

FONTÄNMAGASINET



Hej på er!

Hoppas ni har en fin sommar med bad och utflykter. Även om vädret inte varit på topp under sommaren har det ju trots allt varit hyfsat varmt och skönt.

Utflykter har vi ju också genom Fontänhuset. Till exempel så var 27 personer med på Rundan i Malmös kanaler. Man åkte med båten och avslutade med fika på Slottsträdgårdens café. Varmt och gott var det, och det solbrända gänget var mycket nöjda. Längre fram, den 25 juli åker vi till Köpenhamn och besöker Glyptoteket och njuter av det danska hygget. Sist men inte minst så åker vi den 22 augusti till Skärälid/Kopparhatten. En härlig dag i en av Skånes verkligt natursköna pärlor. Där kommer vi att fotvandra i nejderna och ta en fika i det gröna.

Vi fyller ju 40 i år och det har vi börjat fira med buller och bång. Den 31 maj hade vi en fantastisk grillfest med över 150 besökare. Det grillades och dansades. Förutom våra egna fantastiska artister, Håkan och Annika Wihlborg, Åsa och Göran Sergel, Håkan Sundström och Eric Griffith samt Nathalie Eklund hade vi finbesök av Thomas Holst och Mats Bengtsson som båda spelat i Malmös stolthet Wilmer X, ja Thomas spelar där fortfarande. Mycket uppskattat.

Det är såklart inte slut med detta. Den 27 september kommer vi att jublera dagen lång med en mängd olika arrangemang. Redan klockan ett påbörjar vi firandet. Inslag under dagen är bland annat ett panelsamtal med celebra inbjudna gäster. I det samtalet medverkar politiker, författare, forskare och såklart vi själva. Vi kommer också i andra forum delge utdrag från vår bok där medlemmar berättar kring sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa. Men allt är inte tungt och seriöst. Vi blandar programpunkterna med standup, musikuppträden, konst och lite historiska fakta kring Fontänhuset Malmö. En toppdag kommer det att bli. Ett färdigt detaljerat program kommer senare!

Till alla er medlemmar som vill hjälpa till med denna dag/kväll, kom upp till fjärde våningen och anmäl er till Mårten och Christoffer. Det behövs folk i alla delar av planeringen och utförandet av festligheterna.

Ha en fortsatt bra sommar!
Mats



Arkivbild från någon gång på 90-talet.

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 vill veta mer, ring 040-12 00 13 eller maila: 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

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

Engelbrektsgatan 14
211 33 Malmö

info@fontanhuset.se
fontanhuset.se

Org-nr 846002-6753
Bankgiro: 5650-2537

040-12 00 13
Nr 4, 2024

Kära Barnen,

Ni vet inte hur glad och stolt jag är. Den lilla gåvan som jag väntat på länge. Att bli farmor igen, jag har inga ord. En sak ska ni veta, jag älskar er två från djupet av mitt hjärta.

Kram

/Mamma, samtidigt svärmor och inte bara det utan farmor också!

Aldrig mer

Lovar bättring, mitt hjärta viker sig. Det var bara tomma ord.

Kvinnosyn. Det var ingenting för dig.

Begått ett brott. Att ut-sätta en människa med psykisk ohälsa, det är oacceptabelt.

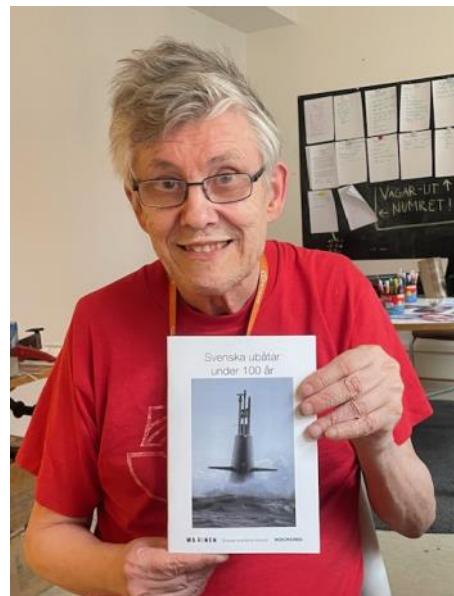
Jag har lärt mig en läxa i alla fall.

Aldrig mer.

En medmänniska

Det svenska ubåtsvapnet

Det svenska ubåtsvapnet firade för ett par år sedan 100-årsjubileum vilket min vän Gert Garin höll ett föredrag om här på Fontänhuset. Det var mycket intressant. För en lekman som mig så är det både lite fascinerande och otäckt med ubåtar. Jag tror att jag hade trivts bra med att arbeta på en ubåt när jag var yngre. Häromdagen fick jag en fin bok av min vän Märten. Den heter "Svenska ubåtar under 100 år" och handlar om de olika ubåtarna som vi har haft i försvaret. En av mina favoriter är ubåten Neptun som sattes i bruk 1943. Neptun arbetade med att patrullera Sveriges gränser under andra världskriget. Den är byggd vid Kockums mekaniska verkstad i Malmö. Om du är intresserad kan du besöka Neptuns systerfartyg, U3 på Sjöfartsmuseet på Citadellsvägen här i



Malmö. Där får man lov att gå ombord och få en uppfattning om hur det var att leva på en ubåt. Det rekommenderas.

Lars Andersson

Du är ett lysande plankton i havets djup.

P.M.K.



Mina 25 år på Fontänhuset

Den 15 januari 99 blev jag medlem på Fontänhuset och Sven började jobba på Malmös fontänhus, då var jag lätt manisk.

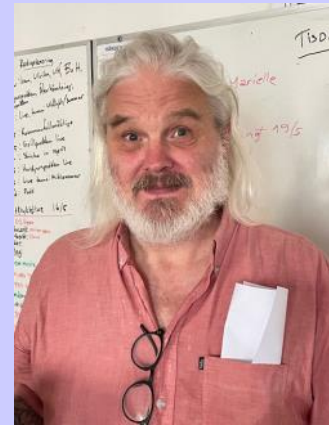
Jag behövde knappt sova, jag hade för mycket energi och jag hade memorerat telefonnumret till Mosaic House i London. En morgon bad Bengt Jarl (vår förste föreståndare) mej att ta reda på numret till Mosaic House, jag sa att det hade jag i huvudet. Jag knappade in 14 siffror och jag hörde svaret "Welcome to Mosaic House".

Jag översatte amerikanska till svenska lekande lätt, jag behövde inget lexikon.

1999 var ett intensivt år för mej, jag fick ett övergångsarbete och jag blev framröstad att åka på en världskonferens i Toronto, Kanada. Om jag minns rätt så blev jag dålig och jag var hemma ett par veckor. Jag kommer aldrig att åka iväg på en ny världskonferens, det var för

jobbigt. Vårt fontänhus hade TC3-utbildningar, vi lärde ut hur ett fontänhus skulle skötas. Det var treveckors kurser och dom bodde och sov här i huset. Jag fick bra kontakt med de tre från Mosaic house och jag fick bo hos dom i fem dagar. Jag och Robban m.fl. byggde om på fjärde våningen. Ingen fick sova där längre p.g.a. brandfara. Även vi skickade ut folk på TC3-utbildningar för utbildning. Vi får inte stagnera. Nu till hösten skall vi skicka vår föreståndare Karina, Topel, Marielle Alm och Jenny Svensson till Bostons fontänhus för utbildning och för att komma tillbaka med nya idéer.

Förr hade vi caféet på femte våningen och arbete och studier (vägar ut) på första våningen. På morgnarna stod där 15 till 20 medlemmar som ville in och de flesta skulle till kontoret (media).



Alla hade mycket att göra. Tidningen gavs ut en gång per månad, och detta var bara början på ett underbart liv.

Text: Björn. S

Bild: Bo. S

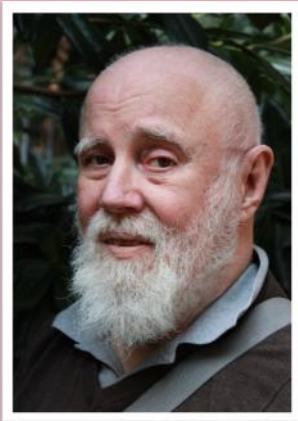


VAKT FÖR GUDS MAKT

Gud, jag tränar självförsvaret karate, detta är ett buddhistiskt klart the. Gud, jag vill vara vaken och under kontroll, nu när all kraft och försvar ska vara riktat åt rätt håll. Jag drömmer om att bli kyrkans vakt, och försvara Guds prakt. – Jag vill tjäna dig Gud, och var del av det godas rättvisas makt.

Skaparguden jag vill följa buden, och även rikets lag, så får jag hålla ordning i kyrkan, och vara mitt bästa jag, varenda dag. Jag ska vara stark och stabil, så att allt blir tryggt, likt Buddha tar jag till Gud, min tillflykt, i djup ro, det ska vara skyddat att tro.

Ricardo



Fråga Bo!

Maila
dina frågor
till
info@fontanhuset.se



Hur hittar brevduvor?



De föds upp på ett ställe som de kan hitta tillbaks till, med jordens magnetfält som kompass. Solen och stjärnor typ vägleder också, samt ljudvågor från jordens inre som karta. Brevduvorna hittar hem sista biten tack vare häckar, större träd och andra tydliga gränser i landskapet. Det har hänt att många brevduvor inte har hittat hem och man vet inte riktigt vad det beror på.



Varför anses det oartigt att peka på folk?



Att peka är att icke-verbalt referera till något utanför sig själv eller gruppen man tillhör. Mänskligt pekande är därför också intimt förknippat med "utpekande", med att "bestämma", att "utse", "välja ut" någon. Att bli utpekad som individ kan ha en både positiv och negativ sida.



När uppfanns godiset?



I Egypten år 2000 f.Kr. En blandning av honung, frukt och nötter.



Vad har jag fått för frågor, och hur många?



Alla möjliga frågor, jag har svårt med att minnas alla frågor jag fått. Allt mellan himmel och jord! Låt säga tre frågor i snitt, 4-6 gånger på år = $3 \times 5 \times 10 = 150$. Frågorna kan ha varit fler! En fjärdedel av längden på Fontänhusets existens. Det har varit stimulerande med alla frågor! Fast ibland svårt, hur enkla frågorna än kan ha framstått vara. Vissa frågor verkar vara enkla, men kan vara lika svåra som de mer komplicerade frågorna. Jag är glad för nästan alla frågor, även för dom som jag haft svårt att finna svaren på. Ett tag kallades jag för "Fråga Bo" vilket kan ha varit okej, nu är det lite lugnare.

Hälsningar Bo, "Fråga Bo"

Vårt samhälle

Jag undrar varför folk är så rädda för socialism? Vi har under en längre tid levt med socialismen här i Sverige. Faktum är att här hos oss byggde vi vårt land med hjälp av socialism - en demokratisk socialism - som var vad vi behövde. En socialism som satte regler och stoppar för den ohejdade kapitalismen. Det finns personer som är så rädda för demokratisk socialism att det syns på deras uppförande mot andra. Det är tragiskt, tycker jag!

Jämlikhet, solidaritet och rättvisa är en politik som skyddar människor som inte har den ekonomiska trygghet som många andra har. De välbesuttna klarar sig alltid, men inte de små och resurssvaga vilka behöver en omfördelning av resurser för att samhället ska hänga ihop. För det är viktigt det där med sammanhållning! Om samhället ska hänga ihop så måste gemenskap, tillit och just sammanhållning blomstra, annars kraschar samhället och grupper ställs mot grupper vilket gynnar de som sår splittning! För de finns också i vårt samhälle! De som ställer grupp mot grupp och slår sönder kittet som håller ihop Sverige.

Några saker som borde främja alla vore om vi slipper apoteksmark-

naden med flera apotekskedjor där de privata apoteken återfinns i städerna men inte på landsbygden. Det genererar mer vinst nämligen. Tidigare hade vi ett apotek och var inte tvungna att springa mellan olika apotekskedjor för att få tag på nödvändig medicin. Det där är ett irritationsmoment och så onödigt! Inom skolans värld har vi fått en betygsinflation och en segregation som inte är bra. När skola och utbildning samt vård och omsorg blir privatiserat, så rinner resurserna ut ur verksamheten och går till lyxkonsumtion. Det där är inte bra eftersom resurserna borde gå tillbaka in i verksamheten i stället. Pengarna bör gå till elever och lärare i skolans värld och skolorna borde inte ha vinstmaximering som främsta målsättning. Vården och omsorgen bör också vara allmänt ägda och inte vara i privata händer.

