



FONTÄNHUSET VARBERG



Vår tidning, utgåva 1, år 2025

Ledare



1 år med Fontänhuset Varberg

Av: Viking Keyzer, verksamhetschef

I november firar vi att Fontänhuset Varberg fyller ett år som verksamhet. Det är svårt att helt ta in hur mycket som hänt under den här tiden. För bara ett år sedan stod vi i en tom lokal på Nyhemsgatan 22 – med slitna väggar, en pizzalunch på golvet och en stor portion hopp. I dag är huset fyllt av liv, samtal, skratt, doften av kaffe och känslan av att vara en del av något större.

Från första dagen har vi byggt verksamheten tillsammans, steg för steg.

Medlemmar, handledare och styrelse har format varje beslut utifrån Fontänhusens riktlinjer – med konsensus som ledstjärna och respekt som grund. Det har inte alltid varit den lättaste vägen, men det har varit den mest autentiska. Det är så gemenskap växer – när vi lyssnar på varandra, även när vi tycker olika.

Under året har vi också knutit många viktiga samarbeten och visat hur vi tillsammans kompletterar varandra i samhället. För det är tillsammans-skapet som är vår ledstjärna, både internt och externt.

Tillsammans gör vi det möjligt för fler att ta steg mot självständighet – och för Varberg att bli en mer inkluderande plats.

Vi har hunnit välkomna nya handledare, starta våra enheter, flytta in på riktigt och skapa rutiner som håller. Från att ha börjat med ingenting har vi nu vuxit till 64 medlemmar – 64 människor som valt att dela sin tid, sin energi och sina berättelser med oss. Det är kanske vårt tydligaste bevis på att behovet av gemenskap och meningsfullhet är stort – och att Fontänhuset verkligen gör skillnad.

Köksenheten har blivit hjärtat i huset – där gemenskapen ofta börjar över en gryta, en kopp kaffe eller ett skratt.

Kontorsenheten håller ordning på allt från administration och ekonomi till sociala medier, och våra friskvårds-, renoverings- och trädgårdsgrupper har blivit naturliga mötesplatser där återhämtning och ansvar går hand i hand.

Vi står nu starkare, men också mer ödmjuka inför uppgiften.

Behoven i samhället förändras snabbt, och allt fler söker sig till Fontänhuset för att hitta struktur, mening och gemenskap.

Därför är samarbetet med kommunen, regionen, staten och civilsamhället avgörande.

Vi vet att vårt arbete inte bara förändrar enskilda liv – det gör också skillnad på ett samhällsekonomiskt plan.

Att få vara med om den här resan – från idé till verklighet – har varit en av de mest meningsfulla upplevelserna i mitt liv.

Men framför allt handlar det om människorna. Om dem som vågat ta första steget hit, som stannat kvar, som skrattat, kämpat och vuxit tillsammans med oss.

När vi nu firar vårt första år är det inte bara en verksamhet vi firar – det är ett bevis på att gemenskap, delaktighet och tillit fungerar.

Tack till alla som varit en del av det här året. Låt oss fortsätta bygga Fontänhuset Varberg – dag för dag, tillsammans.

Innehållsförteckning

Ledare

Innehållsförteckning	01
-----------------------------	----

Vi som hus:

Vilka är vi? Tidningspolicy	02
------------------------------------	----

Händer på Huset	03
------------------------	----

Husets 1-årsdag	05
------------------------	----

Vi som människor:

Husets betydelse	08
------------------	----

Stress	09
--------	----

Rallylydnad	11
-------------	----

Oxytocin	13
----------	----

Verktygsbussen	14
----------------	----

Dikter	15
--------	----

Recept	16
--------	----

Filmrecension	17
---------------	----

Decemberkrysset	19
-----------------	----

Fyra snabba plus en	20
---------------------	----

Fontänhusvärlden	21
-------------------------	----

Tack till våra sponsorer	22
---------------------------------	----

Kontakta oss	24
---------------------	----

Vilka är vi?



På ett Fontänhus är alla personer som har egen erfarenhet av psykisk ohälsa välkomna. Medlemskapet bygger på frivillighet och alla deltar utefter sina förmågor. Målet är att stärka det friska tillsammans med andra medlemmar och med stöd från anställda handledare.

