

# FONTÄNMAGASINET



Ledsen

SOMMARFEST

? Ängest!  
SVC!!!  
Panik!



# Sommar, sommar, sommar ...

I det här numret har redaktionen fått ta över pennan och skriva ledaren!

Sommaren har kommit, och med den diverse känslor. För vissa av oss är sommaren förknippad med glädje och lycka, men för andra är den fylld av sorg och ångest. Det kan vara jobbigt att känna pressen av att man "måste" vara glad, hitta på saker, vara aktiv, åka på utflykter etc när varken hälsan eller ekonomin räcker till. Har man dessutom ett begränsat socialt nätverk känns det extra tungt att se andra planera roliga sommaraktiviteter tillsammans. Sommaren är full av måsten: firanden med sill, nubbe och jordgubbar. Utflykter till havet, vågorna och solen. Ofta är sommarens aktiviteter även förknippade med alkohol. Och för oss som är drabbade av psykisk ohälsa kan en inläggning på psykiatri kännas jobbig, eller vara en lättnad för att komma bort från alla dessa måsten.

Men i allt detta jobbiga finns vi på Fontänhuset för att hjälpa och stötta varandra i vår gemenskap. Genom gemenskapen känns sommaren inte lika jobbig. Tillsammans njuter vi av dagens första kopp kaffe ute på gården, vi äter god mat tillsammans och håller i festligheter utan press i goda vänners lag. Vi har bland annat en grillfest att se fram emot och som kommer vara extra allt då vi firar 40 år! Och förutom en hejdundrande grillfest kommer vi ha gemensamma sommarutflykter, boule eller kub i parken och kanske ett dopp i havet eller två. Och som inte det vore nog har vi ett till 40-årsfirande att anordna i september då det är dags för Gallerinatten! Att få fira 40 år, åka från stan en sväng, ta med sig fika ut i parken för att spela boule eller ett dopp i havet tillsammans med vänner vi träffar varje dag gör att pressen från sommaren inte känns lika jobbig. För som allt annat här i vårt hus så är det frivilligt, vi kan välja att följa med utan att känna press eller stress, och när allt annat stänger för semester är Fontänhuset alltid kvar och alltid öppet.

Sommaren blir inte lika ångestfylld av att vara här på Fontänhuset.

**Vi på redaktionen önskar alla våra läsare en fin sommar.**

## 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](mailto:info@fontanhuset.se)

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

## Redaktionsarbete:

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

**Omslag:** Gemensamt konstverk



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

Engelbrektsgatan 14  
211 33 Malmö

[info@fontanhuset.se](mailto:info@fontanhuset.se)  
[fontanhuset.se](http://fontanhuset.se)

Org-nr 846002-6753  
Bankgiro: 5650-2537

040-12 00 13  
Nr 3, 2024



Bild: Anastasia

## TOMMORROW

Tommorrow's world is not the same as yesterday, yet I don't see changes - there's nothing new under the sun. Whenever you're in doubt you pray to the lord your soul to keep, as it shall be. Let everything fall into place, remember your irreplaceable but that don't mean "game over", it just gives you time to adjust yourself and to keep up with game. Game on that's what i'm thinking rather me irrepacing you in my life. Thank God the motherboard is working at long last.

Some say summer time is the best time of the the year, birds flying high, you know how I feel; the only thing on your mind is when can I spread my wings as a child? You're rising like one, now that you're older you put the childish ways behind you and that is a good thing. Life must go on, now the ball is in your court, play your card right you might get rich alright. Thank God at long last the motherboard is working. Amen.

Michael A

## Lika och olika

Vi fokuserar så gärna på olikheterna när vi talar med varandra, vi människor.

Lika är vi också, med hjärna och hjärta.

Over and out, Cissi.

## Sommarkortet

Den 15 juni börjar sommarbiljetten gälla och då går den att köpa i alla Skånetrafikens kanaler. Från den 20 maj går den att förköpa i Skånetrafikens kundservicebutiker, du kan få den både i app och på plastkort.

Precis som tidigare år gäller sommarbiljetten mellan den 15 juni till 15 augusti i hela Skåne.

Qasim

## "När jag skapar är det som terapi"

När jag skapar, målar och är kreativ så stängs omvärlden och jag blir lugn. Då kan jag uttrycka det som finns inom mig med färg och duk. Genom att skapa och använda färg visar jag mina känslor.

Majlinda

MEOW

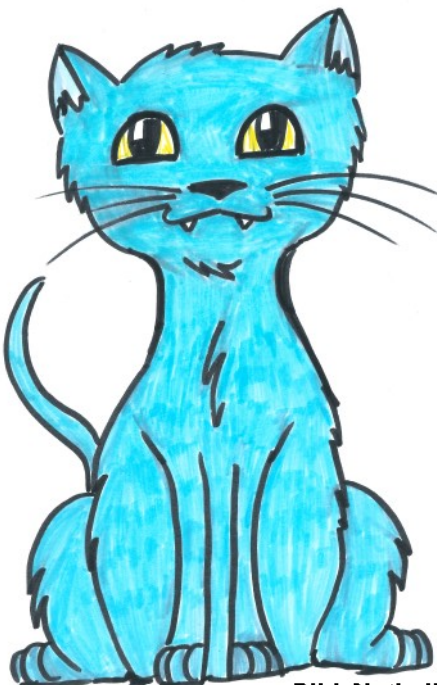


Bild: Nathalie





# Bo intervjuar vår praktikant Johanna

## Vad heter du?

Jag heter Johanna Lucia Antoinette.

## När är du född?

29 december 1995.

## Vart ifrån kommer du?

Jag kommer ifrån ett litet samhälle som heter Hällevadsholm, det ligger i norra Bohuslän.

## Hur fick du reda på Fontänhuset?

Det var i skolan det nämndes i första terminen.

## Vilken skola kommer du ifrån?

MAU, Malmö universitet, jag går på socionomprogrammet.

## Hur länge ska du vara här på Fontänhuset hos oss?

Till slutet av maj någon gång.

## Har du något privatliv, singel eller något annat?

Jag är ensam.

## Känner du dig ensam?

Nää, jag bor ensam men har en massa med vänner så jag känner mig inte ensam.

## Vad har du för intressen/hobbys?

Jag tränar Jujutsu, jag gillar att gå på konserter, live-musik, vara ute i skogen, träffa vänner, sjunga, kallbad samt basta mm.

## Har du några djur?

Nej inte just nu, men hade vandrande pinnar för några år sedan.

## Finns det något som vi inte vet om dig?

Ja, det finns det faktiskt. Jag kan göra två toner samtidigt med min röst, så kallad polyfonisk sång.

## Har du någon erfarenhet av psykisk ohälsa?

Ja, jag har jobbat inom LSS innan.

## Vad tyckte du om det?

Jag lärde mig väldigt mycket, men det var ganska tungt och vi jobbade långa arbetstider. Det var också roligt och jag trivdes bra.



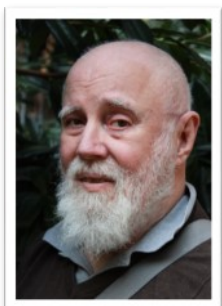
Foto: Hera

## Hur trivs du här på huset?

Jag trivs jättebra! Det är härligt att komma hit varje dag. Det ger mig energi att vara här. Jag gillar att dagarna ser olika ut och att jag får testa på olika saker.

## Tack för att jag fick intervjuas dig.

Tack så mycket!



## Fråga Bo!

demokrati och lagar som stiftas för oss alla. EU-valet ger oss en möjlighet att ta en ställning för människorätt, jämlikhet och globala utmaningar! Alltså att göra sin röst hörd och stå upp för demokratin.

### Fråga 1

**Varför skall man rösta i EU-valet?**

**Svar:** För att det är en möjlighet att vara delaktig i frågor som kan påverka oss och som därmed kan påverka EU:s

### Fråga 2

**Varför uppstod EU?**

**Svar:** För fredens skull efter andra världskriget och för att planera det politiska samarbetet! Detta fördjupades med en kol- och stålunion, för en gemensam marknad. Som kuriositet gick Sverige med i denna gemensamma marknad år 1995.

### Fråga 3

**Hur många människor handlar EU om?**

**Svar:** I de 27 medlemsstaterna i EU inkluderas ca 450 miljoner människor.

Maila  
dina frågor  
till  
[info@fontanhuset.se](mailto:info@fontanhuset.se)



# Julmiddag och *Next to normal*



Bild: Bianca

Dagen efter Operan – 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 - så ingen morgonradio å somna om till. Slumrade till i alla fall, fast SÅ KOM GRÅTEN. Det dök upp "komihågs" från kvällen före. Genrepföreställning på Operan "Next to normal". Fribiljett från F-huset och "alla" handledare och medlemmar därifrån som jag inte träffat på länge. Paulina hade berättat och frågat ifall jag kanske ville med. Jag sa ja och läste om föreställningen på internet.

Jag var färdig tidigt inför föreställningen, som vanligt. "Ok, stannar å handlar nått å stoppa i magen på vägen plus godis". Jo då, jag var tidigt fast inte tidigast.

Joakim och Björn satt utanför. De såg förvånade och glada ut när jag kom med min cykel. Jag var också förvånad, mest över tidigheten. Sen kom Ulrika. Vi hade glömt varandras namn och fick påminna varandra. Jag gick in, hängde av mig jackan o cykelbatteriet i garderoben. Ställde mig inne mellan dörrarna och åt min macka. Sms:ade till Paulina 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. Paulina dök upp efter ett litet tag. Hon tyckte jag såg vårig ut. Det visade sig senare att hon inte visste att jag redan hängt in min jacka. Jag såg fler komma fast de gick in meddetsamma. Eva, Eva och Eva. Ler lite. Några såg jag fika tillsammans lite senare på andra våningen. Jag kom mig inte för att stanna och säga hej och byta några ord vilket är en av anledningarna till att jag sitter och skriver nu. Sen kändes det som om allt gick fort. Plötsligt stod jag med Paulina och "alla" som jag tyckte det var mer eller mindre jobbigt å träffa. De heter handledare.

En hamnade bredvid mig i klungan, hu kände jag, hej sa hon och log, jag nickade sa kanske hej, 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)  
Tror att Sven med sällskap kom innan dess. Sven med ett försiktigt närmande. Det blev en liten kram som jag blev glad för.

Gabbi

---



# RADIOFONTÄNEN

– en någorlunda vardaglig radioshow

På FM 89,2 torsdagar 14.00 direkt från Caféet. Välkommen!



# Maria Magdalena Dietrich

Maria Magdalena Dietrich född 27 december 1901 i Schönenberg, Rote Insel, död 6 maj 1992 i Paris.

Under 1920-talet gjorde hon några småroller i Berlin. Hon gjorde några stumfilmer. Hon blev berömd med rollen som Lola-Lola i Blå Ängeln 1930. Hon fick filmkontrakt med Paramount. Hon spelade i Hollywoodfilmer. Under andra världskriget var hon en högprofilerad artist i USA.

Från 1950-talet till och med 1970-talet turnerade hon världen runt och uppträdde på många olika scener. 1999 listade American Film Institute henne som den nionde största filmstjärnan från den klassiska Hollywooderan.