En annan sak som några har börjat öppna upp för är privata fängelser!

Polis, domstolar och fängelser ska absolut inte vara privatägda verksamheter. Men det är klart att går det att hitta en vinst där så lobbar man för det så klart.

Men inga av ovanstående verksamheter blir bättre eller billigare för att de blir privatägda!

Allt privatiserande har gjort att ett fåtal människor skapar en vinst för sig själva och de tjänar pengar i stället för att hela samhällsekonomin håller ihop.

Det som står i artikeln är mina åsikter och inte Fontänhusets!

Text: Pär Träff

Bild: Bo. S



Love line

Welcome to the love line. May I take your call? Just when you think you know, you don't know. Until I say get to know. You don't always speak about some of the things you mean because you are not sure who to trust. Because of this, the matrix has you under trap. So gather yourself together, its going to be a bumpy ride. Life has its twists and turn as we sometimes learn but if you look closely you need to head up and remind yourself that so is life. Life is good when you have it good,

but also life has its ups and downs. Learn from the best and know your traps. What do you do to express yourself and ask the questions. You never know what you have until it's gone so let the wind blow. Whenever I'm in doubt I pray to God. My soul to keep. Life is love, love is life. Peace on earth.

Michael



Bild: Lars A

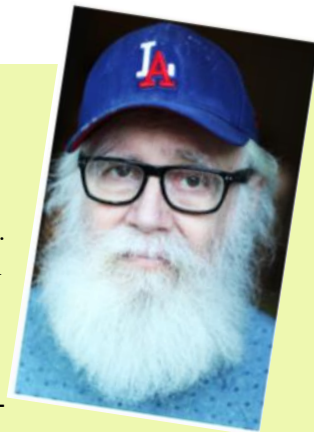
Mitt liv - 25 år på Fontänhuset!

Min del av det hela. När Fontänhuset började 1984 var jag själv sjuk och hade ett år innan börjat vara på Östra sjukhuset med tvångsintagningar och tvångsmedicinering. Då visste jag knappt vad Fontänhuset var. Först flera år senare fick jag veta om Fontänhuset och dess plats i Malmö.

Jag kom på besök till Fontänhuset i Malmö med en skötare, "Carita" från Östra sjukhuset. Efter det var jag inte så intresserad och började vara

på Storkens träffpunkt på Gasverksgatan. Jag fick en lägenhet på ett gruppboende, sen var jag på sjukhuset igen samt ett par år på Bryggan vilket var ett behandlingshem för folk med schizofreni! Sen tillbaka till träffpunkten och där blev jag motiverad till att vara på Fontänhuset. Det var omkring 2000-talet och sedan dess har jag varit här på Fontänhuset, vilket har utmynnat i olika arbetsuppgifter. Mest på vad som kallats olika saker som kontoret eller AOS (Arbete och Studieenheten) som sen blev Vågar Ut och olika kommittéer. Efter ett antal år, radion och mediaenheten på kontoret.

Vi brukar ha många olika grupper med olika enheter. Jag har alltså aktiverats på flera olika sätt och jag har haft nästan ett helt "normalt" liv nu i ett 25-tal år. Vart det kommer bära hän vet jag inte! Jag är nu 72 år, pensionerad och sällsätter mig dag för dag.



Kram från Bo. S



Gamla tider

År 1997 var jag sjukskriven heltid och satt bara hemma och ugglade. Då drog en väninna iväg mig till Fontänhuset. Vi kom dit vid lunchtid och möttes upp av Mart Kant och Solveig Folkers. Vi åt lunch tillsammans. De berättade om Fontänhuset och sedan visade de mig runt i huset. Jag fastnade för kontoret och skrev in mig där. Dagen därpå fanns jag på plats på morgonen. Tidningen skulle skickas iväg så jag fick till uppgift att skriva adresser på kuvert. Under de påföljande dagar deltog jag vid åtskilliga möten och fick skriva protokoll till dem. Jag försökte mig även på att översätta en text från engelska men det var svårt. Jag tillbringade en hel del tid i caféet och fick på så sätt några goda vänner.

På den tiden hade Fontänhuset mycket god ekonomi och hade råd till att skicka många deltagare på konferenser. Jag var med på en till Toronto. På den var där ett tiotal från Fontänhu-

set. Förutom medlemmarna var där tre handledare och en från styrelsen. Första dagen var vi fria och då åkte vi till Niagarafallen. De påföljande dagarna blev mycket intensiva med många föreläsningar. Vårt fontänhus bidrog med några. Jag kommer ihåg att jag fick prata lite om relationer.

Fontänhuset ägde ett torp i Jordberga och regelbundet kunde man följa med dit under helgerna. De hade även sommarläger i Hästveda. Det var skönt för medlemmarna att komma bort från staden. Det ordnades också en del utflykter till Fontänhuset i Köpenhamn.

På den tiden fanns det något som kallades för övergångsarbeten. Fontänhuset hade arbetat upp kontakter med en del företag i Malmö. Dit skickades medlemmarna på olika jobb. Det var ofta arbetsuppgifter som hamnat mellan stolarna. Medlemmarna jobbade halvtid i sex månader och fick betalt. Företag som hade övergångsarbeten var bland annat Sydsvenskan och restaurang Anno. Detta var mycket po-

pulärt bland medlemmarna att känna på förvärvslivet och ledde ofta till att de vågade sig på riktiga jobb. Företagen var för det mesta också nöjda. Tyvärr ändrades lagstiftningen. Man fick bara ha ett betalt arbete i tre månader i taget och då fick man sluta med övergångsarbeten.

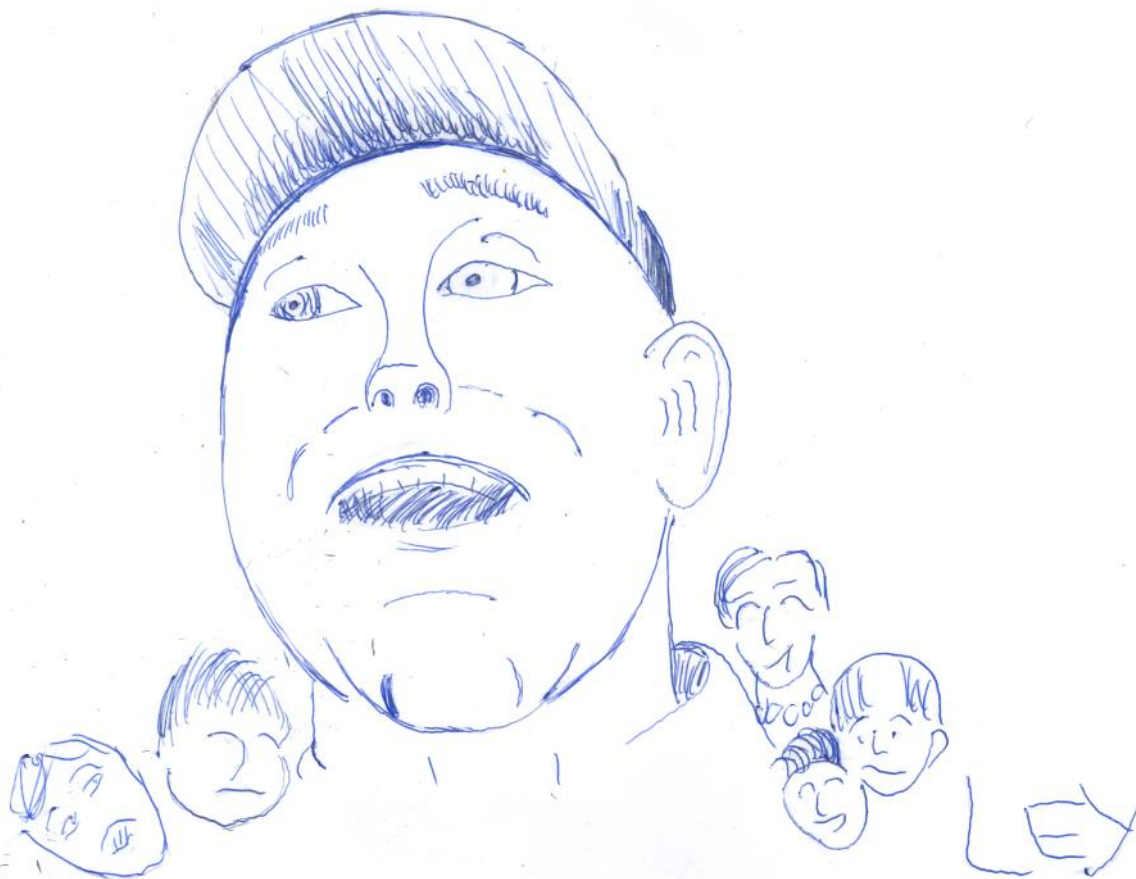
Malmö Fontänhus hade hand om den internationella utbildningen. Hela fjärde våningen var enbart inredd med en massa sovrum för de resande gästerna. Det hölls föreläsningar då man gick igenom riktlinjerna. Sedan delades deltagarna upp och hjälpte till i de olika enheterna. Under dessa veckor var det ofta tjo och tjim i huset. Många skaffade sig riktigt goda vänner.

Som ni märker har det skett en hel del med huset under lång tid. Men vi ska vara glada över att vi idag har ett fullt fungerande och bra Fontänhus.

Ulla Linse

Ackreditering 2023

Del tre



Förra artikeln om ackrediteringen i fjol blev svår att skriva för att människors relationer i så hög utsträckning påverkar våra sammanhang. Andy och Serge går runt bland deltagarna och pratar med dem om verksamheten och hur de upplever sin tid här. Det är tydligt att vem som helst som slog en kortare blick skulle kunna tycka att de gått omkring som att de ägde stället. Och kanske det är det som gör att en vet att en person trivs. Stället är inte mindre ens eget än någon annans. Man kan se på deltagarna att de är lite osäkra vilka de här personerna är, men ändå skiner det hemvana och hemkära igenom. Glädjen och kärleken är påtaglig. Jag frågade om Serges och Andys vistelse.

Andy: Underbart. Ni har ett trevligt, bra klubbhus och vi har fått träffa många underbara människor.

Att samverkansvinst inte bara är för socialsekreterare är nog välkänt för alla människor. Kompetenser och alla former av bidrag ger en effekt som sprider sig och ger mer effekt och ytterligare värde. Jag lyssnar till Andy och Serge när de berättar om hur de älskar det de gör och vilken nytta de har av att åka runt och göra ackrediteringar världen över.

Andy: Jag älskar det. Det är en hjälp för mitt klubbhus att höra om hur fantastiskt Malmös klubbhus är.

Att höra hur dessa två herrar glatt pratar på om sina uppdrag och de tycker om mötet med alla de möter på sina resor överträffas nog bara av Serges vana att alltid

avsluta allt med "kompis", som när han beskriver sin syn på återhämtning.

Serge: ...och meningen med ditt liv är att hjälpa andra att finna mening i deras, kompis

Och nog är det så att människor påverkas av varandra och av varandras arbete. Serge betonar värdet av att sätta andra framför sig själv, något som är oerhört svårt, men ger möjlighet att tillfredsställa allas behov. Samtidigt är det nödvändigt att låta varandra göra sitt bästa och sätta bra förväntningar på vad det egentligen betyder och medger, så att vi kan sätta onödigt kontrollerande åt sidan och hänge oss åt vår viktigaste och käraste sysselsättning.

Det är i Andys och Serges berättelser om sin uppskattning av sina familjer, sammanhang i community och sin vistelse här som en märker av upplevelsen med samma namn som är kännetecknande för en av de vanligaste och viktigaste aktiviteterna och orosmomenten människor emellan och som skänker så mycket, både av gränslös otillfredsställdhet och djup uppskattning och glädje. Gemenskap.

I nästa del tittar vi på nyttan av att bryta isoleringen
Titta gärna in då!

Text & bild: Ley

Vad kan vara viktigare än en god hälsa?

Pengar är definitivt inte allt, för man kan inte köpa sig en god hälsa.

Vad har man för drömmar om hur livet ska bli?