Vi har öppet måndag till fredag 8:30-15:30 i våra lokaler på Nyhemsgatan 22 H (på baksidan av huset).

Välkommen att boka nybesök där vi berättar mer om verksamheten och visar runt i våra lokaler!

Tidningspolicy

Vår tidning produceras av medlemmar och handledare tillsammans. Den speglar livet på Fontänhuset och ska stärka gemenskap, delaktighet och kunskap om psykisk hälsa.

Syfte

Att ge medlemmar en röst, visa Fontänhusets arbete och bidra till ökad förståelse för återhämtning och social gemenskap.

Värdegrund

Allt innehåll ska bygga på respekt, frivillighet och inkludering. Vi skriver med värme och omtanke – aldrig på ett sätt som skadar eller pekar ut någon.

Medverkan

Alla medlemmar är välkomna att bidra med texter, bilder och idéer. Redaktionen beslutar gemensamt om publicering och ansvarar för språk, etik och faktagranskning.

Riktlinjer

Personliga berättelser publiceras bara med samtycke.
Politiska, religiösa och kommersiella budskap undviks.
Bilder och citat används med tillstånd.

Mål

Att skapa en tidning som inspirerar, stärker och speglar det vi gör tillsammans i Fontänhuset Varberg.

Händer på huset

*Att bygga tillsammans – Arbetsinriktad sommar och höst
Fontänhuset Varberg, juli–september 2025*

På Fontänhuset Varberg är den arbetsinriktade dagen alltid navet i allt vi gör. Oavsett årstid är huset fyllt av meningsfulla uppgifter, ansvar och möjligheter att växa tillsammans. Sommaren och hösten 2025 blev månader då strukturerna satt sig, idéerna tog fart – och allt fler hittade sin plats i arbetet.



Under juli höll köksenheten tempot uppe medan värmen steg utanför. Vi höll huset igång, lagade mat tillsammans och såg till att vardagen fortsatte rulla även när semestrar avlöste varandra. Golv lades, rum målades, och när köket öppnade igen efter renoveringen fylldes huset åter av ljudet av samtal och doften av matlagning – vårt dagliga ankare. Samtidigt tog kontorsenheten flera viktiga steg.

Under sommaren började vi lägga grunden för vår kommande tidning – skapade struktur, samlade texter och formade en redaktion där flera medlemmar nu är engagerade. En annan medlem tog ett imponerande ansvar i att skriva och organisera våra policydokument, bland annat kris- och katastrofplanen – ett exempel på hur medskapande kan vara både konkret och meningsfullt.



I augusti växte huset vidare – bokstavligen talat. Trädgården blomstrade, väggarna målades i vår primärfärg, och flera nya rutiner började sätta sig. Två enheter – kontor och kök – höll nu sina egna enhetsmöten, vilket gav utrymme för mer ansvar och självständighet i vardagen.



I trädgården skördade vi de första grönsakerna och i huset spirade idéerna om hur varje del av verksamheten kan utvecklas av dem som är en del av den.



Hösten inleddes med en kickoff där vi planerade höstens arbete och påminde varandra om vad som är kärnan i ett Fontänhus: inte hur mycket vi producerar, utan hur många som känner sig delaktiga, engagerade och mår bättre genom meningsfulla uppgifter.

Det märks i vardagen – fler tar initiativ, fler leder möten, och fler hittar sätt att bidra. Samtidigt påbörjade några medlemmar sin utbildning till träningsledare inom FitForLife – ett steg mot att utveckla friskvård som en naturlig del av vår arbetsinriktade dag.



När vi ser tillbaka på dessa månader är det tydligt hur mycket som växer när människor får förtroende, ansvar och tid att utvecklas.

Vår verksamhet fortsätter formas i takt med att människor växer i den – och varje ny rutin, text, målning eller lunch är ett steg mot samma mål: att skapa en plats där arbete och gemenskap går hand i hand.





Husets 1-årsdag

Vi firar 1 år! 🎉

Ett år av gemenskap, växande och mod. Det är svårt att förstå att det redan har gått ett år sedan vi tog våra första steg in i lokalen som skulle bli Fontänhuset Varberg. Då stod vi bland flyttkartonger, med trasigt golv, plaststolar och en dröm om att skapa något betydelsefullt tillsammans. Det fanns inga rutiner, inga enheter – bara en idé, en vilja och ett gäng människor som trodde på att något viktigt kunde växa här. Och växte gjorde det.

