ni läser min berättelse simmar jag i kristallblått vatten i 28-gradig värme och allt är underbart. Jag och min man önskar er alla en riktigt God Jul från Ghana.

Ulrika B



Vinterobservation

*Den första snön väntade inte till jul.
Och täckte det gröna gräset tidigare
med ett fint vitt täcke.*

*Luften var fylld av frostig friskhet.
Fluffiga flingor av flygande snö ab-
sorberade stadens buller och skapade
känslan av en annalkande saga.*

*Små snögubbar dök upp på bänkar,
på bilar och på gårdar.*

*Den förvånade måsen stack in sina
frysta tassar.*

*Björk som omgiven av snö är mycket
vacker och graciös.*

*Den första snön smälte snabbt, men
lämnade en magisk känsla
av den annalkande förtrollande julen
i människors själar.*

Lidia





*Månadens konstnär:
Paulina Living*

*"Udda fågel"
Skulptur*



När jag var i St. Louis i Missouri

När jag var i St. Louis andra gången så var jag där tillsammans med Karina, Jeanette och Annika. Vi besökte Archen som är en monument över indianerna. Jag övertalade Karina att hon skulle följa med och jag kände mig lika rädd som Karina, jag höll henne hårt i handen vilket jag och Karina uppskattade. Jag kände precis likadant som Karina gjorde när jag första gången åkte upp i Arch. Det var läskigt, förstår ni! När vi kom upp till toppen var det vackert och fantastiskt! Det var en inländsk arkitekt som har konstruerat Arch, namnet på arkitekten har jag glömt.

Lars Andersson



Lars i keps från St. Louis i delstaten Missouri.

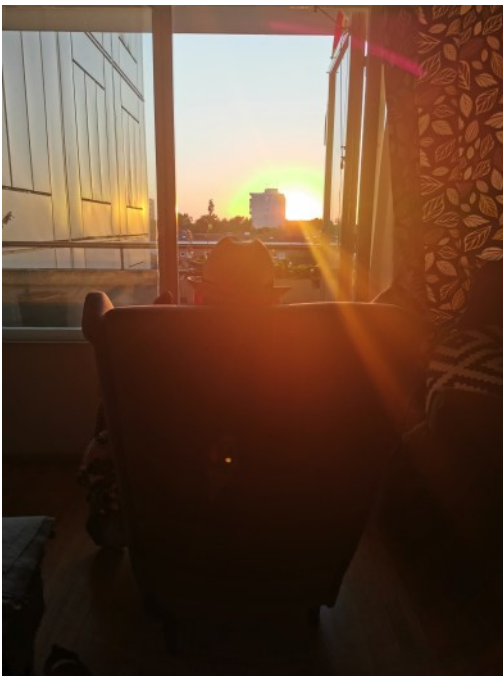


Bild: Lars



Målning: **Jörgen Holmberg**, *Julångest*. Se vad ni kan finna i motivet.

Tomte ↑



Julen är snart över, vi ser fram emot vårsolen som förgyller oss med massor av energi OCH inte mins t glädje. Efter all denna jävla julstressen!

Text & bild Jörgen Holmberg

Hopp om att hälsan får en annan vändning

PSYKISK OHÄLSA,
DET ÄR LURIGA GREJER ATT
HA OCH GÖRA MED. JAG
BORDE VARA VAN VID DETTA
LAGET.

ATT SNACKA OM HÄLSA OCH
VÄLMÅENDE ÄR LÄTT, MEN
DET ÄR IBLAND SVÅRT ATT
FÅ FOKUS PÅ HÄLSAN I VAR-
DAGEN.

JAG FÅR LÄTT ÅNGEST, MEN
DÅ HAR JAG TAGIT TILL MIG
ATT JAG SKA HANTERA DET
EFTER DE STRATEGIER SOM
KAN LEDA TILL ETT BÄTTRE
VÄLMÅENDE.

DET ÄR INTE SÅ LÄTT MEN
NÖDVÄNDIGT.

"NÄR SKITEN TRÄFFAR FLÄK-
TEN DÅ VÄXLAR MAN UPP"

JAG UMGÅS GÄRNA MED FA-
MILJEN SOM OCKSÅ ÄR MINA
VÄNNER. DE BOR INTE I
MALMÖ MEN VI SES ÄNDÅ
GANSKA OFTA.
DET SKULLE VARA VÄLDIGT

FINT ATT HA YTTERLIGARE
VÄNNER PÅ NÄRA HÅLL OCH
EN PARTNER MED. MEN DET
KOMMER VÄL FÅR MAN HOP-
PAS.

JAG HAR HOPP OM ATT VIN-
DEN BLÅSER I RÄTT RIKTNING
MOT EN POSITIV FÖRÄND-
RING.