Man ska ha man, barn, villa, Volvo och vovve, så är ju svenssonlivet. Det är ju många som vill ha det så. När jag var yngre så drömde jag om det, om att skaffa barn och gifta mig. Men det har förändrats.

Man har förändrats.

Jag kan vara lycklig ändå. Vara i stunden och känna att jag är glad. Göra något meningsfullt.

Jag eftersträvar inte att söka efter en partner här i livet, utan att min hälsa ska bli bättre. Sedan kommer det andra när eller om det kommer. Jag kan som sagt vara glad ändå.

"Jag har sett hur den där skiten alltid tär på dig. Jag kommer kriga för din skull och finnas där för dig. När du stupar nästa gång så vill jag bära dig. Låt mig vara din soldat."

- Albin Johnsén

/Cindy



Hej!

Jag heter Wafa. Jag kommer från Syrien. Jag har bott i Malmö i sexton år. Jag är medlem i fontänhuset. Jag känner mig nöjd med dem eftersom de är min familj. De hjälper mig alltid på alla områden i livet. Jag jobbar nu på en frisörsalong för kvinnor.

Jag tackar alla, gläds att få vara med er.

/Wafa



Foto: Haqi

Hälsningar från Haqi

Hej!

Medlemmar på Fontänhuset.

I fredags, på kvällen var det grillfest med vacker musik i närvaro av handledarna och alla medlemmar. Till maten fanns även te, kaffe, tårta och läsk. Deltagarna utbytte intressanta samtal med varandra. Det var en mycket vacker kväll, alla deltog i dans och sång. Det hela är ett väldigt vackert program, det känns som att alla är min familj på Fontänhuset. Jag tror att alla kände sig glada. Tack alla anställda för denna vackra känsla, för alla tack och all uppskattning.

/Haqi



Hej!

På måndagar och onsdagar finns det ett språkcafé på Röda Korset klockan 18-20. Det finns ett antal volontärer som hjälper människor på svenska. De brukar fråga mig om Fontänhuset. Kursledaren som heter Anna har bett mig att prata om vad vi gör. Då berättar jag att det är ett hus med fem våningar.

På första våningen finns reception och café och på andra våningen finns det en stor restaurang. På tredje våningen finns radio, och (varannan månad) månadstidning. På fjärde våningen finns vår PR- och kulturavdelning. Där sitter också våra chefer Mats och Karina. På femte våningen finns det mötesrum där medlemmar kan få hjälp med till exempel att söka jobb och utbildning.

Vi är alla som en familj som älskar och respekterar varandra.

Det finns olika vackra program.

/Haqi

Hej!

Jag är väldigt glad att sommaren har kommit till Sverige. Soluppgången på morgonen är en mycket vacker utsikt. Jag tycker om att titta på träd, rosor, blommor och vacker natur i det fina vädret.

Det är vackert på sommaren att se människor gå i de vackra trädgårdarna och titta på de vackra färgade blommorna, en mycket vacker utsikt.

Personligen älskar jag sommarens ankomst. Jag känner stor glädje inom mig. Det är vackert att bada i havet och titta på de stora båtarna.

/Haqi

Hej Fontänhuset!

Nästa vecka, den 14 juli, ska jag åka från Sverige till Turkiet och sedan till Irak för att besöka mina systrar och speciellt för att besöka min mammas och pappas grav. Då ska jag ta en rundtur i mitt land för att se de arkeologiska områdena i Irak.

Jag hoppas att alla mår bra, speciellt hela min familj. Jag skulle älska att besöka mitt vackra område och hemmet där jag föddes.

Jag kommer att sakna hela min familj på Fontänhuset, jag älskar er så mycket!

Jag vill återvända till mitt land, Sverige.

/Haqi



Mitt liv som missbrukare och vägen till Fontänhuset!

Min barndom var präglad av sjukdom, osäkerhet och oro. Som vuxen har det mest handlat om alkohol och gambling. Jag började tippa stryktipset när jag var i tidiga tonåren och blev sen gripen av V65 och började åka till Jägersro travbana. Till en början höll det sig till normala nivåer med mitt spelande, men när det gäller alkoholen så drack jag alltid så att jag blev packad. Allt eskalerade när jag ryckte in i lumpen som Malaj (Handräkningsvärnpliktig). Jag började dricka på vardagarna också. Vi hade ledigt dom flesta kvällarna, så det blev att vi gick ut och drack några öl då. På torsdagarna blev det diskotek och mer öl och sprit. Så höll det på i tio månader innan jag muckade. Mitt spelande ökade också kraftigt med högre och högre insatser.

När jag muckade så började jag jobba på Gummifabriken i Trelleborg och köpte min första lägenhet som jag hade i ca ett års tid innan

jag blev vräkt. Då hade jag inte betalt hyran på flera månader utan bara levt för spel och festande. Det var viktigare än att betala hyran och andra räkningar. Så såg mitt liv ut i många år tills jag sökte hjälp för mina problem 2013. Jag lyckades komma ur mitt alkoholberoende men med mitt spelande var det värre, även om jag var spelfri under behandlingen. Mitt destruktiva spelande höll på ända till 7 december 2020 då jag sa till mig själv att nu får det vara nog. Då hade jag gått på spelberoendemottagningen ett tag. Sedan dess har jag varit fri från mitt spelberoende.

I slutet av 2022 så pratade jag med min psykolog om att jag skulle prova gå på en daglig verksamhet och vi bestämde oss för att besöka Fontänhuset. Det var ett jättebra beslut för jag trivdes direkt. Jag började jobba på service och mest i caféet, där var jag i några månader för att sedan jobba i köket där jag skötte disken och serverade ibland.

Det var också mycket roligt att vara i köket. Sedan en dag så ville jag prova att vara på media. Här är jag kvar än idag och har lärt mig mycket. Jag har skrivit artiklar till tidningen och gjort inslag till radion, jobbat som producent och varit programledare i radion.

En bidragande anledning till att jag trivs så bra på Fontänhuset är att det är frivilligt att komma hit och att det naturligtvis många fina och trevliga medlemmar. Utan Fontänhuset så hade jag nog inte mått så pass bra som jag för det mesta gör nu för tiden. Jag har nog också utvecklats som människa sen jag kom till Fontänhuset. Jag hoppas att jag kan vara en del av Fontänhuset i många år till. Tack till alla på Fontänhuset!

Text: Ulf

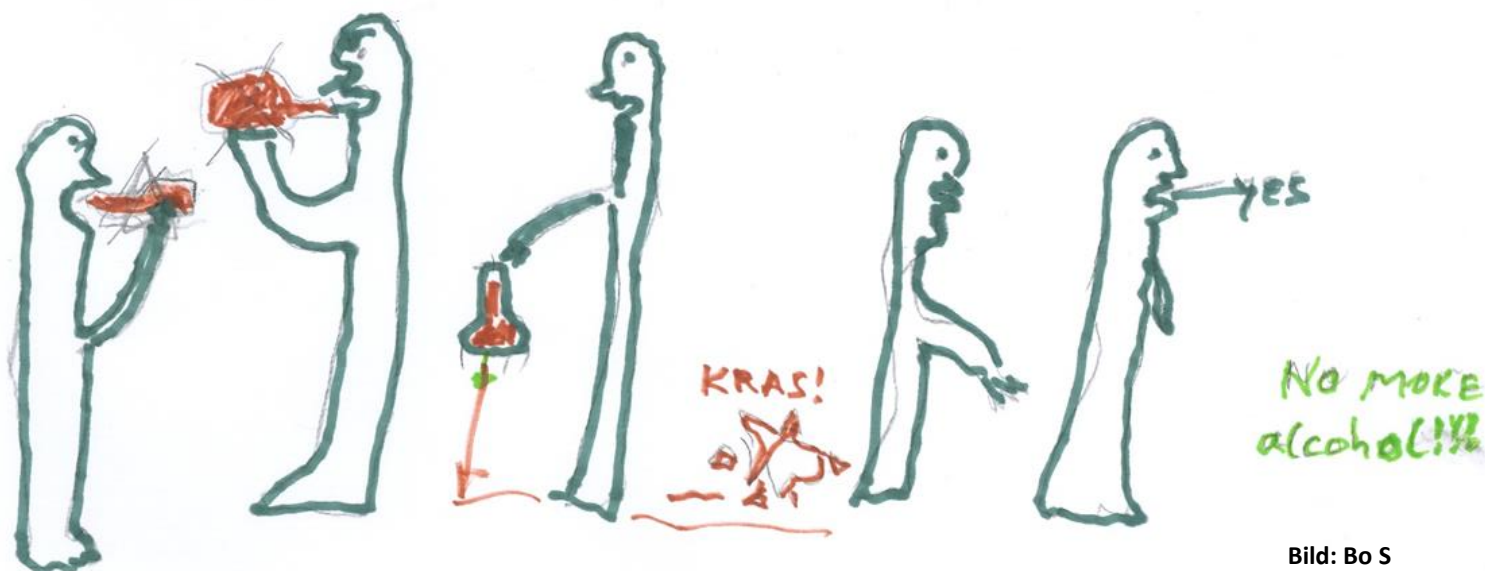


Bild: Bo S

**Ja, vi var precis lika tokiga som man kan tro,
vi gick ut och kramade träd mitt i
allergisäsongen!**

Vi som glömde nässprejen andades med munnen och fick därpå köpet muntorrhet. Men vad gör man inte för vår vackra natur? Träd, liksom oss människor, behöver även de omsorg.

Visste ni att trädens rötter tar hand om varandra? Det finns en helt fantastisk underjordisk och sofistikerad värld under våra fötter.

Trädens rötter har ett vackert och raffinerat språk där de kommunicerar med varandra med stor omtanke.

Boktips: Trädens hemliga liv av Peter Wohlleben

Text: Trädkramarna, Layout: Sushi å Dam



Close enough
To touch
The blue sky
Close enough
To touch the sun
And the trees
Close enough
To reach
The moon
And look
At the stars
Close enough
To smile
Once again
//Shawn W

Sovjetunionens undergång

Hur och varför upplöstes Sovjetunionen?

Det har ofta hävdats att det var den amerikanska militära upprustningspolitiken under president Ronald Reagans tid vid makten som knäckte den sovjetiska ekonomin. Sanningen torde vara mer komplex och något mindre personfixerad.

Den sovjetiska planekonomin hade sedan andra halvan av sextioalet inlett en period av omfattande stagnation. Detta inte bara på grund av kapprustningen med väst, utan även orsakat av framför allt det statliga kollektivjordbruket vars produktivitet blivit med tiden gravt eftersatt, detta på grund av toppstyrning och byråkrati. Detta försatte det sovjetiska ledarskapet i en situation där man med tiden blev beroende av livsmedelsimport från hypotetiska fiender, något man från Moskva finansierade med export av råvaror, i huvudsak prisfluktuerande naturgas och framför allt råolja. Detta skedde till stor del till den påstådda fiendestaten Västtyskland.

Sovjetunionen var en stat präglad av sina krig, sprunget ur det ryska nederlaget i första världskriget och efterföljande inbördeskrig, och präglad av segern över Nazityskland i det andra världskriget. Alla dessa krig ledde till miljontals dösoffer av både ryssar och andra folkslag i riket, ett faktum som utnyttjades aktivt av den sovjetiska propagandaapparaten, som i unionens tidiga skeende hade propagerat för världsrevolution. Det vill säga att världen skulle organiseras efter sovjetiska principer. Men efter segern över Nazityskland och dess allierade 1945 ändrades gradvis denna inställning i propagandan. Den ersattes med en mer statspatriotisk världsbild där åminnelsen av den förgångna segern i andra världskriget tog en central plats tillsammans med paranoida varningar för ett nytt världskrig mot den västliga försvarsalliansen NATO. Man såg på denna allians som anfallande part per definition enligt den sovjetiska propagandan. Samtidigt var Moskva beroende av den europeiska delen av NATO för avsättning av sin olja och gas, varav intäkterna i huvudsak betalade för import av livsmedel från Nordamerika. Detta system var i längden inte hållbart.