Hon föddes i Rote Insel i Schöneberg. Fadern Louis Erich Otto Dietrich var officer i den Preussiska polisen och dog när hon var sex år gammal. När hon var 11 år gifte hennes mor om sig med kavallerilöjtnant Eduard von Losch. Han dog av skador 1917 som han pådragit sig under första världskriget. I maj 1923 gifte hon sig med den tjeckiske filmassistenten Roger Sieber (1847 - 1976). Dietrich och hennes man separerade efter 5 år.

Dietrich gjorde sig känd som banbrytare, hon klädde sig i byxor redan på 1930-talet. Hon fick ett bud från Goebbels att spela i Tyskland till vilket hon tackade nej. 1939 blev hon amerikansk medborgare. Från 1943 reste hon runt och underhöll amerikanska trupper. Hon sjöng bland annat Lilli Marlene. Hon fick 1947 Frihetsmedaljen, den största utmärkelsen för amerikanska civilister. Hon tilldelades 1950 den franska orden Hederslegionen av de franska regeringen och presidenterna Pompidou och Mitterrand, som befordrade till officer och commandant av hederslegionen. Vid början av det kalla kriget gjorde hon sig känd som pacifist. "Where have all the flowers gone".

På 50-talet sjöng hon för fulla hus. London, Berlin, Köpenhamn, Stockholm, Oslo, Bryssel, Paris, Moskva och Las Vegas. Hennes ackompanjator var ingen mindre än Burt Bacharach som senare skulle skriva låtar till Dionne Warwick. På 1970-talet gjorde Marlene succé över hela världen. Hon slutade turnera när hon bröt



benet. Marlene Dietrich var en kvinna som gick sin egen väg och som vägrade böja sig för Nazityskland och blev amerikansk medborgare.

Hon har varit med i olika filmer som Blå Ängeln, En djävulsk fälla, Åklagarens vittne bland annat. I Marocko var hon klädd i frack och hög hatt och kysste en kvinna på mun vilket blev en stor sensation. Hon hörde till världens jet set och umgicks med alla kändisar som var något och som hade courage att vara sig själv och som inte följde strömmen.

Mot slutet av sitt liv lämnade hon inte sin lägenhet i Paris. Hon ville inte att folk skulle se henne som en gammal dam. I slutet av sin karriär kallades hon för världens vackraste mormor. Hon var vacker inifrån och ut och jag skulle inte ha något emot att träffa henne.

**Tack och hej från Bo H**

**Bild: Bo S**



# Björns goda nyheter

## Antibiotikaresistent

2050 beräknar WHO att antibiotikaresistent kan utgöra den främsta dödsorsaken i världen.

Med hjälp av google har det utvecklats en app som förenklar diagnostiseringen av

Antibiotikaresistens som är en avgörande för att patienter ska få rätt behandling.

Appen gör det möjligt för labbpersonal utan expertutbildning att tolka proverna.

Appen är gratis och kan laddas ner och användas offline.

## Hjälp med AI

Kan AI hjälpa i kampen mot cancer?

I låg och medelinkomstländer är den näst dödligaste formen av cancer, efter bröstcancer/livmoderhalscancer.

Med hjälp av AI kan nu fler få en diagnos och behandling.

## Tuberkulos

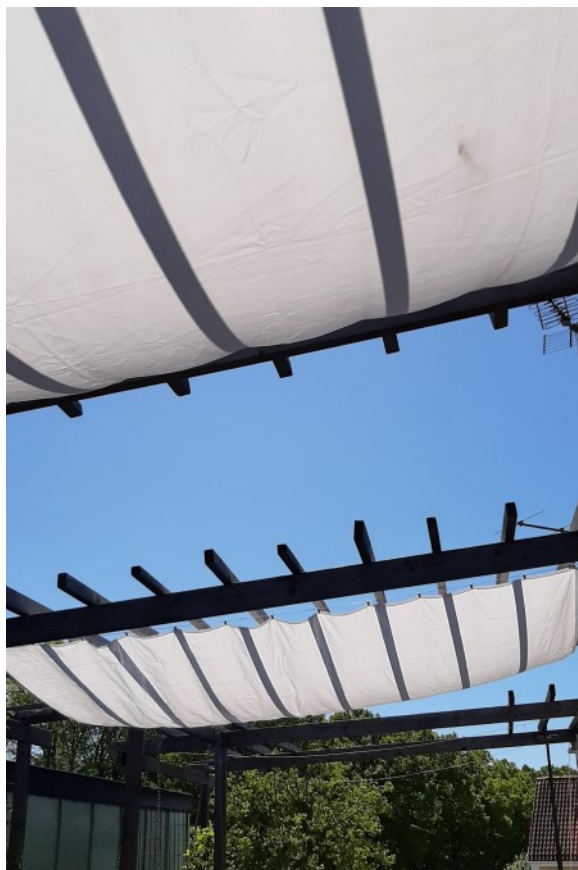
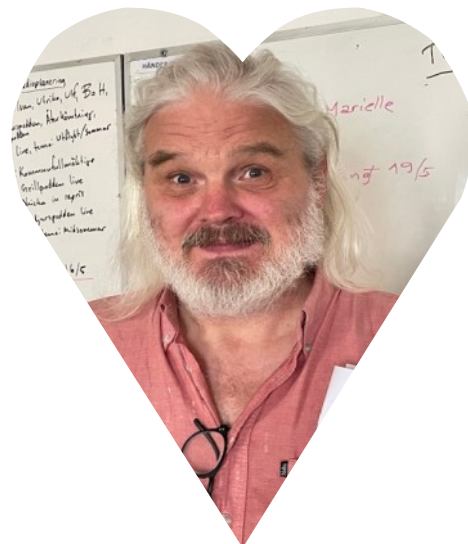
Två år av behandling, 20 tabletter om dagen och risk för allvarliga biverkningar som blindhet. Så ser standardbehandlingen ut för läkemedelsresistent tuberkulos.

En ny behandlingsmetod ger kortare behandlingstid och betydligt färre biverkningar.

Studien visade att den sex månader långa behandlingskombinationen BPaLM är säkrare och effektivare. Det är fem eller sex tabletter av olika sorter antibiotika som tas varje dag.

För att behandla läkemedelsresistent tuberkulos orsakar de nuvarande injektionsbaserade kombinationerna, som är längre, svåra biverkningar och de botar endast 60% av personer med resistent TBC.

**Björn S**



## LÄNGTAN EFTER SOMMAREN

LÄNGTAN EFTER SOMMARENS SOLIGA DAGAR SOM FORT SEN FÖRSVINNAR SOM LÖVEN PÅ TRÄDEN. SOLEN SOM KYSSER HUDEN GYLLENE BRUN.SÅ ATT MAN BEHÖVER SVALKA SIN VARMA KROPP I HAVETS BLÅ VÅGOR. STRANDLIV OCH HAV SOM LOCKAR OCH DRAR, MER ÄN STÄD OCH SKURA BADKAR. MAN TÄNKER PÅ SEMESTER PÅ ÅRETS ÅTERSTÅENDE MÅNADER OCH DE SKÖNASTE VECKORNA PÅ ÅRET FÖRSVINNAR SEN PÅ ETT ÖGONBLICK.

**Text och bild: Cindy O**



# Hälsningar från Haqi

## Våren

När den vackra vårsången kommer blir vädret vackert med varmt solsken. I denna vackra årstid blommar blommorna, träden börjar grönska, man känner sig vital och glad inom sig, de flesta älskar den här årstiden, de älskar livet.

Under vårsången är naturen väldigt vacker, luften är frisk och det finns en underbar känsla av avkoppling. Jag älskar våren för det är varken kallt eller varmt.

**Haqi /15/april/2024**

## En tid sen

För några veckor sedan upplevde jag ett plötsligt hälsoproblem. Min dotter ringde genast ambulans och de tog mig till Lunds sjukhus. Genast blev jag inlagd på intensiv. Undersökningarna utfördes av sjukvårdspersonal. Jag riktar mitt uppriktiga tack, uppskattning och respekt till alla läkare och personal på intensivvårdsavdelningen för deras intresse för mig. Jag vill också rikta ett tack till Fontänhuset för att ni fanns vid min sida och frågade om mig på sjukhuset i Lund.

**Haqi**

## Akut sjuk

Förra veckan drabbades min dotter av en allvarlig sjukdom, som ett resultat transporterades hon med ambulans till Lunds akutsjukhus och fick akut behandling. De kom in på operationssalen sent på kvällen. Efter tarmoperationen fördes hon över till intensivvårdsrummet i en hel vecka, sedan flyttades hon till privat rum. Hon stannade i två dagar, varefter hon fördes hem. Allt tack till läkaren och hälsopersonalen för deras stora insatser med att ta hand om min dotter. Stort tack till kirurgiska avdelningen på Lunds sjukhus. Tack också till Fontänhuset.

**Ons/20/2024 Haqi**

## Mitt liv

Jag heter jag Haqi och kommer från Irak.

När jag slutade gymnasiet bestämde jag mig för att gå i militärhögskolan.

Efter att ha studerat i tre år tog jag examen från militärhögskolan med rang som löjtnant. Två månader senare blev jag förste löjtnant, år 1974. 1977 befordrades jag till kapten. 1980 befordrades jag till major i armen. Jag tog en militär magisterexamen. 1983 blev jag överstelöjtnant i armen. 1985 befordrades jag till överste.

1988 blev jag brigadgeneral i armen. Vid 35 års ålder slutade jag min militärtjänst.

**Haqi/ /24/2024**



## Melodifestival

Nu firar Malmö melodifestivalen som är från olika europeiska länder i Folkets park på kvällen. Det kommer att bli ett trevligt program med fans som kommer att vara med på firandet. Den svenska polisen vidtog alla försiktighetsåtgärder för att upprätthålla säkerheten för medborgarna och från manipulering. Jag hoppas att alla kommer att samarbeta och njuta av sången.

Detta program är mycket estetiskt tilltalande.

Vi upprepar vårt tack till den svenska polisen för att ceremonin blir framgångsrik och att upprätthålla säkerheten, tack alla som gör de här dagarna till en fest.

**Haqi/ons./8/maj /2024**



## Livet i Sverige

Sverige är ett vackert land med en underbar natur men tyvärr betar sig vissa människor väldigt dåligt. Varför tar vi inte hand om vår natur?

Jag har märkt att många slänger stora mängder sopor utanför soprummet i mitt bostadsområde.

De verkar inte vara uppmärksamma på hur smutsigt ochäckligt det ser ut. Tyvärr händer detta i många områden i Malmö. Varför denna försummelse från kommunens sida.

Varför vidtar man inte strikta åtgärder mot dem som skräpar ner, såsom upprepade möten eller böter. Det är nödvändigt att alla människor samarbetar för att bevara miljön.

**Haqi**

# Inget är ristat i sten

*Trevligt är ett trevligt ord, och underbart är ett underbart ord. Ord kan vara fantastiska och bygga broar mellan människor.*

*Ta till exempel det engelska språket som bygger broar genom filmer och tv-serier.*

*Inget är ristat i sten. Även om episoder i ens bakgrund har varit minst sagt tråkiga, där ord och beteende kan ha gjort en negativ påverkan, så uppprepar inte historien sig igen om man inte ältar.*

*Ta var dag som den kommer. Bliccka framåt!*

*Det finns mycket att se framemot och mera att uppleva!*

*Svårt? Kan det vara ibland.*

*Omöjligt? Aldrig!*

*Cindy O*



HEJSAN, jag heter Ricardo den troende, och jag ska skriva in mina dikter i datorn. Jag har skrivit många religiösa rimdikter och jag kallar dem för psalmer. Jag hoppas innerligen att mina ansträngningar ska välsignas av Gud och av er på Fontänhuset – genom att bli publicerad i det fina fontänmagasinet. Gode Gud, måtte rimmen få en fin plats i det coola magasinet. Jag tror att folk kan få användning av rimmen som är religiösa på så sätt att det anropar Guden, dess hjälp och ingripande i läsarens liv – alltså kan de hjälpa läsaren likt en bön, beroende på hur läsaren tolkar psalmen, och budskapet.