Nu har vi firat ett år som Fontänhus – ett år fyllt av arbete, skratt, svåra samtal, bra samtal, motgångar, lösningar, kreativitet och mod. Framför allt har året varit fyllt av människor. Människor som varje dag bär verksamheten framåt, som tar ansvar, lär sig nytt, stöttar varandra och gör Fontänhuset till den trygga och meningsfulla plats det är.



Vi firade vårt första år med tårta, bildspel och stämningsfull musik från Falkenbergs Fontänhus musikgrupp – ett varmt tack till er för att ni satte tonen för dagen! ❤️

Men framför allt vill vi tacka våra medlemmar.

Det är ni som skapar verksamheten – i köket, i receptionen, i tidningen, i kontoret, i samtalen. Utan er hade Fontänhuset Varberg bara varit fyra väggar och en adress. Med er är det en plats där människor får möjlighet att växa, återhämta sig, hitta struktur och bygga framtid.

När vi tittar tillbaka på året är det lätt att bli stolt. Men när vi tittar framåt blir vi både hoppfulla och peppade. Vi har bara börjat. Nu fortsätter vi utveckla huset, stärka våra enheter och välkomna ännu fler som vill vara en del av vår gemenskap.

Tillsammans går vi in i år två.

Tack för att ni gör Fontänhuset Varberg till vad det är. ❤️



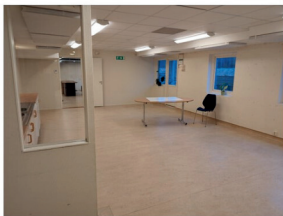
Från detta kök och matsal, till...



...detta! Flådigt va!?



Från ett kalt kontor till fullblown
office-mode!



Och trädgården – vilken förvandling!



Till detta! ❤️

Det är väl ändå värt
en applåd!?

Husets betydelse

Fontänhuset – ett hem där sårbarheten får blomma
Alla vi får någon gång den där känslan att det kanske är bättre att stanna hemma, att inte visa sig svag och sårbar, att det inte är en bra dag att träffa andra. Särskilt om man har haft riktigt tuffa upplevelser i relationer. Men tänk om det är just den bästa dagen att träffa andra i en trygg och stödjande miljö?

Fontänhuset är officiellt en plats för psykosocial arbetsrehabilitering, men det ligger så mycket mer bakom dessa ord. För mig blev det min favoritplats att komma till eftersom jag vet att jag aldrig behöver låtsas eller dölja någonting. I en värld där känslighet och sårbarhet anses vara en svaghet är jag här lika välkommen med ett leende på läpparna som med tårar i ögonen. Det är hit jag kommer när ångesten vill äta upp mig, och en enkel stund i tryggheten skänker lugnet.

Det påminner mig om att jag inte behöver kämpa i livet... här kan jag bara vara med andra i kärlek. Här kan jag lägga ut alla svårigheter på bordet, och de är både respekterade och självklara. Här lär jag mig att jag inte behöver prestera för att delta, för att vara viktig – men jag kan lära mig balansen så att jag en dag kan ha ett fullt fungerande vardagsliv. Det är här jag får ett leende eller en kram när allting blir överväldigande. Det påminner mig om och om igen att jag inte är ensam i livet och att det är mänskligt att ha sådana stunder – dessa händer inte bara mig. Det är hit jag längtar när energin inte räcker till för att komma hemifrån någon dag. Och att känna mig som en del av något större, där det inte finns några krav på att jag ska vara på ett visst sätt, är läkande på olika nivåer. Jag tackar Gud för varje dag som jag får spendera här.

/Marta, medlem

STRESS

"Om du tänker positivt varje dag, arbetar hårt, strävar efter att bli den bästa versionen av dig själv, omger dig med inspirerande människor och aldrig ger upp, så finns det inga gränser, för hur utbränd du kan bli".