I samband med den sovjetiska invasionen av Afghanistan, gick det kalla kriget in i ett nytt skede. Samtidigt i USA övertolkade den amerikanska regeringen Afghanistaninvasionen som ett försök till förnyad sovjetisk expansion. Detta var inte fallet då ledningen i Moskva mest fruktade att Afghanistan skulle gå samma väg som närliggande Pakistan samt Iran. I båda dessa stater hade sekulära regimer fått ge vika åt olika former av religiös extremism. Detta verkade också kunna inträffa i Afghanistan vars unga Sovjet-allierade regim ansågs vara i farozonen. Den sovjetiska interventionen i Afghanistan berodde även på amerikanskt stöd till afganska motståndstyrkor. Detta oroade den sovjetiska ledningen som generellt hade stora problem på flera plan vid 80-talets början. Dess satellitstater i Östeuropa är som sagt på fall och endast hot om sovjetisk intervention med militära medel höll Sovjets allierade regimer på plats. De var därmed i händerna på planekonomiska toppstyren som ej kunde vara i kapp med tiden.

Även om USA och dess allierade fortsatte att stödja det afganska motståndet så höll kriget på i 10 år. Samtidigt ökade Opec (de oljeproducerande ländernas organisation) produktionen. Detta gjordes inte endast för att skada den sovjetiska ekonomin, utan även för att verka för fred mellan 2 av

sina mest betydelsefulla medlemmar, vilket var Iran och Irak. Utöver detta gjorde prisfallet på olja att det sovjetiska reformutrymmet krympte i takt med ekonomin. Ett skriande behov av att modernisera det dysfunktionella kollektivjordbruket började göra sig påmint, vilket ignorerades av ledningen i Moskva till att börja med. Tills det blev för sent.

Michael Gorbatsjov kom till makten 1985 och gick inledningsvis en ohållbar balansgång mellan reform och reaktion, där han till slut valde reform. Detta kunde dock inte rädda det fallfärdiga Sovjetunionen, vars övriga ledning såg sina privilegier och makt stå hotade av Gorbatsjovs agenda.

Vad gäller påståenden om kapprustningens betydelse så anser jag att den är överdriven. Även om Sovjet gått om USA i kärnvapenkapacitet sedan sjuttioalet, så var det inte av betydelse. USA hade sedan debaclet i Vietnam infört yrkesarmé, samt digitaliserat ledningskapaciteten för sin krigsmakt, något man i Sovjetunionen ej kunde hänga med på, speciellt eftersom man mer eller mindre stod utan export av värde. Förvisso kunde man sälja av vapenarsenalen i bitar, men även detta var riskabelt och potentiellt destabiliserande. I de sovjetiska delrepublikerna inklusive den ryska, rädde mer eller mindre misär med brödköer, ökande kriminalitet samt problem med ökande alkoholism. Det är därför ej förvånande när folket även i den ryska republiken ej stödde den statskupp som genomfördes av missnöjda element inom sovjetledningen mot Gorbatsjov. Det hela slutade med att sovjetunionen upplöstes 1991.

Text & Bild: Karl



Källförteckning

The Cold War: A World History av Odd Arne Westad

Det Falna Imperiet Av Martin Kragh

The rise and fall of communism av Archie Brown

Att växa – med och på huset

Jag var bara några veckor gammal när Fontänhuset Malmö öppnade upp sina dörrar. I år fyller vi båda 40. Det får mig att tänka på både födelsedagar och utveckling.

Dagen jag fyllde fem vaknade jag och kände en sån glädje. Så stor jag hade blivit! Tänk att man kan växa så mycket bara över en natt! *Se så stor jag är, nu är jag fem!* Det var magi det där, med födelsedagar och att växa och bli äldre.

Klipp till för ett år sedan. Första gången jag firade min födelsedag här på Fontänhuset. Hade blivit medlem ett drygt år tidigare men eftersom jag tyckte det var jobbigt med uppmärksamheten ville jag inte firas den där första sommaren. Men nu satt jag alltså där på scenen och plötsligt blev jag påmind om den där känslan jag fick som femåring; jag har verkligen vuxit!

Det hade inte skett över en natt, utan över ett år. Det var inget jag bara plötsligt råkat ut för. Det hade inneburit mycket jobb med mig själv och mycket tålamod, beslutsamhet, envishet. Det kom från en känsla av att vara less på att ha det som jag hade det, att inte lyckas komma framåt och vidare i livet.

Det betyder mycket att på en trygg plats få jobba i sin egen takt. Att ha ett ställe att gå till där man inte kastas ut bara för att man inte kan prestera upp till en viss nivå. Istället kastades jag in verksamheten och fick

testa på nya saker att göra, om än väldigt försiktigt och med stöd, hjälp och pepp från kollegorna här.

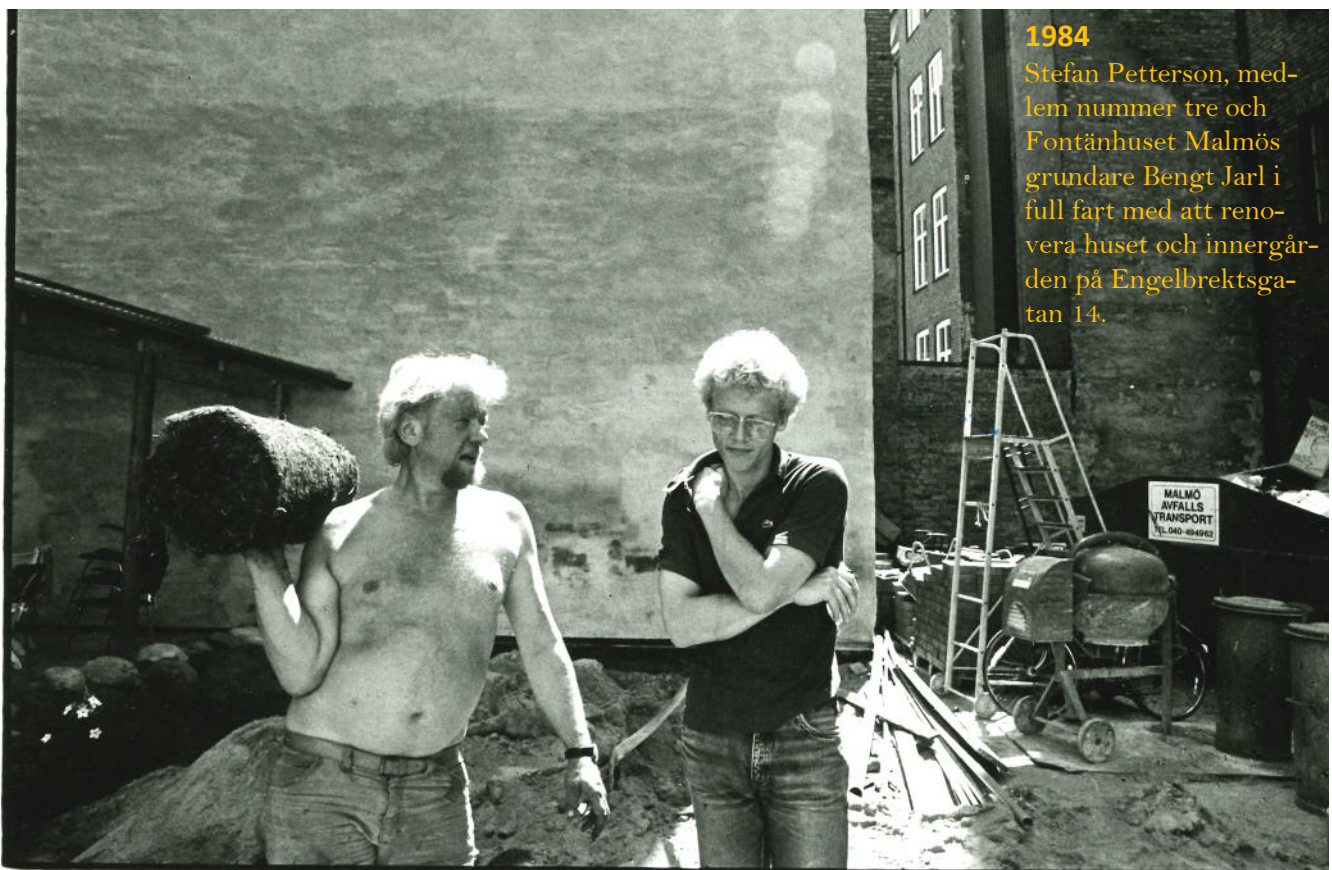
Det är lätt att summera det jag praktiskt gjort på huset, men det som inte syns utåt är nog det viktigaste av allt. Att utmana sig när man inte ens tror på det själv. Jag har lyckats och jag har misslyckats. Jag har fått ta flera steg tillbaka och sen försöka ta stegen framåt igen. *Gör om, gör (nästan) rätt, gör om igen!* Trial and error. Jag är inte färdig på långa vägar, men jag är i varje fall på väg...

Och sen de där stunderna jag bara inte har stått ut. Då har jag i alla fall kunnat komma hit. Det är guld värt att veta att man har ett ställe man kan gå till, där man bara kan få vara. Det är en lättnad.

Så ja, jag har vuxit. Jag hade inte varit där jag är nu om det inte var för Fontänhuset. Det är jag, och vi medlemmar, som gör att vi själva växer, men i mitt fall är det Fontänhuset som har möjliggjort det.

Så nu blir vi alltså 40, jag och huset. Jag tänker inte säga nåt käckt om att vi får hoppas på 40 år till. Inte för egen del. Men låt oss hoppas att det inte bara blir 40 år till för det här fantastiska huset utan ännu mer! Låt det här stället, och liknande verksamheter, få finnas kvar för alltid! De behövs, tyvärr, mer nu än någonsin.

Text: Mette



1984

Stefan Petterson, medlem nummer tre och Fontänhuset Malmös grundare Bengt Jarl i full fart med att renovera huset och innergården på Engelbrektsgatan 14.

Diskussionsdiarré
Associationsdiarré
Mundiarré
Allt är bara
Skit och prat
Snick snack
Hellre har jag
Mage och är sjuk
Än att ha diarré
Vad är det med de?
Finns dass och papper
Att torka sig med
Diarré
Diarré
Allt är bara
Skit-snack
Nope
Less is more
Flush it – jag går på toa

/ Shawn

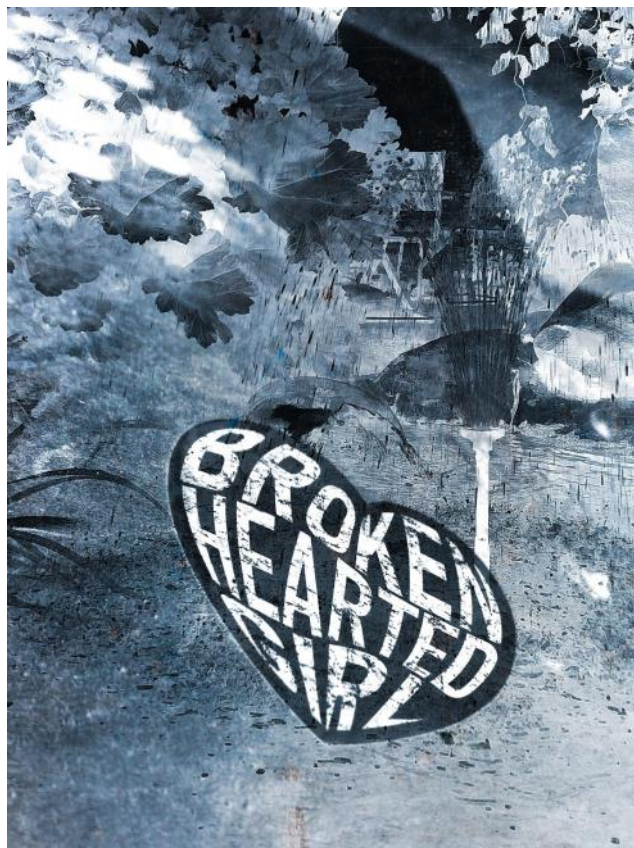


SMÄRTAN ÄR TILLFÄLLIG

Vi, som sedan länge har sett både det konstnärliga och det minnesförevigade som bläck kan skapa, slogs nyligen av en idé. En tatuering av en fontän som i bläcknördarnas värld, skulle kunna vara ett sätt att hedra Fontänhuset 40år!

Text: Mimmi

Foto & Redigering: Shawn



Love is a one man situation.