## God leads knowledge

*You, that know everything, the grand calm light. You that have through all times been the almighty.  
Before I became a believer I thought I was gonna be alright. Now, I wanna be the best, and show you, God, for all the rest. And show you, God, for all the rest.  
You can raise me from the sink. God, tell me  
How I am gonna be big, noble and think. I am sure that we will all agree, it always seen to be like that, for you and me.*

## Making it real, the way i feel

*Good God, I pray for the show to be realised in church, and we will bring every one of them a riming page, and them will also get to know the women-loving sage, who made the wonders with God, for the people and for religion.*

*The theatreensemble is gonna be strong like a legion.*

*Angel-girl:*

*- Give me a chance for the iron-strong romance. Her, the best one in the world; it will be there, angel-girl, in the drama also, a holy love show!*

## Calm psalm

*God, three years of your ever present calm, that has laid the foundations for this psalm.*

*Like I was all the starting years of my religious way, I will like this obey, God, be constructive and in peaceful control stay – no matter what you say, I will keep calm and make a fine day.*

*God, I will try to bring true words about you, and it might turn a few.*



# Vad är ett nätverk egentligen?

Vad är ett nätverk och vad ska man ha det till? Ett nätverk kan se ut på många olika sätt. Det kan vara till exempel vårt hemmanätverk och det kan vara det som vi kallar Internet. Varje universitet har ett nätverk liksom olika företag. Så datornätverk finns i olika sorter och olika storlekar!

Det lilla nätverket, som är ett LAN, har vi hemma eller ett litet företag kan också ha ett nätverk. LAN betyder Local Area Network. Ett LAN är inte så stort beroende på vem som har det och var det befinner sig någonstans men det opererar bara innanför routern eller innanför routrarna om det är ett större LAN. Det fungerar aldrig ute på Internet. Där finns det annat som styr trafiken mellan datorer.

Utanför routrarna på vårt hemmanätverk finns Internet. Internet är ett WAN, ett Wide Area Network. Ett WAN styrs också av routrar. Dessa håller på med datortrafiken som finns på Internet, medan de routrar som är på ett LAN styr trafiken bara inom sitt nätverk.

En router har hand om datortrafiken. Det finns en massa protokoll som guidar paket och ramar och annat inom ett nätverk. Det sker på ett LAN som det vi har hemma - tillsammans med switchar - och det sker ute på Internet. Det som stoppar trafiken mellan ett LAN och ett WAN är just routrar. Trafiken inne på vårt hemmanätverk får helt enkelt inte komma ut på Internet. Den trafik som finns inne på vårt hemmanätverk och som ska ut på Internet styrs dit av den router som avgränsar vårt LAN från Internet. Det är framför allt olika protokoll som styr trafiken på vårt LAN så väl som ute på Internet. BGP är det dominerande routingprotokollet på Internet,

medan OSPF och RIP har en likadan uppgift inne på vårt hemmanätverk.

Ett routingprotokoll styr datorkommunikationen och guidar den till rätt instans. OSPF betyder Open Shortest Path First och RIP betyder Routing Information Protocol. Båda dessa protokoll används bara inne på ett LAN medan BGP, Border Gateway Protocol bara finns ute på Internet. Routrarna som fungerar som gateways avgränsar datortrafiken inne på hemmanätverket från datortrafiken ute på Internet.

Det görs eftersom de IP-adresser som är dedikerade till ett LAN inte fungerar ute på Internet utan bara får användas i just ett LAN.

Alla IP-adresser ser ut som 4 tal med en punkt emellan. Exempelvis så här: 165.16.0.0. Eller till exempel så här: 192.168.1.1.

Varje enhet på ett nätverk har en IP-adress. Oavsett om det är en server, en router, en klientdator eller en IP-telefon. Alla har en IP-adress annars kan de inte kommunicera med de andra enheterna på nätverket. Varje IP-adress är unik och kan bara tillhöra en enhet åt gången. I annat fall så blir det krockar på nätverket och de datorer som har samma IP-adress kan inte kommunicera. Det skapar störningar och trafiken på nätverket påverkas.

IP-adresser indelas i olika klasser. De 3 vanligaste klasserna är A, B och C. Inom varje klass finns det spann av IP-adresser som är dedikerade till att användas enbart inom ett LAN. Dessa adresser får inte användas ute på Internet.

**Text: Pär Träff**

**Bild: Bo S**

# KAN GUD HJÄLPA MIG?



BILD. SARA



# Ångest, ångest är min arvedel

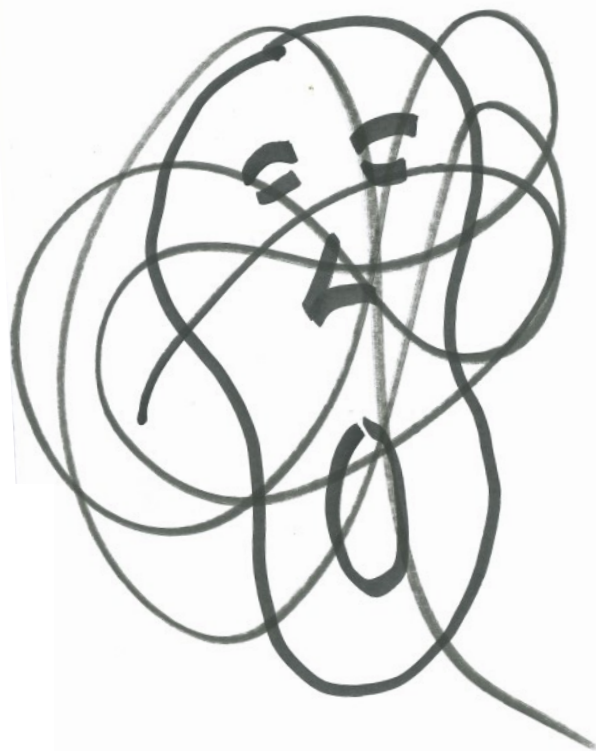
Så vad är ångest egentligen och hur förklarar man ordet ångest till någon som aldrig upplevt det? Jag passade på att fråga min vän Jörgen på Fontänhuset i Malmö hur han skulle beskriva ångest. "Oro, rädsla, osäkerhet, räcker inte till, vill vara för sig själv samt tryck över magen och bröstet", svarade Jörgen.

Hur gör du då Jörgen när du har ångest för att lindar den eller att få den att upphöra? "Jag lyssnar på musik, ljudböcker och lägger mig i badet. Jag vill även vara ensam men försöker att djupandas och går även ut och gåt eller springer" svarade Jörgen vidare. Jörgen berättar även att han låg tretton månader på barnhem efter sin födsel och fick aldrig ligga vid hans mammas bröst vilket har resulterat i separationsångest och en känsla av otillräcklighet.

Så hur beskriver vetenskapen vad ångest är? Det är en kraftig reaktion från den del av nervsystemet som vi inte kan styra med vår egen vilja. Ångest är även en överlevnadsreaktion på rädsla och kroppen gör sig redo för att försvara sig eller att fly undan en fara. De flesta människor får ångest då och då i livet. Panikångest är en typ av ångest som kommer plötsligt, som en chock. Det är skrämmande tankar och oro över framtiden och obehagliga minnen som dyker upp. Sömnbrist, stress, alkohol och droger samt vissa mediciner kan även framkalla panikångest. Panikångesten beror på att personen tolkar kroppens signaler som om något hemskt kommer att hända. Rädslan gör att man andas snabbare vilket gör det ännu värre. Omkring tio procent av befolkningen har någon gång upplevt panikattacker. Fullt paniksyndrom ses hos en procent av män och två procent av kvinnor. De flesta insjuknar i ångest någon gång mellan tonåren och 40 års ålder. Vad är då skillnaden mellan en panikattack och panikångest? Den som får upprepade panikattacker kan med tiden utveckla paniksyndrom eller panikångest.

Jag frågade även Mirre på Fontänhuset i Malmö vad ångest är för henne. "Jag känner som att jag har astma när jag har ångest och det känns jobbigt att andas". Mirre tar djupa andetag och suckar djupt för att möta ångesten. Mirre tror även att det är att man grubblar mycket och har många olika tankar som gör att man får ångest. En gång fick hon panikattack och fick ont i hjärtat som vid en hjärtinfarkt.

Hur gör man då för att bli av med panikångest och en panikattack? En metod är att tillåta sig att känns ångesten och acceptera den och erkänna för dig själv att du känner rädsla så kan ångesten minska av sig själv efter en stund. Vidare brukar djupa andetag hjälpa. När du andas ut, gör en lång utandning. Ut andetaget aktiverar



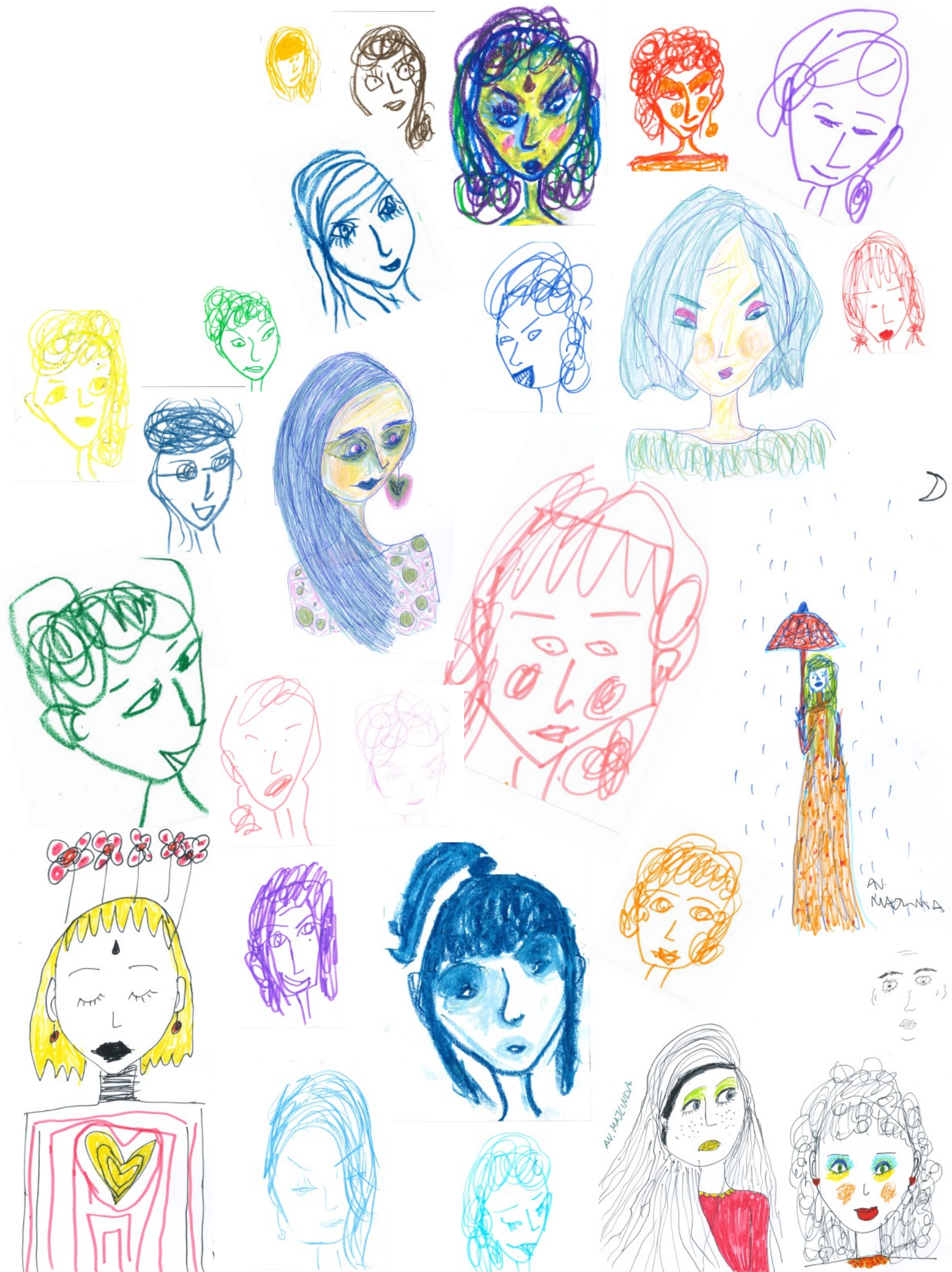
*Ångest, ångest är  
min arvedel skrev  
Pär Lagerkvist och  
Visst gör det ont när  
knoppar brister,  
varför skulle annars  
våren tveka, skrev  
Karin Boye.*