Text & bild: Cindy O



Team Jul

Christmas around

The clock

Dancing around

The trees

Having fun

With thy humans

As one family

We all unite

And drinking

Cappucino

All is good

with a coup

Of hot chocolate

We are singing

The carol of the bells

To join the team

At christmas spirit

With a tune of love

We will dance

All night long

With a beat

Of life

And a ginger

Bread of heart

We will

Send our love

Shawn



Lite om elefanter göra för dem



Emil

Bild: Emil

Vilda elefanter lever i Afrika (savann och skogsefanter) och i Asien (asiatisk elefant). Den afrikanska savannelefanten är det största landlevande däggdjuret på jorden med en vikt på upp till dryga sex ton. Dessa magnifika skapelser är förstås mycket starka och bara snabeln huserar 40 000 muskler. Vi människor

har 600 i hela kroppen. Trots sin vikt är elefanter väldigt duktiga simmare. Snabeln fungerar då som snorkel!

Honorna är gravida i hela 22 månader, vilket är rekord i djurriket! En nyfödd väger runt 100 kilo och uppfostras av hela flocken. De lever sedan cirka 40 till 70 år. Med sina känsliga fötter kan

och vad du kan

de känna av sina likar upp till en halv mil bort, och luktsinnet är dubbelt så bra som hos hundar!

Dessa enda överlevande snabeldjur från forntiden, är mycket intelligenta och har komplexa sociala nätverk vilket inte respekteras i fångenskap där djuren ofta flyttas runt. De har ett enastående minne och kan besöka platser där flockmedlemmar dött, flera år senare. Elefanter kan också tillverka redskap! Till exempel så sätter de ihop grenar som de använder för att klia sig med, plocka frukt som de har svårt att nå eller till att täppa till grävda vattenhål, för att förhindra att vattnet avdunstar.

Det finns uppskattningsvis cirka 350 000 till 500 000 elefanter kvar i världen, vilket kan jämföras med runt 10 miljoner kring förra sekelskiftet och cirka 1,5 miljoner på sjuttioalet. I Afrika, där tjuvjakt är det största hotet, dödas idag två elefanter per timme för sitt elfenben, vilket är fler än vad som föds.

Elefanter i fångenskap har i snitt mycket kortare livstid. Då djuren i sin naturliga miljö, rör sig över väldigt stora ytor, så är kroniska sjukdomar, fotsjukdomar, ledbesvär och övervikt

vanligt i fångenskap, vilket leder till en för tidig död. För att förberedas för ett liv som turistattraktion, så skiljs elefantungar från sina föräldrar, sätts i bur, kedjas fast och binds på ett sådant sätt att de varken kan röra fötter eller huvud och utsätts sedan för ytterligare tortyr i syfte att helt knäcka dem mentalt. Metoden kallas i Asien för "the crush" eller "training crush". De ska torteras till lydnad.

Vill du visa elefanter din respekt, så rid inte på dem och besök inte föreställningar. Undvik anläggningar där du tillåts komma nära djuren. Besök gärna anläggningar som tar hand om elefanter som inte klarar sig själva eller beundra dem i deras naturliga miljö.

Boktips: Beyond Words-What Animals Think and Feel av Carl Safina

Lena S



Debatt

Högekostnadsskyddet höjs igen = läkemedelsförmånen sänks IGEN

Det har gått succesivt, förmånen är sänkt 2023 – sänkt 2024 och nu igen 2025. Prognosen för 2026 är att det sänks då också!

För mig handlar det om att jag blivit rekommenderad att ta fler mediciner = en större kostnad för medicin och jag blir äldre och förmodligen skröp-

ligare fastän jag gör vad jag kan för att hålla mig vid någorlunda god viggör.

Nu tänker jag PROTEST – jag tänker namninsamling!