**It's no vacation.
You stumble until you've found that right love and
you thank the above.
You feel free when you've got it, but don't push it to
the limit.
There is always love around. So keep your feet on
the ground.
Make love to her or him. Hold on for days together.
You with your love forever.
Yours always.**

Magnus Kretz 52

GARROTAN OR MODERN USHIRIAN

A ↘ ↙ Δ ▽ ↕ Λ
sometimes like V Δ or 2 4

B 3 3

C C

D)

E [] ▭ ▯

F = =

G ↗ ↖ ↘ ↙ ↕

H + + ⊥ T

I . .

J | j J

K < - -

L - -

M 1 or the number 1

N Z

O U

P D

Q O O O O O O O

R 2 3

S 5 4

T Γ

V / Λ

U ∩ O

X ✂ * + +

Y J L Ψ H h ¥

Z N Z

Ä ↘ Δ ▽ ÷ ▷ ◁ Δ ▽

Å ↘ Δ ▽ ;

Ö ⊖ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙

W V

Ushirian

För några år sedan skapade jag en sagovärld som heter Ushiria och där det lever kattvarelser i medeltids och vikinga miljö där alla tillber morötter. Så då tänkte jag jag att det måste ju såklart finnas ett språk. Så min vän

och trubadur och halvbror Henrik Berntsson påbörjade ett språk med runor som blev det uråldriga bortglömda Ushiriska språket (Artikeln om det finns att läsa i USHiRimagazine#2). Jag satte mig i min tur att utveckla ett förenklat kodspråk baserat på våra bokstäver som används för invärna i Ushiria och blev äntligen klar med det 24-06-23. Vill ni veta mer om Sagovärlden så kolla in ushiri.com eller instagram på @ushiria.

/ Ha en go morotssommar

/USHiRi



Ushirian runic text in a speech bubble: =233 FE1ZV

Ushiri 2017



Ushirian runic text in a speech bubble: U Δ 50Γ U Γ.5



Behoven av *Fontänhuset* och dess verksamhet

I vår kaotiska värld år 2024 när vi dessutom firar 40 år på Malmö Fontänhus (hipp hipp hurra för detta!) ökar de samhälleliga klyftorna dramatiskt. Skillnaderna mellan de starkare och de socialt utsatta grupperna blir allt större och större. Nöden fattigdomen och den mentala ohälsan följer väldigt ofta i dessa trista spår. Ute i världen är arbetslöshetssiffrorna rekordhöga världsekonomin instabil och den systematiska utslagningen av utsatta samhällsgrupper är ju i och med detta faktum väldigt hög. Det är alarmerande skrämmande varningssignaler.

Det finns ett stort behov hos socialt utsatta grupper av hjälp och dagligt aktivt stöd i många olika former. Här kommer Fontänhuset och dess arbetsorienterade och dagliga verksamhet in i bilden. Världen är stor och mycket omfattande och det finns knappt 300 klubbhus över hela världen, de allra flesta i USA. I Sverige finns det idag endast tretton stycken olika klubbhus som är mycket ojämnt fördelade över hela vårt avlånga land. Det är inte speciellt många med tanke på att rörelsen funnits i Sverige i exakt 40 år då det första Fontänhuset startades i Stockholm år 1980. Alla dessa svenska fontänhus har i dagsläget inte heller lika stora resurser och möjligheter.

Det finns ett aktualiserat behov av många fler klubbhus över hela världen och en önskan om många fler fontänhus även i Sverige. Människors efterfrågan av den sortens verksamhet ökar i takt med samhällsförändringar och för de socialt utsatta grupperna som alltid drabbas av samhällsförsämringar. Vi måste alla som är aktiva inom

rörelsen verka för och uppmuntra de olika arbetsgrupper som vill starta upp fler Fontänhus ute i de svenska kommunerna. Vi måste också försöka med de metoder som står oss till buds att påverka den internationella utvecklingen i önskad riktning. Detta tycker jag är en primär grundläggande uppgift för hela vår internationella rörelse. Vi måste ha fler Fontänhus till varje pris. Vi måste utveckla och sprida våra idéer vidare både nationellt och internationellt. Många hundratusentals till behöver vår hjälp och vårt dagliga stöd och hade haft stor nytta och glädje av att tillhöra en daglig arbetsinriktad social gemenskap med olika möjligheter. Här i Sverige och även ute i världen.

Vår kollega och medlem Benny här på Malmö Fontänhus är politiskt aktiv och engagerad inom Centerpartiet och är även mycket ihärdig med att försöka driva frågan om startandet av ett klubbhus i Ystad. Trots långa och ihärdiga försök med att försöka påverka beslutsprocessen i önskad riktning har förslagen tillsvidare fått avslag helt och hållet. Än så länge blir det inget Fontänhus nere i Ystad, enligt besked från kommunledningen där. På personalsidan försöker vår handledare Kerim också att försöka starta ett klubbhus i Istanbul i Turkiet. Det behövs fler personer som Benny och Kerim som jobbar aktivt med dessa viktiga frågor, och som är samhälleligt engagerade.

Carl-Johan. Medlem 372.

När kronprinsessan *Victoria* var på *Fontänhuset*

I början av 90-talet var Victoria på studiebesök på Fontänhuset. Då var renoveringen nästan klar. Victoria blev imponerad av hur allt sköttes på Fontänhuset. Arbetet som medlemmar utför visar på vilket kapital som alla medlemmar besitter. Alla dolda krafter som var och en besitter och den goda andan visar att alla människor behövs och att alla fördomar om människor med psykisk ohälsa inte stämmer överens med verkligheten.

Till Fontänhuset är alla välkomna. Alla människor har en kraft att bidra med sin erfarenhet, vilket i sin tur leder till att medlemmar kommer ut i arbete igen. Victoria tittade runt på alla enheter och blev imponerad!

Text: Rickard L



Arkivbild



Jag är inte bitter.

Målning: Jörgen Holmberg

FONTÄNHUSETS 40 ÅR

Nu när jag sitter här och ska börja skriva, så tänker jag *40 år*, var har alla dessa år tagit vägen? 24 år har sprungit i kapp mig just nu. Här har jag format mitt liv, en dag i sänder och jag har alltid känt mig välkommen.

Det har också varit en bergodalbana i mitt liv, men har förstås landat med båda fötterna just här, igen på Fontänhuset.

Jag är själv förundrad över att jag har varit så länge på samma plats. Monotont liv har jag aldrig tyckt om. Men det är något visst med Fontänhuset. Jag har fått mycket hjälp genom åren här. Det har varit gott för mig med rutiner som jag har byggt upp här på vårt Fontänhus.

Jag började arbeta i köket med Sven O, Lasse J och Mats. Då var jag frisk och kry fysiskt. Idag hade jag inte klarat 8 timmar som jag jobbade då. Jag var sjukpensionär redan 1998, så jag hade det gott här redan då.

Jag kommer ändå till Fontänhuset, var ska jag annars vara? Det är ju en del av mitt liv. Köket var min plats då när jag var arbetsför. Jag hade jätteroligt! Mycket skratt, mycket ansvar, och då växte jag.

På dagens Fontänhus finns det så många människor som vill jobba där. Det förstår jag i och med den trygghet, omtanke och den serverade maten.

Jag blev medlem 2000 och tog mitt arbete i köket som ett vanligt jobb, lustigt. På de arbetsplatser jag var på innan kände jag att jag inte passade in på. Men här blev det annorlunda, stöd och förståelse var det som hjälpte mig.

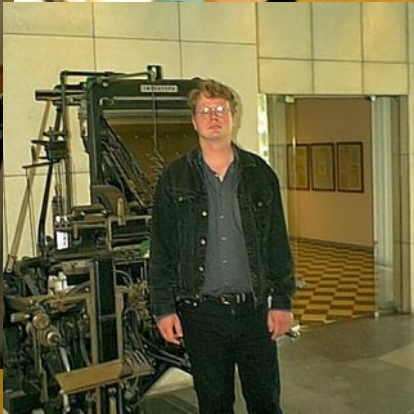
Den lilla skylt som sitter utanför huset ser ju ingen, jag såg den aldrig. Jag fick höra om Fontänhuset utav en människa som jag jobbade ideellt med, som talade om för mig att där skulle jag passa in, och på den vägen är det och så kom det att bliva.

Med vänliga hälsningar, Magrét



Bild: Valentin

Memory Lane

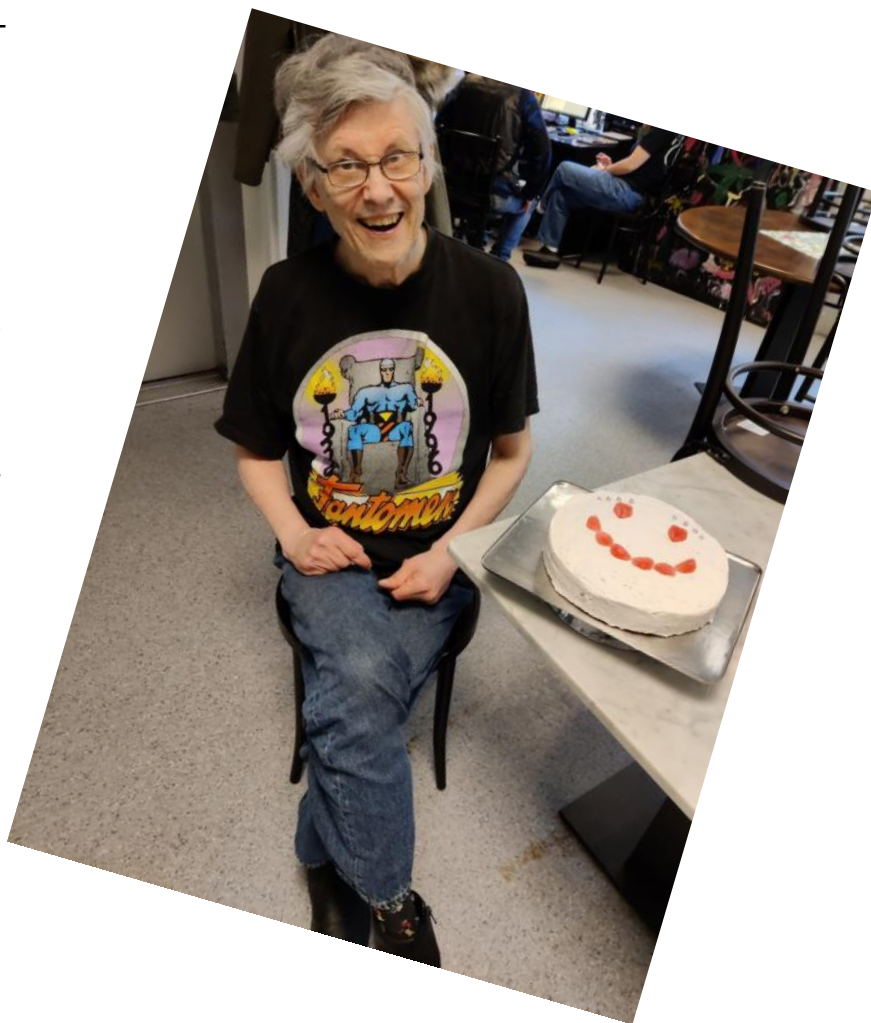




40-årsjubileum

Jag kom till psykiatriska kliniken mottagning i Malmö. Där lärde jag känna en viss herre som hette Bengt Jarl och då fick vi för oss att vi skulle skapa någon form av samlingspunkt för personer med psykisk ohälsa i Malmö. Detta var för 40 år sedan. Senare blev jag så pass dålig att jag kom till Östra Sjukhuset där jag hade detta i tankarna. Ett antal år senare hade vi ett studiebesök på Engelbrektsgatan där Bengt kom fram till mig och berättade om vårt möte vi hade när vi träffades på psykiatriska kliniken. Vilket jag kom ihåg då.

Lars. A



Les Miserables

Vad är Les Miserables? Mellan elände och elände kommer vi att upptäcka att verkligheten är mörkare, starkare och mer solid än vi tror. Den kraften kan krossa stenar och stenar finns i människor. Det är bländande mörker som avslöjar för oss samhällets realistiska bild av resterna av ett krig som sätter sina spår. Det ger effekter på generationer i alla detaljer. Det minsta man kan säga om det är att det är tragiskt. En liten rundtur i Bagdads gränder och dess nyligen framväxta slumkvarter, där de tidigare inte fanns. Här finns inga rättigheter.