det parasympatiska nervsystemet som gör att man blir lugnare. Att andas i en så kallad fyrkant kan även hjälpa vilket innebär att man andas in djupt i tre sekunder, sedan håller andan i tre sekunder och så vidare. Många läkare säger även att det hjälper att duscha i kallt vatten eller att tvätta ansiktet med kallt vatten. Att röra på sig eller göra något som man tycker om eller ringa någon som man har förtroende för kan även det hjälpa. Vissa får även hjälp med att ifrågasätta sina negativa tankar och till exempel fråga sig själv vad man skulle säga för hjälpande ord till en vän med ångest. Slutligen är sömn och att

man äter näringsrikt och regelbundet verktyg för att minska ångesten på sikt. Givetvis finns det fler sätt att lindra panikattacker och panikångest och det viktigaste är att man hittar det som hjälper för en själv.

Som tidigare nämnts är ångest inget farligt även om det är en hemsk känsla. Till alla av er som lider av ångest skickar jag kärlek och medkänsla. Du är inte ensam!

**Text och bild: Ulrika Björkén**



"Different expressions" av Majlinda



# Sommar och ångest av Shawn



# 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 kugghjulen 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 5. Relativitetsteorin

I det här avsnittet har universum alltid funnits och kommer alltid att finnas enligt Newtons (1642-1727) världsuppfattning. Maxwell (1831-1879) arbetade med att kartlägga förhållandet mellan elektricitet och magnetism. Han tyckte inte att hans arbete var färdigt eftersom någonting tycktes saknas. Tills Einstein (1879-1955) läste hans ekvationer och drog den direkta slutsatsen att ljuset har konstant hastighet. Då böjdes rum och tid och ett nytt sätt att se på universum uppstod.

Här är ett tankeexperiment som illustrerar en bit av relativitetsteorin.

Låt oss anta att ljuset har konstant hastighet var man än mäter det och att tiden går långsammare ju snabbare man rör sig.

Galax A rör sig till vänster med nästan ljusets hastighet och galax B rör sig till höger med nästan ljusets hastighet. Vi betraktar dessa från galax C som står still. Hur lång tid tar det för en ljusstråle från galax B att nå galax A? Det beror på var man mäter. Från galax C synvinkel tar det en väldans lång tid eftersom ljusstrålen ska hinna ikapp galax A. Tiden i galax A rör sig däremot väldigt långsamt eftersom hastigheten är så hög. Mäter man ljusstrålens hastighet med klockan i galax A är den konstant, ljusets hastighet.

Förutom tiden ändras även ljusets våglängd som beskrivet i förra avsnittet.

Men vad består ljus av? Ljus är en våg och partikel samtidigt. "Varför" kan inte vetenskapen förklara men "hur" den beter sig är väldokumenterad.

Ett experiment som är förvirrande är det så kallade "dubbelspalt-experimentet". Där skjuter man elektroner genom två spalter och resultatet ser ut som en våg tills man observerar vilken spalt elektronerna går igenom. Då förändras beteendet så att det ser ut som par-



tiklar. Hur kan det vara möjligt att elektronerna "vet" att de observeras? Den tråkiga förklaringen är att observatören ändrar observationen.

Ett tankeexperiment är att mäta en isbits temperatur med handen. Handens värme smälter isen och därmed påverkas observationen.

För att universum inte ska expandera eller kollapsa införde Einstein den "kosmologiska konstanten" i sina ekvationer. En finjusterad siffra. Någonting som han ansåg vara sin största tabbe men senare visade sig behövas.

Innan relativitetsteorin ansågs rymden vara en tom behållare av himlakroppar som "drog" i varandra, gravitation. Detta ändrades till att själva rymden är krökt och böjd av himlakropparnas massa. Himlakropparna "drog" inte i varandra längre utan rörde sig längs krökningarna.

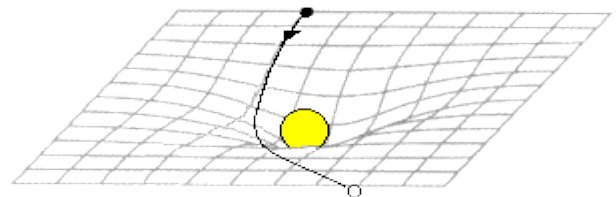


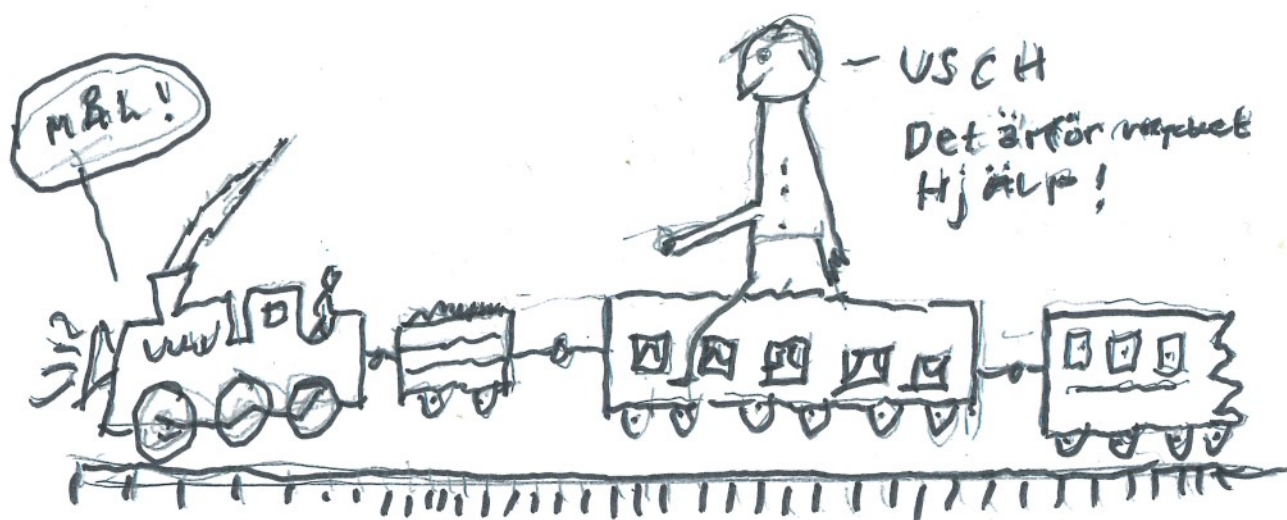
Bild från "<https://fy.chalmers.se/~f3aamp/dd/VVV/Exp/kr.html>"

Även tiden ändrades från att vara separerad från rymden till att vara en del av rymden, så kallad rumtiden.

Är det så att ingen har exakt samma tidslag?

Den mest kända formeln ur relativitetsteorin säger att energi är massa och massa är energi. Kan dessa omvandlas till varandra? Ena förhållandet har använts i praktiken, nämligen massa till energi. Den andra kan förklara hur massa blev till i universums ursprung.





## Sommaren är skön – men kravfylld!

Jag har en skräckblandad längtan till sommaren, jag tycker om lagom värme på sommaren men inte när det blir mer än 25 grader – då blir jag helt matt och orkeslös. Sen kommer alla måsten och allt jag vill göra på sommaren.

Sommarkortet är väldigt bra men också väldigt stressande då jag vill utnyttja det till max, för att det ska vara lönsamt att köpa det. Jag vet att ångesten och oron kommer som ett brev på posten, det är likadant varje sommar.

Jag vill resa och upptäcka så mycket varje sommar men oftast så orkar jag inte med allt som jag planerat och då får jag ångest och tycker jag är en värdelös människa. Jag försöker att inte ha så mycket planerat i sommar och i stället ta varje dag som den kommer. Att ha en eller två saker planerade är lättare att hantera för min komplicerade hjärna.

Ha en skön Sommar!

Ulf

## Valborgsfirande med Wilmer X



Text och bild: Ulf

Jag har sett Wilmer X 3-4 gånger genom åren, men det var ganska längesedan nu. Jag bestämde mig tidigt att jag skulle se dem på Slagthuset, Valborgsmässoafton. Det är något jag inte ångrar då dom var lika bra som vanligt. Wilmer X lirar alltid med stor passion och energi, det var som tiden hade stått stilla. Det blev en väldigt bra konsert med en stor entusiastisk publik. Det var avslutning på Vinter/Vårturnén och det märktes på deras spelglädje för dom blev applåderade två gånger. Det är bara att konstatera, det finns inget Bäst före datum på Wilmer X.



# Lars boktips

Jag har varit i bokhandeln och köpt en ny bok. Den heter *DC-3:an – Att bärga historien* och handlar om ett ryskt anfall mot ett svenskt flygplan år 1952. I boken berättas det om när de lokaliserade planet 1998 och när de senare bärgade det. DC-3:an var på spaningsuppdrag över Östersjön när en radarstation i Sovjet upptäckte planet. En pilot beordrades att följa efter planet och sedan att anfalla det. Flygplanet fattad eld och störtade sedan ner i havet. Det tog 50 år innan man hittade planet och fick reda på vad som hänt.

Det är en spännande historia att läsa om. Bokens författare, Carl Douglas, Björn Hagberg och Martin Widman skriver om detta ohyggliga drama på ett sätt så att även en lekman kan förstå vad som hände. Det är en fin bok med många bilder. Jag rekommenderar boken till alla.

**Lars Andersson**



*D-dagen, Plan, C-47*





# Akreditering 2023

## Del två

I förra numret fick vi lära känna Andy och Serge som besökte oss i december för att genomföra akrediteringen, som ligger till grund för bedömningen om vi får fortsätta kalla oss ett klubbhus. Här fortsätter redogörelsen för mötet jag fick med dem.