/Gabbi



ILLUSTRATION: VALENTINA

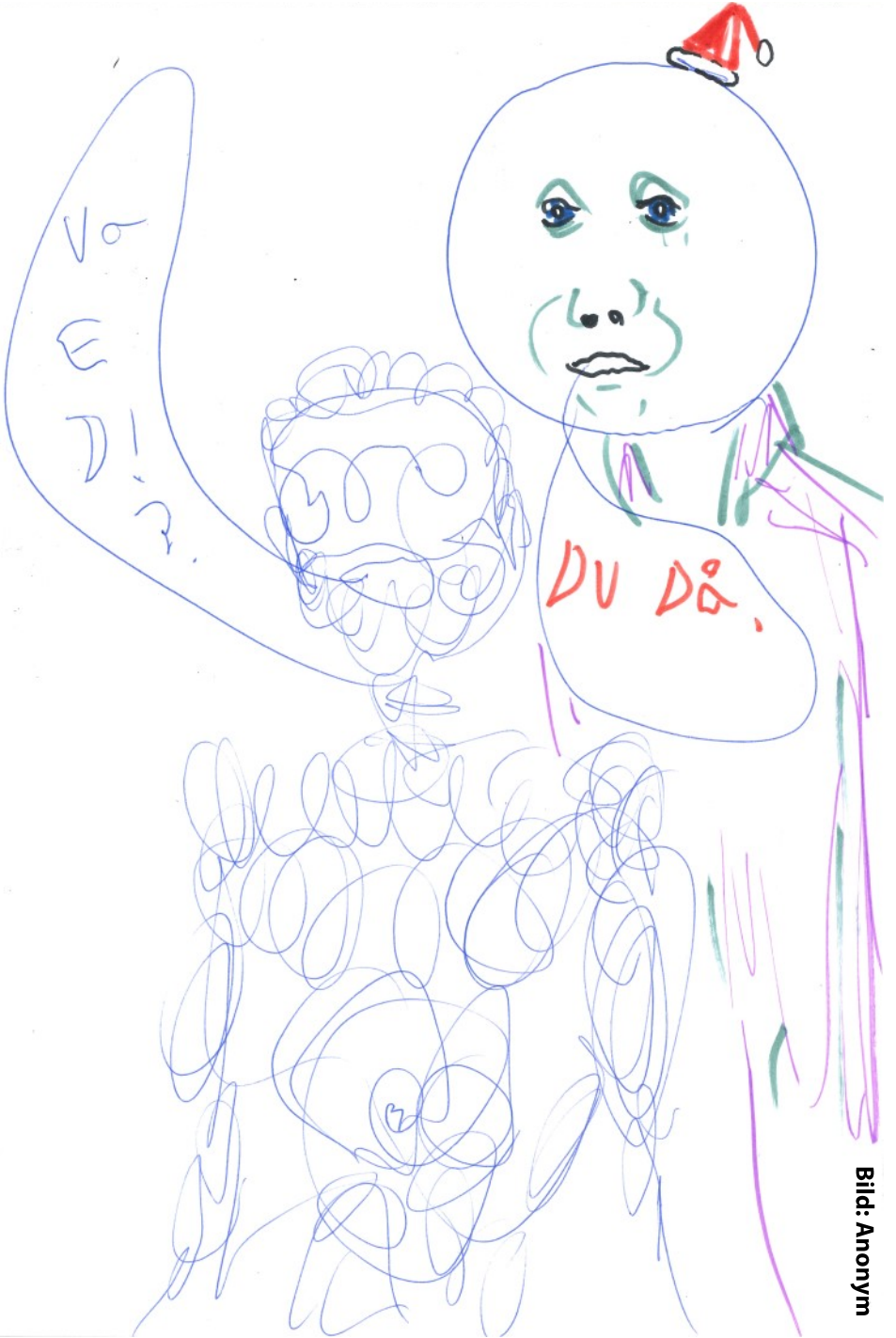


Bild: Anonym



ILLUSTRATION: VALENTINA

PEACE ON EARTH

WITH SO MUCH TROUBLE ON EARTH WE NEED TO EASE OF WITH THE CONFLICT. NEWS ON TV IS SUPPOSED TO BE GOOD NEWS WITH ALL THE PROPAGANDA AND THE WALL OF JERICHO BREAKING DOWN WHAT CAN WE DO OTHER THAN EMBRACE PEACE. IT'S ESSENTIAL WE GET ON TOP OF OUR GAME BECAUSE A CHILD IS BEING BORN EACH DAY THE BEGINNING AND WISE DECISION.

EVERY TIME YOU HEAR WAR HOW DOES FEEL TO KNOW YOU'RE NOT SAFE SO AS PARENT FIGHT FOR WHAT YOU BELIEVE IN IF THAT MEANS GOD THEN YOU PUT GOD FIRST.

OK.... MICHAEL AMPAH



For the love of Christmas

Love christmas, then let's get together and understand the meaning behind it. It's time of the year when everybody get together to celebrate birth of christ, our Lord and saviour.

Christ was born on this day and it was a unique birth. Christmas is my favourite time of the year because of the christmas spirit. I will always be inspired and

inspiration comes from motivation. So let's come together and enjoy this unique birth despite your religious beliefs. Tomorrow is not promising so let's live for today and enjoy our selves each step of the way, more than ever let's get into spirit and be inspired by ourselves.