Om social förstörelse inträffar på grund av lag eller sed, skapar det helvetets färger på jorden. Tidens problem är

tre: mäns värdighet försämras av hunger, kvinnors likaså, och okunnigheten om barnet är inte löst eftersom den sociala krisen fortfarande är möjlig i alla delar av livet.

Text: Siham

Nu fungerar det inte längre^x

Jag är redo att dö^x



När jag blev redo att dö infann sig ett lugn^x

Nu är jag redo att leva igen...

Giorgio Amarino

Vad hade hänt.....

Vad hade egentligen hänt om jag aldrig hade hittat Fontänhuset i Malmö? För 40 år sedan när Fontänhuset bildades i Malmö var jag endast 13 gammal och visste inte ens vad psykisk ohälsa var. Först på universitet i Lund hade jag dagar när jag kände ångest och kände mig deprimerad. Det är lustigt då studenttiden var den lyckligaste tiden i mitt liv. Fast jag hade många vänner och vi var en grupp på 40-tal studenter som gjorde allt möjligt tillsammans kände jag mig ibland ensam. Kanske var det en känsla av att djupt inne är vi alla ensamma. När ljuset slocknar och vi ligger i våra sängar med våra tankar är vi just ensamma.

Att öva sig i att vara lycklig i sin ensamhet, tror jag är en fundamental egenskap för att skapa sin egen lycka. Jag kommer ihåg att jag var väldigt disciplinerad och läste heltid, arbetade heltid, tränade och umgicks och festade mycket med mina vänner. Denna känsla av ensamhet har dock förföljt mig i hela mitt liv. Jag tror dock inte att jag hade blivit medlem i Fontänhuset under denna tid då jag inte ens reflekterade över psykisk ohälsa eller kände att jag hade haft tid.

För fyra år sedan förändrades dock allt då jag fick en stressutlöst psykos som varade i två år och under vilken jag nästan förlorade mitt liv. När jag väl kom ur psykosen, kände jag mig vilsen och deprimerad och jag är så tacksam att jag bor precis vid Fontänhuset i Malmö och att jag brukade gå förbi och undra vad det var för ett ställe. En dag bestämde jag mig för att knacka på och det knackandet skulle komma att förändra mitt liv. Fast att personalen bokade in en rundvisning, förstod jag inte ens vad Fontänhuset var, men allt blev klart för mig när rundvandringen ägde rum några veckor senare. Jag kommer så väl ihåg när handledaren Kristoffer sa att här inne är det kärlek och värme, världen utanför Fontänhuset är tillräcklig hård och kall.

Varje morgon efter att ha gjort mig i ordning och mediterat och bett längtar jag tills jag är på Fontänhuset. Jag har lärt mig så mycket på mediaenheten med radion och tidningen. Då jag har arbetat som reporter, nyhetsproducent och som utrikeskorrespondent inom radio i Sverige och Australien, har det varit fantastiskt att igen få arbeta med detta på Fontänhuset. Genom att sända radio live och göra poddar har jag även fått tillbaka min önskan att börja arbeta igen. Jag

har gjort poddar om Australien och EU-valet och det har varit så roligt och lärorikt. Jag har även alltid velat att skriva en bok och jag fick äntligen ett kapitel publicerat genom vår bok "De säger att jag är sjuk".

Det som betyder oerhört mycket är även alla de fina människor och vänner som jag har träffat på Fontänhuset. Nästa vecka när jag fyller år har jag till och med bjudit 10 vänner från Fontänhuset på mitt kalas. Det känns som om det var meningen att jag skulle hitta Fontänhuset. Tidigare bodde jag på Ribersborg i Malmö men jag bestämde mig för att jag ville flytta till Gamla Väster i centrum och jag blev överlycklig när jag fick en fin och mysig lägenhet precis vid Slottsparken, cirka 100 meter från Fontänhuset. Hade jag inte flyttat hade jag aldrig gått förbi Fontänhuset varje dag



och tittat in och undrat vad det var för ställe. Jag kommer ihåg att när jag stod och tittade in genom fönstret tänkte jag att det verkade var ett så mysigt ställe och en dag som sagt knackade jag bara på och undrade vad det var för ett ställe.

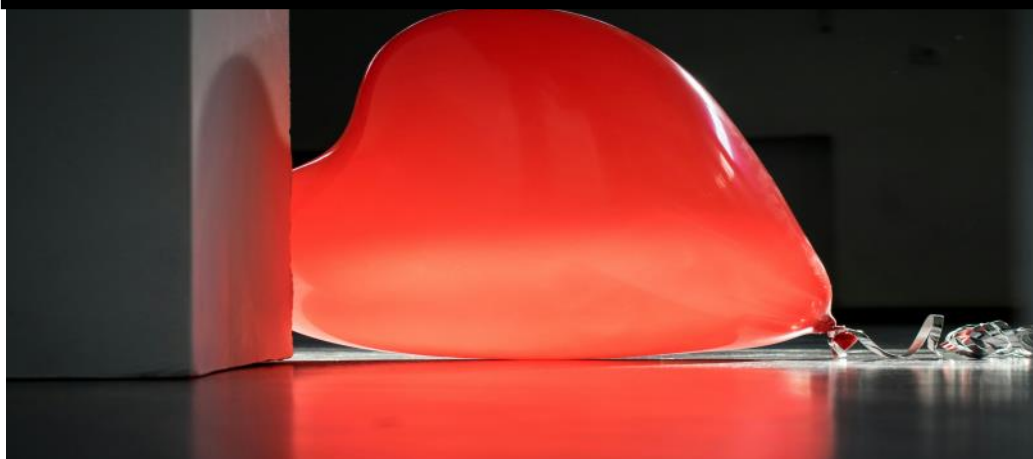
Jag är så tacksam att livet ledde mig till Fontänhuset som har blivit som mitt andra hem. Jag har precis suttit i vår underbara innergård som är så vacker och rofylld. Vattnet glittrar i fontänen och trädgården fylls av vackra rosa blommor och mängder av växter och träd.

Tack fina Fontänhuset för att du finns och tack till alla fina människor och vänner som jag träffat där. All kärlek till dig, du underbara Fontänhus i Malmö.

Kärlek & kramar Ulrika Björkén

Text:
Ulrika Björkén

Foto & Redigering:
Ulrika Björkén



40 år på Fontänhuset

*I Malmö finns en plats för alla
Som är ensam och inte glad
Fontänhuset heter platsen
Gratis stöd finns varje dag
Många med psykisk ohälsa
Känner sig här jättenöjd
Prata, skratta, dricka kaffe
Känslor växa till en höjd*

Malmö Fontänhus dör öppnades 1984 för dem som behövde träffa människor med liknande problem i sitt liv. Här kunde man möta personal som lyssnade och gav stöd på olika sätt.

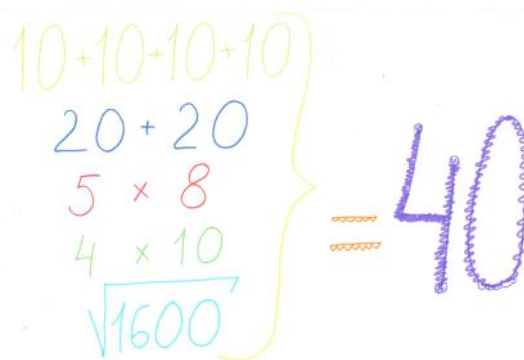
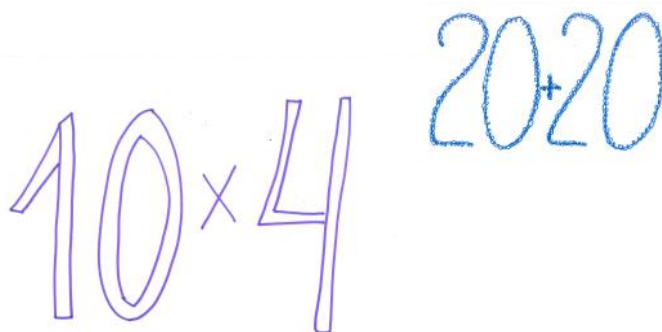
Jag är mycket glad att jag kom till Malmö Fontänhus för nästan tio år sedan. Huset har en stor och viktig plats i mitt liv.

Jag har hittat många intressanta saker att göra på huset med min förmåga. Bilder, texter och dikter som jag gjort uppskattas och publiceras i vårt magasin.

På Gallerinatten kan jag medverka i performance i vårt skyltfönster. Mina målningar och foto kan ställas ut på huset. I flera år repeterade jag i husets teatergrupp två gånger i veckan. Det var fantastiskt att vara tillsammans med trevliga människor. Jag tycker mycket om husets

sommarutflykter. Jag får se många nya platser. 2024 firar Malmö Fontänhus 40 år. Ett stort tack från mitt hjärta till alla som byggde denna härliga plats. Jag önskar Fontänhuset Malmö många, många fler år.

Från Lidia med Kärlek



Bilder av Lidia

Evas Dagbok

I fredags var jag och Kjell Arne i Tomelilla på Bo Olsson Vi var där över dagen och vädret var toppen och vi hade så roligt.

Jag köpte en bingolott och vann 100 kr, Jag håller på att spara för att vi på mitt boende ska resa till Ullared och shoppa. Kläderna där är så passande och bra i pris och man får mycket för pengarna.

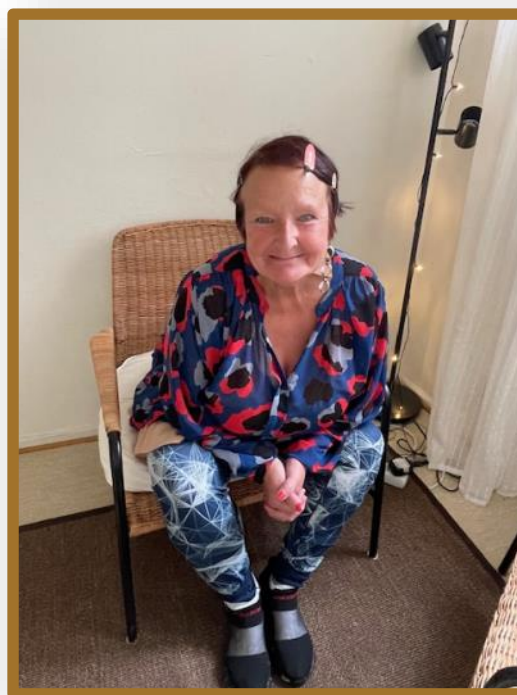
En annan sak som är viktig att berätta för er är att när vi var i Tomelilla så glömde jag min väst och nycklar där i butiken.

Vi var vi tvungna att resa dit igen och hämta hem mina grejer så det är gjort nu.

Solen och himmelen var toppen och vi hade en riktigt fin dag där i söndags.

Hälsningar till min vän Hallsén.

Tack för att du finns till kramisar EVA



Ett porträtt av Brigitte Bardot

Brigitte Bardot föddes 28 September 1934. Hennes far hette Louis Bardot och hennes mamma hette Anne-Marie Mucel. Hon växte upp i en konservativ katolsk familj. Hon har en yngre syster, Mijanou Bardot. Bardot hade få barndomsvänner. Hennes mor var extremt selektiv när det gällde lekkamrater. Under Andra Världskriget när Paris var ockuperat av Nazist Tyskland spenderade hon mycket tid hemma. Vid sju års ålder hamnade hon i privatskolan Cours Hattemer. Hon gick i skolan tre gånger i veckan. Det gav henne tid att ta danslektioner på en lokal studio, och 1949 blev hon antagen till Conservatoire de Paris. I tre år gick hon i balettskola. Hon gick också på Institut de la Tour, en privat katolsk högskola nära hemmet.

8 Mars 1950, var hon som femtonåring på omslaget till Elle. På en audition mötte hon Roger Vadim. De blev kära i varandra. Hennes föräldrar tyckte inte om deras förhållande. Hennes far sa en kväll att hon skulle fortsätta sin utbildning i England. Följande dag köpte han en biljett till henne. Bardot reagerade genom att stoppa sitt huvud i en ugn. Hennes föräldrar stoppade henne. De accepterade till slut deras förhållande. Med kravet att de skulle gifta sig, vilket dom gjorde.