En sak som står ut ur deras berättelser är värmen och glädjen som mötet med människor ger dem, något som höll i sig genom hela intervjun. Andy släpper fram andras kompetens och Serge berättar öppenlydande om sitt möte med människorna i klubbhusvärlden. En förstår att han och Andy mötts med mycket uppskattning och vänlighet. Andy berättar:

- Det är klubbhusens medlemmar som upprätthåller kulturen och rehabiliterar sig själva.

- Det finns en bekvämlighet i klubbhusen, som man inte hittar i andra sammanhang, där en kan vara öppen och avslappnad om sin situation, berättar Serge.

De har ganska starka och klara åsikter om sitt engagemang och hur de uppfattar klubbhusens betydelse. Men försiktighet är nödvändigt. Jag undrade om all den här fria rörligheten av information och tillgänglighet inom klubbhusen inte är lite problematisk, och vilka styrkor de såg. Så här svarade Serge:

- Tvärtom, kompis. Vi är kollegor oavsett. Jag skulle inte vara i ett program där beslutsfattarna inte tog konsekvenserna av sina beslut.

- Det är klubbhusens medlemmar, som har mer erfarenhet och är smartare än mig, som upprätthåller kulturen och rehabiliterar sig själva, sade Andy.

- När vi talar styrkor, fortsatte Serge, så finns det inget bättre än klubbhusmodellen, kompis.

Både Andy och Serge visar förtroende för en öppen och tillåtande atmosfär. På min fråga om deras egen resa svarade Andy att han klev in på ett klubbhus och kände sig omedelbart hemma. Serge berättade hur han efter år av isolering blivit tipsad om klubbhusen och känt sig välkommen som en värdefull medmänniska. Så här kände de omkring sin tid här.

- Underbart! Ni har ett trevligt, bra klubbhus med många underbara människor, sade Andy.

- De vi mött har varit accepterande och välkomnande. När man kliver in på ett klubbhus känner man att man är en del av en utökad familj, kompis, sade Serge.

I mötet med Andy och Serge finns en närvaro av styrka och kompetens. Men det som framträder mest för mig är nog ändå den mildhet och glädje som omger dem när de talar om medlemmarna. Med sig själva visar de på det band mellan människor som fyller oss med ömhet, entusiasm och glädje och som hjälper oss att orka lite till.

Vänskap.

Nästa gång tar vi en titt på communityt. Häng med då!

**Ley**

Tomorrow is today's pain.

I often think not  
to worry about time  
to come. The time  
comes whatever I do.

I think of you.

What we do together

What we say to

each other. I realize

we are right about one

thing we have  
in common.

The love we  
hold on.

In every hour  
of the day  
we celebrate.

Perhaps we can't  
just wait until  
day slowly fade.

Returadress

**pp**  
Sverige, Port Payé





With snout where eyes once used  
to be, A canine view of reality, My  
world goes blur, a technicolor sne-  
eze, As orange rockets fire from  
verdant seas.

Carrots sprout, a leafy crown, A  
curious sight in Malmö town. But  
though I spew a rainbow stream, A  
truth within my doggy dream:

Life's beauty bursts in every splat-  
ter, Each blundered bark, a joyful  
matter. No time for tears, no time  
for fright, Live here, now, with all  
your might!

This messy world, a vibrant dance,  
Embrace the chaos, take a chance.  
For though we sprout and spew and  
fall, This precious life is all in all.

עם חוטם במקום העיניים שהיו, מבט כלב על כל  
מה שיש לו, העולם מסתובב. קיא קשת צבעים,  
כטילים כתומים שנורים מעיניים ירוקות.

גורים צומחים, כתר עלים יפה, מראה מזור בעיר  
Malmö. אף על פי שאני מקיא נהר קשת, אמת  
בחלום הכלב שלי נה:

יופי החיים מתפוצץ בכל כתם, כל נבירה  
נבנתית, משחק שמת. אין זמן לזמשת, אין פחד  
בכלל, החיה כאן ועכשיו, עם כל מה שיש לך!

העולם הזה כאוטי, ריקוד תוסס, תפוס את  
הכאוס. קח סיכון. אף על פי שאנחנו נובטים,  
מקיאום ועופלים, החיים יקרים, זה הכל.

Med nos där ögon brukade va, En hundens syn  
på allt vi ha, Världen snurrar, en technicolor-  
spy, När orangea raketer skjuts från gröna öga.

Morötter gror, en lövkrona fin, En underlig syn i  
Malmö by. Fastän jag spyr en regnbågsflod, En  
sanning i min hunddröm bod:

Livets skönhet spränger i varje fläck, Var skäl-  
ligt skall, en lycklig lek. Ingen tid för tårar, ing-  
en rädsla alls, Lev här och nu, med allt du har!

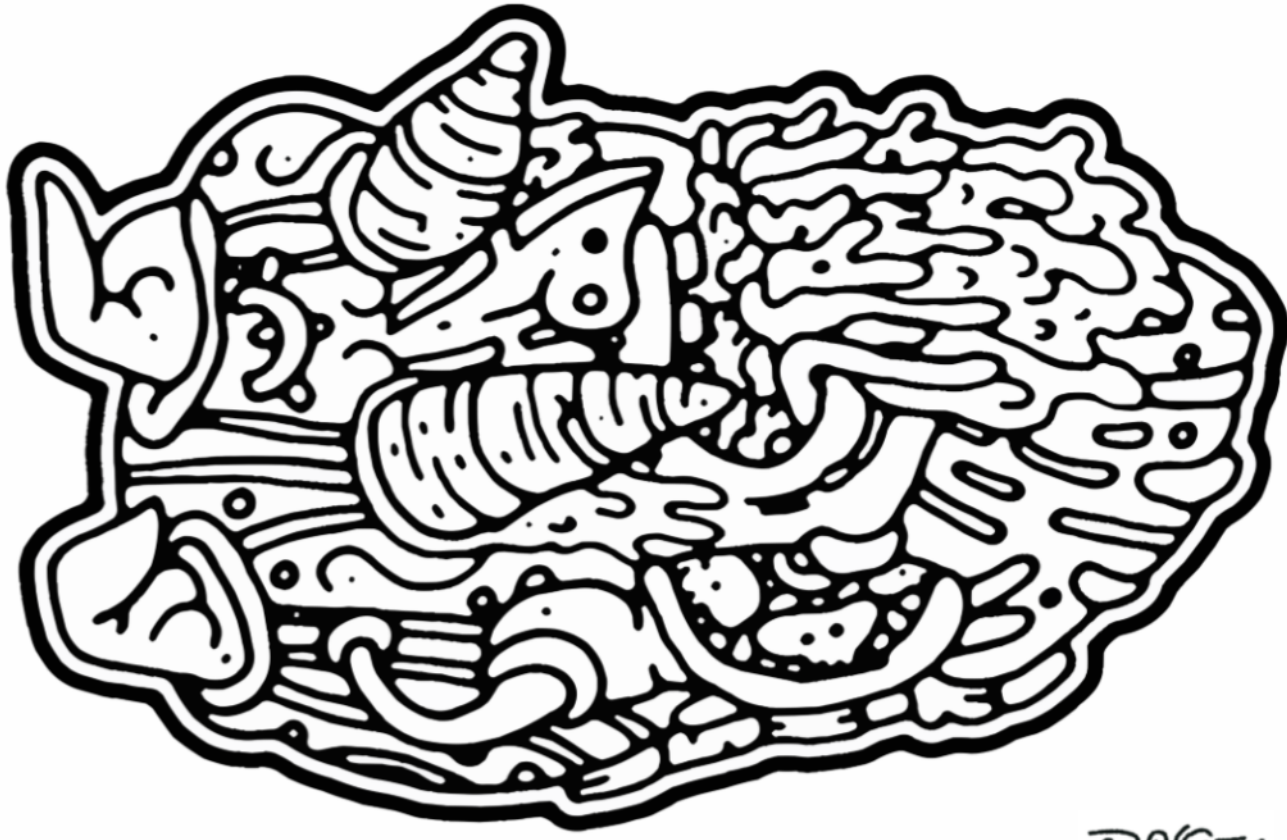
Den här kaotiska världen, en livlig dans, Fånga  
kaoset, ta en chans. Fastän vi gror och spyr och  
faller ner, Är livet dyrbart, allt det är.

З мордочкою, де очі колись, Собачий погляд  
на усе навколо, Світ крутиться, веселка з  
рота, Як ракети руді з зеленого ока.

Морквиння пруть, листяний вінок, Дивний  
краєвид, Мalmö-місток. Хоч блювотинню  
веселку плую, Правду в собачій мрії я чую:

Краса життя бринить у кожній плямі, Кожен  
гавкання - щастя саме. Немає часу на сльози,  
ні страху, Живи тут і зараз, відкинь всі  
завахи!

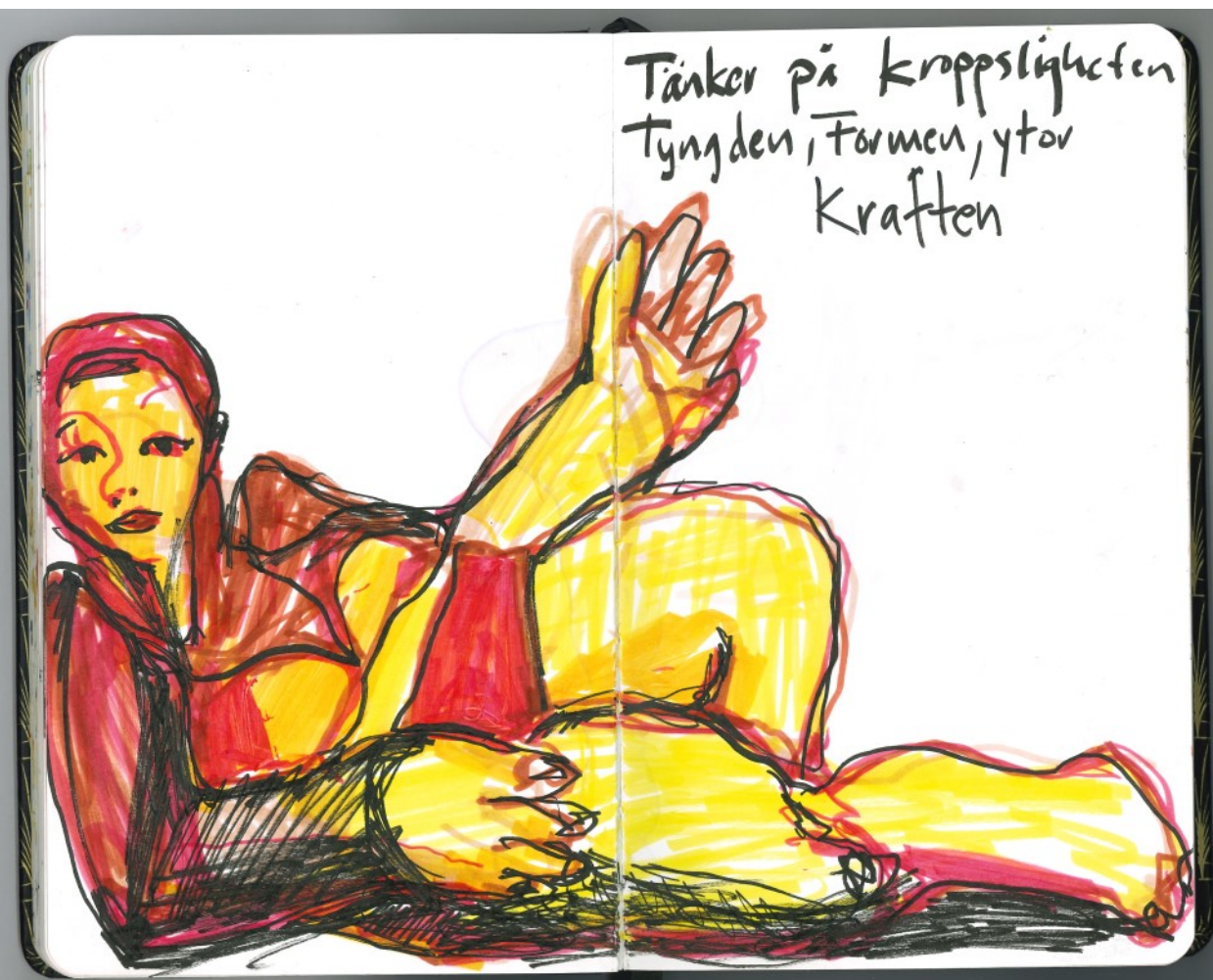
Цей світ хаотичний, танець живий, Лови  
хаос, ризикуй, пливи. Хоч проростаємо,  
блюємо, падемо, Життя - це скарб, усе, що є,  
візьмем.