I Love you. Peace

Michael



Akreditering 2023

Del fem

Den här serien började i fjol vid den här tiden. Jag frågade akrediterarna om deras syn på abortnegativa lagstiftningen USA. Det avböjde snabbt. På ett sätt kan jag förstå att de inte gärna svarade på frågan. De utvärderar ju trots allt bara verksamheten och det är en het potatis, som driver människor in i psykisk ohälsa. Först blir man allvarligt illagjord och sen ska en tvingas föda hans barn. I september följde jag med på Suicidpreventivdagen, som hölls på Gustav Adolfs Torg. När jag gick dit tänkte jag att mina egna suicidförsök var så långt tillbaka i tiden, men jag ångrar inte att jag gick dit och lyssnade på Moa och Christoffer när de talade om psykisk ohälsa och hur de kom till att förstå sig själva.

Under samtalet betonade Moa hur omgivningen ofta är positiva till att en öppnar upp sig och hur en ofta har en brant uppförsbacke framför sig. Hennes

erfarenhet är att arbete med sina saker leder till bättre relationer till andra och att stödet är större än motgångarna. Idag har hennes svårigheter lett till ett brinnande intresse av att hjälpa andra och till större tillfredsställelse i livet.

Christoffer berättar om hur en självutplånande attityd ledde till att han drog sig undan och att han fått öva på att ta plats. Han berättade att han har fått andra att öppna upp sig och han trycker på att en aldrig kan veta när en sporrar andra. Att prata om sin situation har gradvis blivit lättare och gett honom mycket tillbaka.

Ofta trycker vi undan våra upplevelser tills de verkar obetydliga, vi drar oss ofta tillbaka och i mötet med andra tror vi ofta att människor kommer att må dåligt om vi bryr oss om och frågar hur de mår.



Moa och Christoffer berättar om tryggheten i att känna sina gränser som kommer av att våga öppna upp. Moa berättar om den glädjande responsen och Christoffer berättar att ingen blir mer suicid av att du frågar hur de mår. Ett ledord för Moa är "våga" och för Christoffer är det viktigt att bräcka myten om "den björn som sover". Chansen är större att du istället gläder och stödjer någon.

Och det största värdet att vi blir mindre självdestruktiva när problemen tappar makt över oss, när vi kan prata om dem och börja vara där för varann och börja ge och ta plats.

Värde och livskvalitet.

Tack för allt ert intresse och stora tålamod!

God Jul och Gott Nytt År!

Ley



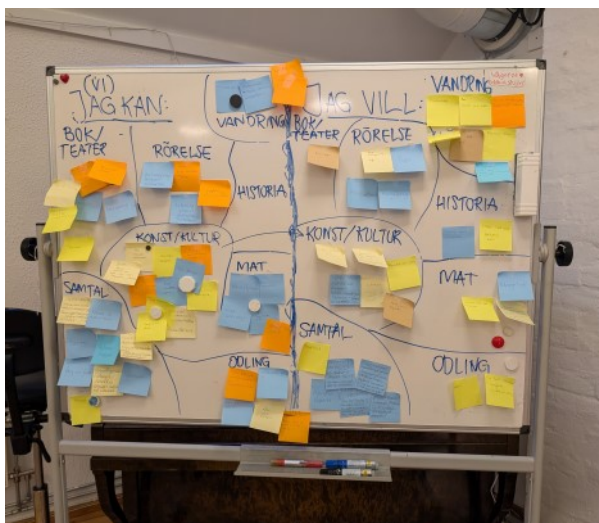
Bilder: Ley

Intervjuerna som använts som underlag finns på www.fontanhuset.se

Hänt på Vägar ut



Arbets- och studiemiddag Här är gänget samlat på vår arbets- och studiemiddag. Den här gången hade vi tema återhämtning.



Cirkelledarutbildning

Anna & Christel från ABF höll en cirkelledarutbildning i veckan som blev mycket uppskattad! Många kreativa idéer lyftes fram av våra 6 stycken blivande cirkelledare – med förhoppning om flera utvecklande cirkelar hos oss nästa termin!

Höstens kickoff

En dag i december samlades vi alla i restaurangen och hade en gemensam kick off med hela huset. Temat var den arbetsinriktade dagen. Bland annat pratade vi om varför vi tror på arbete som rehabilitering, vår viktiga gemenskap och påminde oss om hur viktigt det är med jämställda relationer mellan handledare och med-



lemmar. Tack alla som var med bidrog till en intressant och givande diskussion!

Skrivarcirkeln!

Vad har den betytt för mig och vad har vi gjort?
Vi har träffats under tre fyra terminer med Camilla som har lett oss. Med mycket inspiration och väl talande och olika övningar. Vilka har varit kul och bra. Vi har fått kämpa med vårt skrivande vilket jag till exempel har behövt för att bli bättre på det och få nytta av sedermera. Det är vad jag tror i alla fall



Tack Camilla för din inlevelse och positiva attityd.
Med kram från mig Bo oh de andra deltagarna
Alltså tack igen!

God Jul och



Gott Nytt År