Bardot var på omslaget till Elle 1952. Från 1950 talet till 1970 talet var hon aktivist i den sexuella revolutionen. Hon spelade med i 47 filmer, var med i många musikalerna och spelade in mer än 60 populära sånger på 1960 och 1970 talet. Mest i samarbete med Serge Gainsbourg, Bob Zagury och Sacha Distel. Bland annat låten Harley Davidson. 1958 blev Bardot den högst betalda skådespelerskan i Frankrike. Från 1969 till 1978, var Bardot det officiella ansiktet på Marianne (en fransk nationalsymbol i linje med Uncle Sam eller Moder Svea) som upp till dess hade varit anonym för att representera Frankrikes frihet.

Hon belönades med hedersmedalj 1985. Den franska presidenten Charles de Gaulle kallade Bardot för en fransk export lika viktig som Renaultbilen. Hon drog sig tillbaka från skådespelandet 1974. Brittiska fotografen Cornel Lucas skapade bilden av Bardot på 1950 och 1960 talet. Det har blivit representativt med hennes personlighet.

1986 etablerade hon Brigitte Bardots Stiftelse för Välfärd och Skydd av djur. Hon blev vegetarian. Hon samlade ihop tre miljoner francs genom att auktionera ut juveler och personliga ägodelar. 1999 skrev hon ett brev till kinesiske presidenten Jiang Zemin. Hon anklagade kineserna för att tortera björnar och döda de sista tigrarna och noshörningarna för att få afrodisiakum.

Hon donerade mer än 140 000\$ i över två år för massterilisation och adoptionsprogram för Bukarests vilda hundar. Hon är emot konsumtion av hästkött. Hon är emot säljakt i Kanada. I augusti 2010 skrev Bardot ett brev till Drottning Margrete av Danmark. Hon ville att man skulle sluta med jakten av delfiner på Färöarna. 22 april 2011 tog franska kulturministern Frédéric Mitterand beslutet att ta med tjuvfäktning i landets kulturella arv. Bardot skrev ett protestbrev. 25 maj 2011 the Sea Shepherd Conversation Society bytte namn till MV Brigitte Bardot. Sedan 2013 har Brigittes stiftelse samarbetat med Kagyupa International Munlam Stiftelse av Indien. Ett årligt veterinärt samarbete. Bardot gav sig hän åt saken om djurs välfärd i Bodhgaya i många år.

20 december 1952, 18 år gammal gifte hon sig med registören Roger Vadim. De skildes åt 1956 efter att hon varit med i filmen "Och Gud Skapade Kvinnan". Sen blev hon ihop med Jean-Louis Trintignant. De bodde ihop i två år. Tidigt 1958 bröt hon upp med Trintignant som följdes av ett nervöst sammanbrott i Italien vilket det skrevs om i tidningarna. Ett självmordsförsök med sömnpiller två veckor tidigare förnekades av hennes presstalesman. Hon tillfrisknade efter några veckor och började en relation med skådespelaren Jacques Carrier. Hon blev med barn innan deras bröllopsdag 18 juni 1959. Bardots enda barn, hennes son Nicolas-Jacques Carrier föddes 11 januari 1960. Hon skilde sig 1962 från Carrier. 1963 till 1965 levde hon med musikern Bob Zagury. Hennes tredje giftermål var med den tyske miljonären och playboyen Gunter Sachs. Giftermålet varade från 14 juli 1966 till 7 oktober 1969.

1974 var hon med på en nakenbild i Playboy för att fira sin 40 årsdag. 1980 till 1985 hade hon ett förhållande med Allain Bougrain-Dobourg. 27 september 1983 på sin 49 årsdag tog Bardot en överdos sömnpiller eller lugnande piller. Dom tog henne snabbt till sjukhuset och magpumpade henne. 1984 diagnostiserades med bröstcancer. Hon ville inte genomgå kemoterapi utan gick med på strålningsterapi. 1986 var hon frisk.

Bardot har blivit anklagad för att vara rasist och för att ha spridit hat. Hon har dömts sex olika gånger till böter. Man sa att Brigitte populariserade St. Tropez och staden Armacao dos Buzios i Brazil som hon besökte 1964 med sin dåvarande pojkvän. Bardots fjärde och nuvarande make är Bernard D'Ormale. 2011 listade Los Angeles Times Magazine Brigitte på andra plats i en artikel om de 50 vackraste kvinnorna på film. Hon var en kvinna som följde sitt hjärta. Hon var engagerad i djurens rättigheter och skänkte mycket pengar åt deras rättigheter.

Det var inte lätt att bli kallad den vackraste kvinnan i världen. Hon skapade ett nytt mode, bikinin, håret blont som en hövolm, pipitarutiga kjolar och balettskor. Hon var gift några gånger. Trots att hon verkade ha allt som en kvinna vill ha, försökte hon begå självmord två gånger. Brigitte var en kvinna med många facetter. Henne skulle jag gärna vilja träffa.

Tack och hej från Bo H.



BRIGITTE
BARDOU

På konferens i Örebro

I slutet av april var vi på Sverige-konferens i Örebro, där tre dagar av bland annat föreläsningar, medlemsberättelser och årsmöte stod på agendan. Vi som åkte denna gång var våra representanter Jenny och Emelie, samt Julianna, Peter, Jeanette och Ewa.

På årsmötet valdes det in tre nya styrelseledamöter: Anne Schildt, Karin Lindström samt Elin Arnell. Vi önskar dem välkomna. Mot slutet av mötet blev det en omröstning kring förslaget om en höjning av medlemsavgiften till SFR, där vi argumenterade emot en höjning, men det klubbades

med majoritet igenom och den nya avgiften ligger nu på 0,2%.

Kansliet som består av Jessica Kling, Lena Larsson, Jonathan Mattebo och Christian Hansen informerade om deras arbete framåt. Ett samarbete med Henrik Wahlström har inletts för att synas mer på sociala medier. Dela gärna filmer som kommer under året både från Facebook och Instagram.

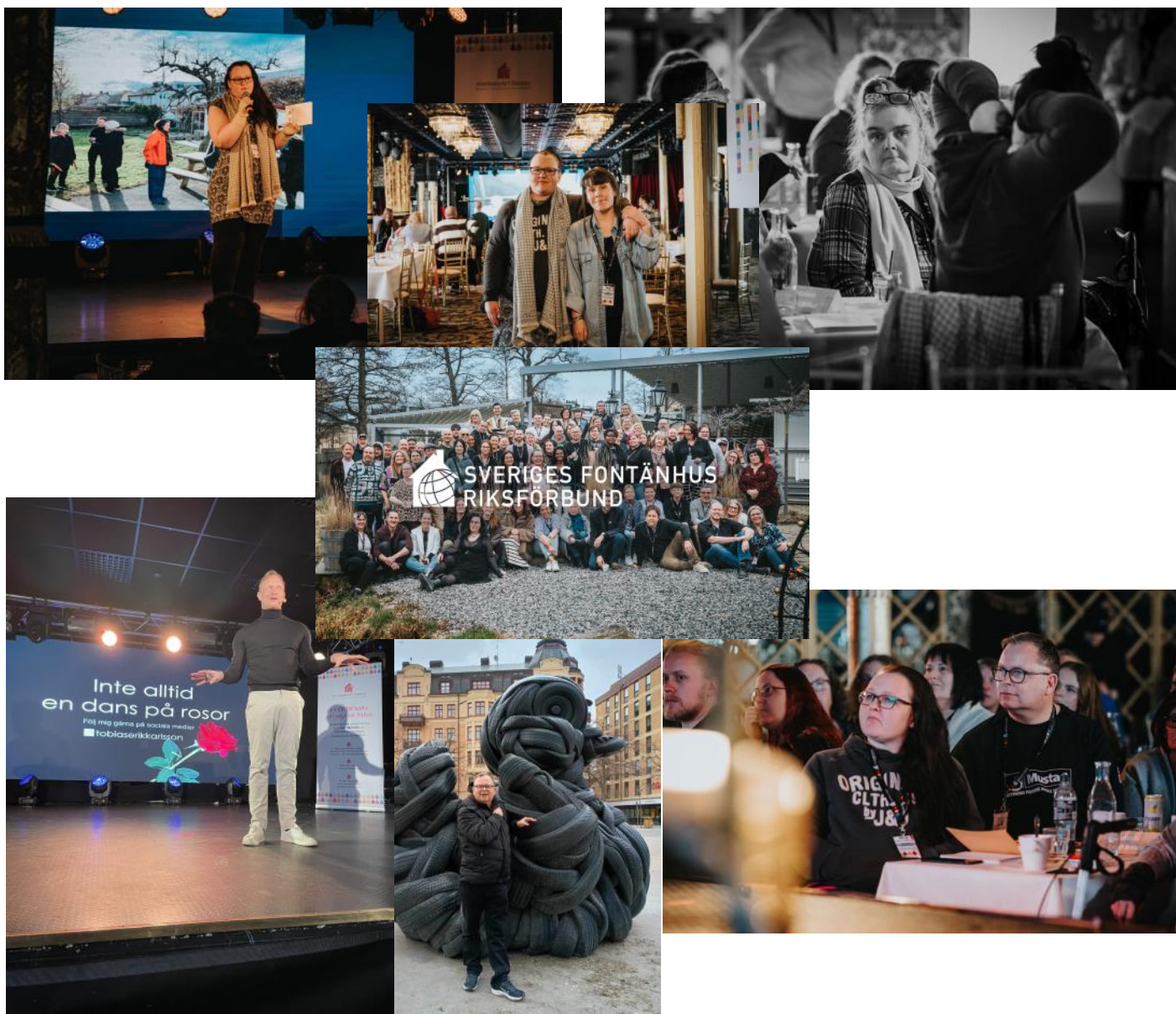
Långa, men mycket välarrangerade dagar av Örebro Fontänhus gav oss även ett fint besök på deras eget hus och det är alltid spännande med in-

blick i hur andra hus arbetar.

Vi presenterade även vår fantastiska bok "De säger jag är sjuk" och hoppas att den kan sprida mer insikt i landet om våra medlemmars otroligt personliga berättelser.

Vi som åkte med denna gång tackar för förtroendet och åkte hem med nya kontakter och fler idéer att förmedla vidare i huset.

Jenny, Eva, Peter, Julianna och Emeli



Vad innebär ett jubileum?

I år fyller Fontänhuset i Malmö 40 år! Kan du tänka dig?! Och här ska det firas må du tro.

Vi kommer att göra det i samband med *Gallerihelgen* (runt om i Malmö stad), där vi deltar under en dag som brukligt, alltid på en fredag. Gallerihelgen i Malmö pågår årligen från fredag-söndag med start 27 september och vi, våra kreativa och multikonstnärliga medlemmar, bjuder alltid stadens invånare på något alldeles extra. Det vill säga när vi deltar med vår konst, musik, drama, dans, musik, fotografi, poesi, keramik, skulptur, hantverk, god mat och fika och öppnar huset för allmänheten. Detta brukar visa sig vara populärt, uppskattat och välbesökt. Så nu, när det ges chansen igen, hoppas jag att du tar den!

Jubileum, kan man säga, är nästan som en födelsedag, tycker du inte? I detta fall är födelsedagsbarnet "huset" och alla år av dess existens och prestationer är kontentan av alla medlemmars och handledares aktivitet som passerat huset under dess levnadstid. Vi är över 1000 medlemmar och varje dag deltar cirka 75 individer och rummen fylls av dessa själar, energi, öden och levnadshistorier. Många känner till att Fontänhuset startade 1948 i USA och i Malmö öppnades portarna 1984 (lätt att komma ihåg när en visar runt för eventuellt blivande medlemmar eller under studiebesök), det första i Skåne. Och tur var väl det med tanke på vad det gjort för oss medlemmar, jobb till handledare och underlättat för vården i regionen.

Jag själv har blandade känslor varje 10:e november när jag fyller år. Ibland "känner jag för" att fira och bli firad. Ibland inte. Min familj och kära, närmaste vänner har det inte lätt men med åren blir jag mer tydlig och bestämd och det respekteras. Det blir för dem mycket, mycket lättare i varje fall.

Jag själv firar 10 år i år som medlem på Fontänhuset. Även där har jag ibland blandade känslor inför det. Låt mig förklara. Jag vore inte i livet om Fontänhuset och modellen (med allt vad den innebär) inte fanns. *Plain and simple*. Jag vet precis vem och vad jag har att tacka än för det ena, än för det andra. Man kan nästan säga att jag kröp hit på alla fyra i riktigt uselt skick oktober 2014. Blev medlem i början av 2015 och ganska snart förstod "vi" att innan det var möjligt att "arbeta sig till återhämtning", behövdes några saker falla på plats. Eftersom symptom på olika diagnoser inte lät sig vänta tog det längre tid än jag kunnat föreställa mig eller var van med tidigare i livet. En tid när jag var ung och (över-) aktiv och produktiv i samhället.