אורי



Tänker på kroppsligheten  
Tyngden, Formen, ytor  
Kraften







# Ivans musiktips

## Fakta om Eurovision Song Contest

Eurovision Song Contest kallas officiellt även *le Concours Eurovision de la chanson*.

Tävlingen arrangeras av den Europeiska radio- och TV-unionen (EBU) tillsammans med det land som föregående år korats till segrare.

Eurovision är tilldelad Guinness World Records för den längsta pågående musiktävlingen i världen. Fram till 2023 har totalt 1 680 bidrag framförts genom åren.

Efter andra världskrigets slut var Europa splittrat i de två politiska blocken väst och öst, som representerades av de två supermakterna USA (väst) respektive Sovjetunionen (öst). De konkurrerade med varandra ekonomiskt, militärt men även kulturellt. I väst utvecklades televisionen, och EBU bildades. Det uppstod en idé att anordna en TV-sänd sångtävling, som skulle visas i miljontals hem runt om i Europa, för att etablera en europeisk identitet.

De två länder som har vunnit flest gånger är Sverige och Irland som har vunnit sju gånger var. Irlands Johnny Logan och Sveriges Loreen har vunnit Eurovision flest gånger som artist. Båda har stått som segrare



vid två tillfällen vardera. Logan har dessutom vunnit tävlingen ytterligare en gång, men då som låtskrivare.

ABBA, som hela världen känner till, tävlade i Melodifestivalen, den svenska uttagningen till Eurovision Song Contest, 1974 med låten "Waterloo". Låten tog dem hela vägen till Eurovision-finalen i Brighton, England. Vid den här tiden hade de bytt namn till ABBA, en akronym av deras förnamn. Eurovision Song Contest den 6 april 1974 visade sig vara det mest kända ögonblicket i ABBA:s historia, när gruppen vann med "Waterloo".

## Manliga och kvinnliga soulartister



Under 50-talet i USA föddes en musikriktning, s.k. SOUL som logisk följd efter fem år av blodigt andra världskrig. Det hade kommit som ersättning av GOSPEL, som hade

rötter i NEW YORKS HARLEM. Eftersom det är ett så brett område vill jag bara nämna de viktigaste artisterna, både kvinnliga och manliga. Vi ska nu börja med kvinnliga.

Många säger att dåtidens bästa artist var Aretha Franklin, efter henne kommer säkert Nina Simone. Annars är min favoritsångerska Mahalia Jackson och därefter Dianne Warwick. Av manliga artister vill jag nämna Otis Reading, Percy Sledge, bandet Temptations etc. De påverkade mycket den allmänna musikscenen. Soulen utvecklades särskilt i Michigans huvudstad Detroit, annars känd som bilindustrins huvudstad i världen. Det är kanske värt att nämna att de hade eget label som heter Motown. Det var allt folks för idag. Vi hörs snart igen hoppas jag.

*Psst! Vill ni lyssna på artisterna Ivan tipsar om kan ni höra Ivans podd på vår hemsida!*

# Varför älskar jag sommaren?

Text och bild: Lidia

*För långa, ljusa dagar och korta, inte alltför mörka nätter.*

*Jag känner mig oskyddad i mörkret.*

*Jag känner faran lura och ryser vid varje prassel.*

*I mörkret under de långa höst- och vinternätterna,  
de korta gråa dagarna finns det mycket rädsla gömd.*

*Jag har inte fått värme från människor på länge,  
min själ och kropp rör sig.*

*Jag känner det särskilt på vintern och hösten och tidig vår,  
när himlen är grå, dess blå är sällan synlig i de svarta molnen.*

*På sommaren värmer solen jorden, växterna, djuren och glömmet inte bort mig.*

*Jag känner hans milda värme mot mitt ansikte,*

*och genom min hud tränger solens värme in i min själ och värmer den.*

*Sommargrönka och blommor ger många positiva känslor till mitt lidande huvud och själ.*

*Fåglarna sjunger sina vackra sånger för alla och för mig också,*

*och det verkar som om solen, blommorna, träden, fåglarna behöver mig.*

*Min ensamhet och oduglighet för människor är lite avtrubbad och inte så akut.*

*Naturen på sommaren och solen med sina strålar ger mig en illusion av skydd.*

*För den varma sommarbrisen, för havet som tillfälligt har förlorat sin iskalla andedräkt,*

*ersatt av en varm beröring, för den uppvärmda sanden under mina bara fötter,*

*jag älskar den korta sommaren.*

*Jag ser fram emot somrardagarna varje år och söker skydd i deras värme och ljus.*

*Det är därför jag älskar sommaren.*





# Alla heter Knut

## recension av Robban "Bob" Jacob

IDAG Mellan klockan 19 och 20 - Ja föreställningen är bara en timme lång! Var jag på teater med Fontänhuset Malmö! Humorföreställningen heter: - "ALLA HETER KNUT (och den värdelösa konsten att glömma hur man dör nyfiken)" - En Humorföreställning om DÖDEN!

EFTER föreställningen så hörde jag många som uttalade sig väldigt positivt! För min egen del - så var det inte riktigt - "min kopp the"! MEN Jag har skäl att misstänka att jag INTE förstår föreställningen riktigt! Mycket av symboliken gick mig förbi!

Det är ett ambitiöst projekt att skriva och framföra ett skådespel om DÖDEN, vår dödsångest och det prestige och penga - kåta samhället som vi lever i! Samt den eventuella meningslösheten med dagens samhälle! Jag själv tolkar detta som samhällskritik och en kommentar om samtidens samhälle, löneslaveriet och de ytliga yttre materiella "MÅL" som ska vara "meningen med livet..." - SÅ sett tycker jag att detta är en viktig del av samhällskritiken! MEN Jag själv blev - TROTS att jag håller med grundtanken och budskapet - själv blev jag INTE berörd eller Engagerad!

Humorn ÄR bitvis dråplig! Så jag drog på smilbanden - ibland, lite... MEN Som jag skrev innan, så undrar jag om det inte är som så att jag inte förstår symboliken! Jag har en känsla av att en del av liknelserna också var förloerade på mig! MEN - Det kan ÄVEN VARA som så att jag TÄNKTE FÖR MYCKET, Över-analyserade? Gjorde saker mer komplicerade än vad de är! DET kan jag tyvärr inte svara på! DET får du avgöra själv! En del saker retar mig! "Spoiler Alert"! VI fick ALDRIG

reda på VARFÖR - "Alla heter Knut"? ELLER en förklaring till eller ens ett omnämnande av undertiteln: "(och den värdelösa konsten att glömma hur man dör nyfiken)"!

Åter igen - inte min kopp the! MEN - Smaken är olika och jag hörde flera som uppskattade föreställningen! Så jag tycker att det Blir lite som: "YKINMKBYKIOK"!

TA inte bara mitt ord! För detta är MIN UPPLEVELSE och folk är OLIKA - KAN HÄNDA att DU älskar den! Jag gjorde det inte! Som jag förstår det, så ställer manusförfattarna många intressanta och relevanta frågor - som tyvärr aldrig blir besvarade! MEN Jag tycker själv att en del andra recensioner har varit orättvist hårda och kritiska! Föreställningen är bara en timme lång! MEN för budskapet och berättelsen - ÄR DET SÄKERT Precis lagom långt! Läs fler recensioner, fråga folk som har sett den - vad DE tyckte om denna föreställning och får du flera positiva svar? Så gå då och bilda dig en egen uppfattning!

MEN Isåfall får du sno dig för jag tror att det bara är ett fåtal föreställningar KVAR!

LYCKA TILL! OM DU förstår föreställningen, så får du gärna förklara för mig! Ifall det finns något att förklara?

**Det här är en recension. Analys och värderingar är skribentens egna.**

**Robban/"Bob" Jacob**



# Fattiga människor

Det finns många fattiga människor i världen, när jag tittar på de blir jag jätteledsen. Jag tror vi måste göra något för att ge utrustning till de i nöd.

Människors värde måste respekteras så att de få vara ifred.

Jag brukar se på barnen i slummen som växte upp under eländiga förhållande, det var och är en bedrövlig syn.

Jordens befolkning består idag år 2024 av omkring 8,1 miljarder människor. Av dessa är många fattiga. De fattigaste länderna har en befolkning som till stor del lever under ett existensminimum.

En bedrövlig historia, 5 av 6 fattiga bor i Afrika, söder om Sahara, 534 miljoner. Cirka 2 av 3 av alla fattiga 730 miljoner bor i ett medelinkomstland, vilket understryker behovet av riktade fattigdomsåtgärder i dessa länder 12 juli 2023.

Flera miljarder människor lever i fattigdom.

Barn och unga under 18 år utgör hälften av världens fattiga 566 miljoner. 27 % barn och unga lever i fattigdom medan vuxna är 13,4 %.

Jordens befolkning består idag år 2024 av omkring 8,1 miljarder människor. Av dessa är många fattiga. De fattigaste länderna har en befolkning som till stor del lever under ett existensminimum. Med det menas att den genomsnittliga summan pengar som befolkningen lever på är för låg för att tillgodose behovet av mat och kläder i tillräcklig omfattning. Till fattigdom hör också brist på rent vatten, näringsrik mat, mediciner och utbildning.



Text: Siham

Bild: Pixabay.com

# Hur jag nästan blev muslim

Efter att i ungefär 30 år ha jobbat som laboratorieingenjör i på Lunds Universitet och i olika industriföretag började jag i januari 2004 på Rosengårdsskolan. I början var det ett projekt som hette "Klassmorfar". Jag tilldelades en lärare i en tredje-klass att hjälpa till med undervisningen. Det fungerade bra, men efter några månader fick jag fast anställning som biblioteksassistent. Jag hjälpte då eleverna (cirka 350 stycken) i klasserna 0-5 att hitta passande böcker och låna ut dem. Under denna tid blev jag också närmare bekant med en del elever och även deras föräldrar. En dag kom en ny flicka i nioårsåldern från Palestina till skolan som tydde sig till mig från början. Under rasterna promenerade vi ofta tillsammans för att prata och förbättra hennes språkkunskaper. En dag frågade hon efter mitt telefonnummer. Hon sade att hon hade ett skrin där hon kunde låsa in det. Jag hade då ett villkor och sade till henne att hon fick numret men att hon måste berätta detta för hennes lärare, mamma och pappa. Då fick jag ett oväntat svar som chockerade mig: "Min pappa är död, han har blivit skjuten."

Därefter pratade jag med hennes lärare i förberedelseklassen och fick det bekräftat, hon fick också mitt telefonnummer.

Åren gick, jag blev pensionär och vi behöll kontakten. Hon gifte sig och jag var vid flera tillfällen gäst hos familjen. En dag när jag hälsade på var det extra festligt, där var flera personer jag inte kände, bland annat en Imam. Under min tid på biblioteket hade jag många samtal med eleverna, bland annat om religion och i synnerhet Jesus (Jesus är ofta omnämnd i Koranen). Alla visste att jag var tolerant i religiösa sammanhang och kunig och därför hade hon det intryck att jag ville konvertera till islam. Jag fick nästan panik men kunde till slut förklara att jag inte ville överge min kristna religionstillhörighet till förmån för islam. Helt enkelt därför att religionstillhörigheten inte spelade någon roll för mig och att mina barn har lärt känna mig som kristen och jag inte ville förvill dem.

Horst



# Eurovision i Malmö



**Eurovision** kom till stan, till vissas glädje och mångas förtret. Möllan förvandlades och fylldes med en enorm mängd poliser med vapen som påminde om hot. Folkets park blev mindre folkets och nu istället Eurovision Village. Kontrasterna stack i ögonen: vapen mot glada klara färger. Feststämningen utanför var knappast uppbar.

Jag frågade några poliser vad det var för vapen de bar på. "Maskinpistol 5", var det en polis som sa, och tillade: "Inga konstigheter." Njaa, det beror väl på vad man är van vid, tänkte jag.



*Bilden ovan är från helgen innan. Övriga bilder är från Eurovision-veckan.*



*Bokstävornas körs iväg efter helgens fest. Malmö blir som vanligt igen. Malmöborna kan pusta ut, Detsamma gäller tyvärr inte palestinierna.*

Den lagliga graffitiväggen utanför Folkets park blev tillfälligt censurerad: Malmö stad hade beställt saneringstjänst på måndagskvällen. Många blev upprörda, Malmö stad backade, och det slutade med att ännu fler bilder och budskap målades upp längs med väggen. Självs passade jag på att dokumentera väggen under veckans gång.

**Text: M**



*Demonstration på torsdagskvällen vid Knarkrondellen, som döptes om till Gazarondellen.*





# Seglatsen...



**Vi äntrade farkosten tillsammans.** Hade aldrig seglat förut, ingen av oss. Inte ens en jolle. Tog med vad vi trodde vi behövde för resan. Ingen av oss visste vad som väntade, men vi hade väl ungefär samma packning som de andra. Hade ju sett de äldre seglarna, sett deras misstag, och vi tyckte vi var skapligt förberedda. Vi tyckte att vi visste hur vi inte skulle göra. Skönt att lämna hamnen, horisonten såg lovande ut.

Vi lade ut, var exalterade. Solen värmdes ansiktet. Vi log. Det gick inte så fort i början, trevande. Vi såg andra seglare, samma sak med dem. Några kände vi, andra såg vi bara på avstånd. Med tiden gick det stadigare, vi kände ibland hur vinden förde oss framåt. Det var en hisnande känsla. Vi flöt, och det var vind i seglen. Vi tyckte nog att vi hade den finaste farkosten. Inte flottaste kanske, men den var vår. Efter en tid behövdes underhåll, lite reparationer. Några verktyg saknade vi, fick inte med dem från början. Och några av skadorna hade vi aldrig sett förut, visste inte hur de skulle åtgärdas. Vi behövde improvisera. Emellanåt hörde vi med andra seglare, hur de löste olika problem, och vi lärde oss.

Vi tyckte att vi kunde nu. Seglat i några år. Så fick vi några små medseglare ombord. Samma med de andra seglarna. Det var roligt, och det var nu mycket att göra på farkosten. Ibland kanske för mycket. Klart vi inte var överens alltid, om vad som var viktigt, hur allt skulle skötas. Men vi stretade på. Ibland såg vi hur andra farkoster kapsejsade. Seglarna spreds åt olika håll. Det var svårt. Oväder kom över havet. Riktiga oväder. Vi hade inget sikte, slet och drog ibland desperat i skeppsratten. Och mitt i allt kunde det bli alldeles

lugnt, och solen strålade fram mellan molnen, som då var ljusa och tunna. Det hände ibland när det var som stormigast.

**Vi hade seglat länge nu.** Nått olika hamnar på vägen, delmål på resan. Vid några av de hamnarna hopade småseglarna av. De hade växt till sig, och drog iväg på egna äventyr. Det var roligt att se, även om vi saknade dem ombord. Vi var ju så vana vid dem. Men vi såg att det hände också på andra farkoster, så vi var lugna. Nu kunde vi segla bara vi två, och få lite mer tid till det som var roligt.

Under den långa resan hade det förstås funnits tid för egna tankar och funderingar. På vart vi skulle, och... varför farkosten krängde så ibland. Ibland kunde det se ut som om andra seglare hade, både större stadigare farkoster, mera utrustning och... roligare. Men vi hade ju vår seglats, och vi fick hålla oss till den. Vi tyckte vi kunde hantera den bra, även om rodret kärvade då och då. Olyckor skedde, vi fick ibland ändra kurs. Det blev skador, inte bara på farkosten, utan även på oss seglare. I stormen tappade vi balansen. Föll. Slog i. Det gjorde ont. Så ont så vi såg inte den andres skador, endast våra egna. Såren läkte inte. Det var hemskt. Vi var ledsna, vilsna, såg på varandra och vi visste inte vart vi var på väg. Försökte styra ändå. Bara segla på. Men de var ingen sikt, knappt någon vind. Ödsligt, tyst. Vi ropade ut i mörket. Men inget svar.

Så, en dag, kapsejsade farkosten. Den seglade inte vidare. Vi hamnade i det kalla vattnet. Det var mörkt. Inget att hålla fast i... inget.

**Roland**



# Mina reseminnen och tips

## Om att resa kort eller långt

Ibland kan det vara stressigt med en lång resa, både med restid, annan kultur, klimat, säkerhet och sjukdomar. Det är viktigt med bra förberedelse som vaccinationer, kolla passets utgångsdatum, kreditkorts giltighetsländer, ha med sig valuta, mediciner, läsa om landet på [www.swedenabroad.se](http://www.swedenabroad.se).

## Tidigare resmål

Innan har jag rest ett flertal gånger inom Europa såsom London, Paris, Rom, Prag, Budapest, Mallorca, Barcelona, Lanzarote. Jag har även rest till Asien: Vietnam, Filippinerna, Malaysia och Singapore. Jag tycker mest om att besöka städer, men naturutflykter är även roligt. Min bästa semester var nog den till Singapore och Malaysia. Vi var en vecka i Singapore och besökte kända platser som de två kupolerna med växter respektive träd. Jag hann även med att besöka konsthögskola, bra restauranger och café. Det var mycket mångkulturellt och folket var mycket vänligt. Från Singapore flög vi vidare till Kuala Lumpur, där vi bodde en vecka på ett mycket fint hotell. I Kuala Lumpur besökte vi muslimskt museum, Salsa-bar och shopping. En annan kul semester var en vecka i London då vi hann med många aktiviteter, David Bowie-utställning, Tate Modern konstmuseum, Victoria & Albert samt musikalen We will rock you.

## Drömmar resmål

I framtiden skulle jag vilja besöka Berlin. Där finns många kända historiska platser som Branden-Burger Torg, Checkpoint Charlie, Förintelsemuseum, Stasi museum, Berlinmuren samt Tyska Historiska Museum. Berlinmuren var en barriär som från 13 augusti 1961 till 9 november 1989 åtskilde Väst- och Östberlin. I Berlins tätort bor det ca 4 miljoner människor.

## Denna sommars aktiviteter

Simskola för barn med min son på Simhallsbadet i Malmö. Simma i havet. Äta en kulglass (min favorit är pistage). Grillning.

## Magnus





## Vad ägnar du dig åt i aprilvädret?

Oavsett vad du ägnar dig åt, vill jag bjuda in dig att ta en kort paus någon eller några gånger idag och passa på att njuta av solens återkomst! En kort stund i solen kan göra underverk, visst är det så? Särskilt efter en lång, mörk, kall vinter. Vi tinar upp utifrån och in av solens strålar och löftet om en sommar som är på väg. Låt dig själv fyllas av luft, livsenergi och solljus, stanna upp och var här och nu och tillåt dig att få den rehabilitering som just du behöver genom pausen. Pausen innebär en möjlighet till återhämtning, att samla energi och skingra tankar. Vi

tar spontant ett skönt andetag och suckar ut det kalla, spända, andas in det varma, ljusa! Det är viktigt att ta en paus i vardagen, minst en gång på förmiddagen och en gång på eftermiddagen, kanske direkt efter lunch? En sådan här kort stund ger kraft och mjukhet till hela ditt liv. Ta den här pausen även när du känner att du inte behöver det. Hinner du inte pausa? Det är då du behöver det som mest! Kanske just nu är den perfekta stunden för en paus. Får vi ett avbrott från uppgiften vi utför genom att prata med våra på vänner på Fontänhuset, eller till och med ta en

promenad, eller en fika, så har vi en helt annan energi när vi återgår till uppgiften. Det är under pausen som vi har möjlighet att ta en kaffe, prata med våra vänner och lära känna dem på riktigt. Pausen är superviktig så pausa och uppmana dina vänner till att ta en paus tillsammans med dig.