Efter många år (jag själv trodde att det skulle ta ett till två år att stå rak upp) inne på arbetsmarknaden och samhället igen, efter många omständigheter av kriser, brister i vården och övriga systemet men även min oförmåga eller ovilja att balansera orken och energin inom livets alla fronter... efter alla utredningar, terapier, hårt egenarbete, arbetsförmågeprövning och arbetsträningar samt andra projekt – har jag nu kommit till en annan oförutsedd plats i livet.

Den platsen är ibland lätt och ibland svår att acceptera, samt att prata om. Och så kan livet se ut för oss alla. Vad som händer i framtiden, återstår att se för de som är kvar.

Och såpass bra mår jag och har jag det idag, även i de mörkaste perioderna, att jag vet att jag kommer, just det – vara kvar.

Därför vill jag ge dig, läsare och publik (oavsett vem du är och hur du har och mår) när jag kan, det bästa av mig.

Som födelsedagspresent, i förskott, är min enda önskan att du mår bra, gör det du vill med ditt liv, hur du än väljer att göra det, och att vi ses 27 september (mellan 18 och 22) och firar födelsedagsbarnet - **Huset** - tillsammans.

Hjärtligt varmt välkommen,
Herminia "Ärkkaren" Michel (medlem 881)

Ett smakprov på texten "40 år, så gott, grått, här!" som finns på *Fontänhusbloggen*

Stickprov – några medlemmars tankar om då, nu, och sen

Hur skiljer sig dagens psykiatri från förr?

... "för lite finanser idag, och mer press på läkare och försäkringskassa på grund av..."
"Utan Fontänhuset hade psykiatri..."

Vad är skillnaden mellan Fontänhuset nu, och förr?

"Att jag har blivit medlem!"

Förhoppning om Psykiatrins framtid?

"Att man inte ses som ett medicineringsobjekt, utan ses som en..."

Förhoppning om Fontänhusets framtid?

"Att det ska vara mer..."

"Att det ska finnas en enhet med..."

Förhoppning om samhällets framtid?

"Att folk inte ska vara lika rädda för att söka hjälp."

"Att folk inte ska vara rädda för oss."

Psykiatri och Fontänhuset i tiden

1944: *We Are Not Alone*...

1954+1: *Socialarbetaren John*...

60-talet: *Effektiva ångestlindrande medel* av...

70-talet: *En psykofarmatologisk revolution*...

1984: *Fontänhuset i Malmö*...

1995: *Psykiatrireformen* i...

2004: *Kronprinsessan Victoria kommer och*...

2014: *Fountain House/Clubhouse International utses till mottagare* av...

2024: *Över 400 Fontänhus*...

2034: ... ?

Utmaningar, frågeställningar och nyckelord att ta med in i framtiden...

På Malmös Fontänhus

1994: *Ett förslag om att se över fläktsystemet och eventuellt skapa ett större utrymme för rökare i matsalen *luftas* av Lars Andersson*...

Jeremy jämför priset på några baslivsmedel...

Hans Svensson skriver att allting innefattas av tiden...

2004: *Carl-Johan reflekterar kring vad som skapar "den där elementära grundkänslan i huset, och*...

I Sydsvenska Dagbladet 040318 kan man läsa om...

2014: *Bengt A Lidén menar att medborgarlönen borde positioneras som en*...

Medlemmen "Judas" skriver ut om...

Vill du läsa mer om Fontänhusets historia, och om den svenska psykiatrins resa, är du välkommen att klicka in dig på följande adress:

<https://www.fontanhuset.se/las-lyssna/bloggen>

Drömspelet av August Strindberg

August Strindberg är född den andra januari 1849 och dör 14 maj år 1912. Han blir 63 år gammal. Han har varit gift tre gånger med tre starka kvinnor. De hette Siri von Essen (1877-1891), Frida Uhl (1893 -1897) och Harriet Bosse (1901-1904). August fick sju barn sammanlagt. Under sin tid på kontinenten spekulerades det kring om August att blivit sinnessjuk eller bara försatte sig själv i underliga situationer för att samla in erfarenheter till sina kommande verk. Lite fakta om August Strindberg och nu vidare till hans pjäs Drömspelet.

August gav ut teaterpjäsen Drömspelet år 1902. Handlingen utspelar sig i att en flicka drömmer om obehagliga saker som finns i Augusts fantasi. Den handlar bland annat mycket om cirkuskonster, gå på händer, gå ner i spagat, gå på lina, trapetsor etc, etc. En mycket sevärd pjäs med mycket fantasi och många snabbt efter varandra kommande händelser vilket var både intensivt men också uppskattat då man sögs in i handlingen och inte tappade intresset.

Många talangfulla cirkus artister deltog i pjäsen vilket höjde publiksuccén och det fick så klart stående ovationer av hela publiken. Med andra ord mycket sevärd och kan rekommenderas.

Ewa Wikström

”Det är synd om människorna”

- Citat från Drömspelet



Hur jag nästan blev muslim

Efter att i ungefär 30 år ha jobbat som laboratorieingenjör 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, och 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 kunnig och därför hade flickan fått 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.

Text: Horst

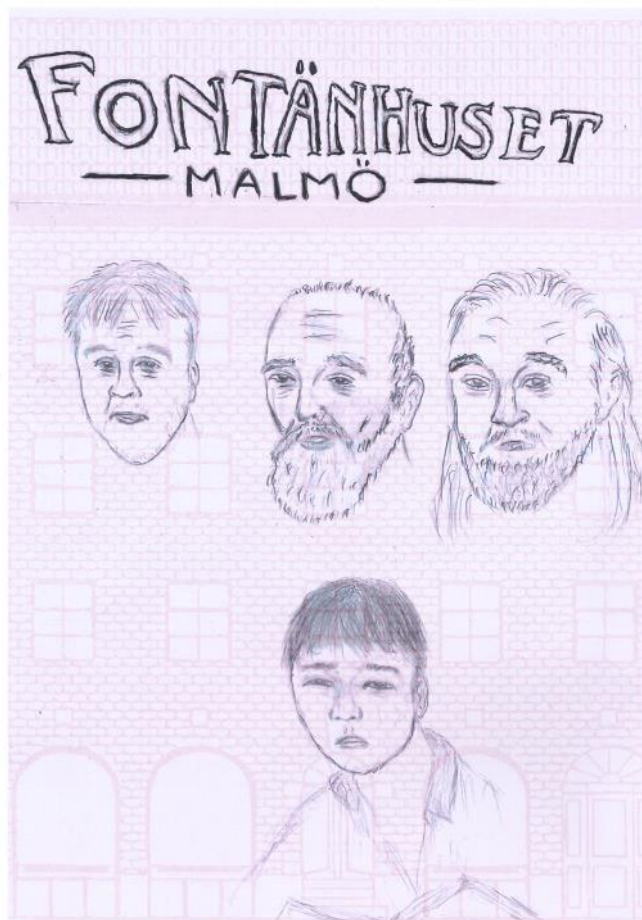


VI GICK PÅ SJÖMANSSKOLAN
HÖSTEN 1972. DÅ TRÄFFADE
JAG KUNG GUSTAF VI ADOLF
SOM JAG PRATADE MED.

Lars A

Fontänhuset Malmö, nu och då

Intervju med medlemmar som blickar tillbaka på åren som gått.



Jag fick möjligheten att sitta ner med Sören, Bo och Björn, några medlemmar som har gått här på Fontänhuset i många år. Vi hade ett fint samtal om hur huset var förr och hur det har utvecklats.

Vad heter du och hur länge har du gått på Fontänhuset i Malmö?

– Hej, jag heter Sören och har gått 31 år på Malmö Fontänhus.

– Hej, jag heter Bo och jag har gått 26 år på Malmö Fontänhus.

– Hej, jag heter Björn och jag har gått 25 år på Malmö Fontänhus.

Tycker du att Fontänhuset har ändrats sedan du började och i så fall vad och är det bättre eller sämre nu?

Sören: Ja jag tycker det är bättre nu, verksamheten funkar mycket bättre.

Bo. S: Ja och nej. Vissa saker var bättre förut och vissa är bättre nu.

Björn. S: Ja det har blivit bättre för det är mycket lugnare.

Finns det några chefer/handledare som går kvar när du började och vilka i så fall?

Sören: Nej

Bo. S: Ja Mats, Karina och Sven.

Björn: Ja Mats Karina och Sven

Vilka enheter har du varit på?

Sören: Jag började i köket och var där i några år, sedan har jag gått på Service efter det.

Bo. S: Jag började på Media som då kallades Kontoret. Sedan gick jag ett tag på Vägarna Ut som då kallades AOS (Arbete- och Studieenheten.) Sedan fortsatte jag gå på Media som jag går på nu.

Björn: Media, Service och Vagar Ut och nu är jag i köket men jag är

ibland på Service och Media ibland.

Tycker du Fontänhuset är viktigt och så fall varför?

Sören: Ja det hjälper mig jobba som passar mig bra och det hjälper mig och andra att må bättre.

Bo. S: Ja det gör jag mår bättre och kan känna gemenskap och få in rutiner.

Björn: Ja jag har fått ett underbart liv av att bara vara här och jag mår så mycket bättre psykiskt.

Något mer ni vill tillägga?

Alla: Att alla är välkomna hit och de är viktiga och bra som de är och att dom behövs.

Text och bild av Linux

Sommar på Fontänhuset



Full koll!

Miss inte!

- Bowling
- Friskvården och tisdagskvällar startar vecka 37

40-årsjubileum och Gallerinatten den 27/9

Jubileumsdagens program (för medlemmar och våra samarbetspartners)

13:00-13:15 Öppning

13:15-13:30 Medlemmars livsberättelser

13:30-14:45 Panelsamtal med Åsa Moberg, författare och journalist, Jenny Hultqvist, doktor i medicinsk vetenskap, Roko Kursar, ordförande i Funktionsstödsnämnden, Eyvah Ehyeh, medlem på Fontänhuset Malmö

14:45-15:00 Stand up med Susanna Dzamic

15:00-15:15 Paus

15:15-16:00 Medlemmars livsberättelser

16:00-16:30 Levande musik med hemlig världsar

Från klockan 18 börjar Gallerinatten. Då är alla välkomna. Kom och fira att vi funnits 40 år i Malmö. Då öppnar vi på Fontänhuset våra dörrar och bjuder in alla härliga Malmöbor att beskåda en historisk utställning och konst i olika uttryck så som målningar, performance, stand up, musik och mycket mer! Det kommer vara ett storslaget firande! Vi ses den 27 september!!

Veckan hos oss

Måndag:

Redaktionsmöte
Planeringsmöte

Tisdag:

Friskvård börjar 10/9
Workshops börjar 10/9
Kvällsöppet till 19.00 börjar 10/9

Onsdag:

Torsdag:

Radiofontänen

Fredag:

Friskvård börjar 13/9
Gallerinattsmöte

Händer i höst!

Service:

- Trädgårdsfix
- Invigning av Klädbasaren

Restaurangen:

- Bowling
- Förbereda Gallerinatten

Media:

- Förbereda Gallerinatten.
- Livesändningar och poddar hela hösten
- Göra fint i gamla ateljén
- Spela in vår ljudbok

Fjärde våningen:

- Fullt fokus på Gallerinatten den 27/9, skapa konst, samla in konst, rama in, måla banderoller, göra fotocollage om vår historia, bjuda in gäster, förbereda panelsamtal. Mycket att göra, vi behöver all hjälp vi kan få. Kom och hjälp till!
- 13/9 är deadline för att lämna in konst till Gallerinatten
- Utställning på Lindängsbiblioteket
- Olika PR-uppdrag

Vägar ut:

- Mimi Folkhögskola startar vecka 36
- Studiecirkklar börjar i september
- Workshops börjar
- Studiebesök på arbetsplatser efter önskemål. Prata med vägar ut.
- Höstmiddag

Klubbmöte
25/9
30/10
27/11



GRATIS!

HURRA
HURRA
HURRA
HURRA

40

40 år!