**Text och bild: Erika**



# Korpen

Korpen är en helsvart kråka men i god belysning ser man fjäderdräktens gröna och blålila metallglans. Tarserna och näbben är svarta. Iris är mörkbrun på vuxna korpar och blågrå på ungfåglar. Korpen är den största kråkfågeln och den är cirka 55-65 centimeter lång med ett vingspann upp till 130 centimeter och väger cirka 0,69 till 2 kilo som vuxen. Korpar är lika stora som rödstjärtade hökar, och kråkor är ungefär lika stora som duvor. Korpar skiljer sig från kråkor i utseende inte bara genom sin storlek utan även sin större näbb som är längre och kraftigare än kråkans. Korpen har långa och smala vingar och kilformad och lång stjärt, medan kråkor har solfjäderformade svansar. Korpar är längre halsade under flygningen än kråkor. Den större näbben av korpen kan även ses tydligt under flygning, men den är mindre tydlig än den långa halsen. Korpvingar är formade annorlunda än kråkans vingar med längre primära "fingrar" och med mer slitsar mellan dem. Korpar har även spetsiga vingar medans kråkor har en mer trubbig och utspridd vingspets. Korpens vinge gör ibland ett framträdande "Swiss, Swiss"-ljud, medan en kråkas vingslag vanligtvis är tyst. Korpar svävar också mer än kråkor, d.v.s. den glidflyger på orörliga vingar. Om du ser en kråka sväva i höjden i mer än några sekunder, ta en titt igen - det kan vara en korp. Korpar kan även göra en kullerbytta under flygning och till och med flyga upp och ner. Korpen är allätare och äter allt från insekter, små däggdjur såsom fåglar och groddjur, men även frukter och bär. Den äter även lik och är därmed asätare. Då har den stor användning av sin långa och kraftiga näbb. Ibland kallas även korpen för skadedjur. Korpar kan göra

skada på grödor, som nötter och säd, och skada boskap, särskilt genom att plocka ut ögonen på nyfödda lamm och kalvar. Det förekommer ofta gräl i relationer mellan korpar men de uppvisar också stor tillgivenhet till sin familj. Det finns nio kända arter av korpen och det finns bred spridning över hela norra halvklotet. En korp lever omkring 10-15 år men det har även funnits fall där de har kunnat leva upp till hela 40 år. Dessa djur är några av de smartaste på planeten. Korpens intelligens har jämförts med schimpanser och i vissa fall anses de vara intelligentare än dem. Kråkfåglar har exempelvis visat att de har komplexa sociala förmågor. Korpar har förmågor som kan vara självkontroll, ett utvecklat minne samt planeringsförmåga. Just att de har ett gott minne och kan planera finns det flera tidigare studier på och visar deras mathamstring på. När det gäller hjärnor ser de inte helt lika ut mellan organismer, de betar sig inte heller helt likvärdigt och kan ha helt olika fysiologi. Men det behöver inte innebära att den ena saknar en funktion eller förmåga. Forskarna har lyckats fastställa tätheter och antal neuroner i hjärnorna på en rad olika organismer. Man har här räknat antalet neuroner och satt det i relation till storleken på hjärnan. Faktum är att kråkfåglar har en dubbelt så hög täthet jämfört med människan, människans hjärna är dock så stor att antal neuroner vida överskrider en fågels. Att mäta hjärnas storlek är alltså inte korrekt då man ska kartlägga kognitiva förmågor. Antalet neuroner är av minst lika stor vikt. En korp har exempelvis 15 gånger fler neuroner än en hund. Fortsättning på vår blogg... ([www.fontanhuset.se](http://www.fontanhuset.se))



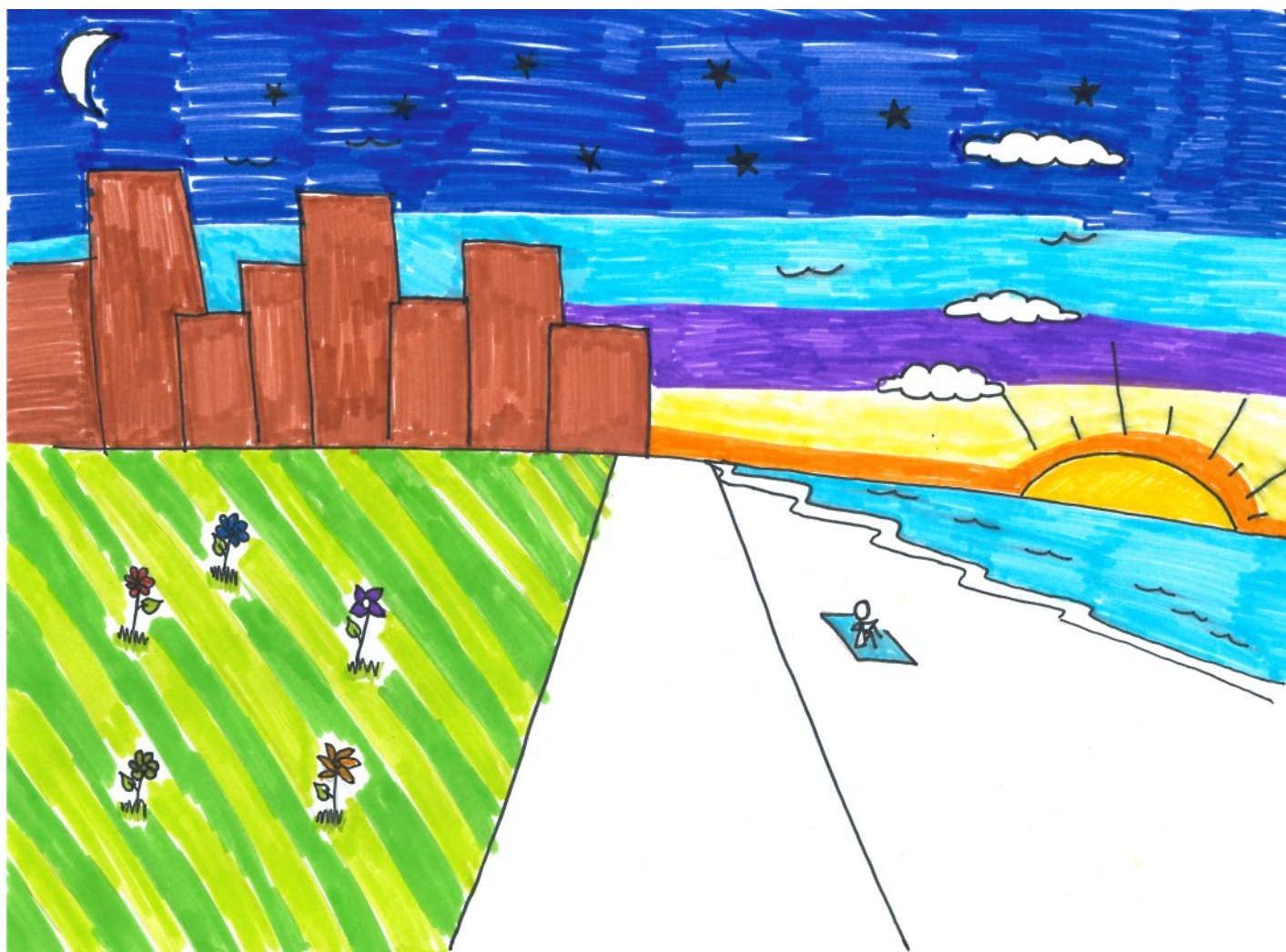
Text och bild:  
Linux

# FÄRGER

En sommardag går jag på promenad. En lång semester att slappna av har jag fått då jag varken jobbar eller studerar. Jag tittar upp mot den blå himlen och ser ett flygplan försvinna bland de vita molnen och flera svarta fåglar flygandes i kö. Vart ska dem en sådan varm sommardag? Kanske ska fåglarna till ett varmare land eller människorna i flygplanen till ett kallt land. Men varför skulle man vilja åka till ett sådant grått land när man kan njuta av den sköna värmen och solen denna sommardag. Under min promenad ser jag hur blommorna börjat växa, jag ser både rosa och gula blommor bland de gröna gräsen, även små vackra röda rosor som inte vuxit klart än. Under min promenad bestämmer jag mig för att åka till stranden med bussen och titta på solnedgången. Solen skiner så vackert på den blåa vattenytan och när det blir mörkt blir himlen mörkorange, gul och röd.

Jag känner hur vinden börja blåsa nu när det blivit helt mörkt och ser hur grått vädret börjar bli. Jag tittar upp mot himlen och ser att himlen blivit lila och mörkt blå och att stjärnorna börja lysa som vita snöflingor i himlen. Denna syn är så vacker och får mig att tänka på hur oändlig världen är. När det blivit tillräckligt mörkt och kallt tar jag mig hem. Och hemma sätter jag på en mysig jazzmusik och dricker varm choklad med bullar. Därefter antecknar jag om min dag i min anteckningsbok om hur bra det har varit och om vad jag har gjort. Jag skriver om min mysiga promenad på denna varma sommardag i min bok och om alla underbara färger jag sett på min promenad.

**Text och bild: Bianca**





# Konferens om Peer Support

Den 13:e maj åkte vi på Vägar Ut till Lund för att gå på konferens hos socialhögskolan på Lunds Universitet. Konferensen var internationell med deltagare från många länder. Ämnet för konferensen var Peer Support and Experiential Knowledge.

Lunds Universitet ingår i ett projekt tillsammans med tio andra länder där de arbetar med att utvecklar kunskap och utbildning i hur man ska kunna anställa personal med egen kunskap av att vara i olika former av utanförskap som till exempel psykisk ohälsa, fattigdom eller missbruk.

På förmiddagen lyssnade vi på föreläsningar, det var bland annat Nicolas Lunabba från Malmö som berättade om sitt arbete med unga i utanförskap

och en kvinna från Nederländerna som berättade om hur det var för henne att utbilda sig i socialt arbete samtidigt som hon fick en borderline diagnos.

På eftermiddagen var vi med på workshopar med föreläsarna där alla var med och ställde frågor till föreläsarna och delade med oss av kunskaper. Det var mycket spännande att höra att flera länder kommit mycket längre än Sverige med att han anställda som har egna kunskaper i utanförskap.

Vi var mycket nöjda med dagen och hoppas att detta leder till förbättringar inom vården och socialtjänsten framöver!



Bild: Sanda

# Full koll!

**Missa inte!**

- Sommarutfykter

- Fontänhuset firar 40 år och håller extra-öppet under Gallerinatten

## Sweden Rock 2024

Radiofontänen kommer att delta på Sweden Rock 2024 genom vår egen flygande reporter "Lady M", Magdalena Tamayo-Ekbom. Sändningen kan ni höra på Malmökanalen 89,2.



## Händer i sommar!

### Service:

- Trädgårdsfix
- Sticklingsutdelning
- Måla rökrummet

### Restaurangen:

- Förbereda Gallerinatten
- Slut på soppor, dags för "sommar"mat

### Media:

- Jubileumstema på tidningen
- Malmöfestivalen
- Förbereda Gallerinatten, vill du uppträda så anmäl intresse till media
- Radio hela sommaren

### Fjärde våningen:

- Fullt fokus på Gallerinatten, samla in konst etc. Hjälp gärna till!
- PR har sommaruppehåll

### Vägar ut:

- Workshops och studiecirkelar har sommaruppehåll
- Anmälan till Mimi Folkhögskola öppnar 12e augusti

## Veckan hos oss

### Måndag:

Redaktionsmöte  
Planeringsmöte

### Tisdag:

Sociala mediermöten

### Onsdag:

Klubbmöte

### Torsdag:

Radiofontänen

### Fredag:

Kulturmöte  
Husmöte

## Vad händer under Gallerinatten?

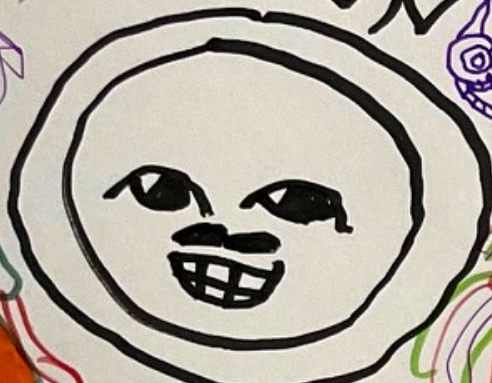
Konst, musik, performance, historisk utställning om våra 40 år, paneldiskussioner och mycket mer!





ECT  
MÄNEN

HJÄR  
KIRUR



Tom  
ihålig Vleds  
Rada



VADSA

JOHN 10:11



TRO



ICH HABE ANGST

Glad  
Lycka  
Hopp  
Glad  
Liv



Sad  
Happy  
Monster