Svend Brinkmann, professor i psykologi (Danmark)

Sådant som kan skapa stress

Tidsbrist
mobbing
separationer
ekonomiska bekymmer
livet
flytt (livsförändring)
nytt arbete
få barn
konflikter i relationer

hög arbetsbelastning
dödsfall
kroppsliga problem
psykiska problem
deadlines
sjukdom
många saker inom
flera områden i livet
familjemedlem far illa

oförutsägbara händelser
komplicerade arbetsuppgifter
omorganisering på arbetsplatsen

Liten möjlighet att påverka sin situation i kombination med höga krav.



Stressens logik

Något i livet händer som skapar ökade krav och situationen kräver extra resurser, vi behöver fixa det. Vi känner oss stressade och oro och spänningar ökar och vi gör extra kraftanstängningar för att lösa problemet. Vi lyckas för stunden ta itu med en del av det som stressar oss genom att göra färre saker som ger oss återhämtning, som att träna, träffa vänner eller sova. Den extra kraftanstängningen ger effekt och vi lyckas för stunden ta itu med en del av det som stressar oss. Stress och oro minskar något.

Beteendet att göra mer för att hantera situationen belönas och blir förstärkt.

Vi fortsätter att kavla upp ärmarna för att lösa problemet. Vi tar ut energi från vårt personliga konto utan att fylla på med ny. Återhämtning är viktigt. Det är inte stressen som är problemet – det är bristen på återhämtning.

Stressbeteenden fungerar på kort sikt – det är därför vi fortsätter.

SÅ VET DU NÄR DU ÄR STRESSAD

Kroppen, fysiska tecken:

Sömnproblem, huvudvärk,
ont i magen,
hjärtklappning, spänningar i
kroppen,
smärta, torr i munnen, ingen
sexlust, yrsel, darrig/ fumlig

Tänkande:

Virrigt, överklighets känslor,
svårt att släppa tankar på
jobb
svårt att prioritera, svårt med
koncentration, värk och
glömska, tunnelseende, ser
inte möjligheter.

Humör:

Ängest, oro, skuld, skam, led-
sen, irritation, ilska, känslö-
mässigt utmattad, utmatt-
ningskänslor, gråtattacker,
avsaknad av känslor



"Det är inte
stressen som är
problemet, det är
bristen på
återhämtning"

Beteende:

Effektiviserar saker, skyndar,
äter för snabbt, slutar att ta
pauser, går omkring planlöst,
gör saker två gånger, kontrol-
lerar, blir pedant, slutar
lyssna, grälar, svär, dövar
med alkohol eller droger, äter
mycket eller lite.

Rallylydnad - *En rolig aktivering tillsammans med hund*

Har du hund? Eller kanske passar du en hund? Har du hört talas om rallylydnad? En sport där hund och förare tillsammans tar sig igenom en bana med olika skyltar som utformats av en domare. Självklart behöver man inte träna för att tävla utan man kan lika väl träna på momenten på den dagliga promenaden. Detta ökar kontakt och följsamhet och hunden blir aktiverad både mentalt och fysiskt.

I rallylydnaden samarbetar hund och förare genom att följa en bana med olika skyltar. Skyltarna är olika moment som skall utföras. Precis som i bilrally, där det finns en kartläsare, kan man jämföra rallylydnaden med att föraren (du) läser "kartan" som är de olika skyltarna.

Tävlingsmässigt finns det fyra olika klasser som alla har sina egna skyltar. I nybörjarklass har man hunden kopplad men redan i fortsättningsklass åker kopplet av och förblir av i även avancerad- och mästarklass. Hunden skall utföra momenten på din vänster sida i nybörjar- och fortsättningsklass men i avancerad- o mästarklass skall alla moment även kunna utföras på höger sida.

Moment som ingår kan vara 'sitt' och då skall hunden sätta sig intill dig på vänster sida. Fortsättning på den skylten kan vara att hunden skall 'gå runt' dig (du står stilla) och hunden går då runt dig, i höger varv, och sätter sig därefter återigen vid din vänstra sida.

När ni sedan går, en sträcka på 3 - 5 meter mellan skyltarna, skall hunden följa dig vid din vänstra sida utan att dra i koppel eller nosa. Med på banan kan det även finnas konmoment som kan vara att ni tillsammans skall gå i slalom mellan 4 - 5 konor eller som i en åtta runt två konor.

A och O i rallyn är att man har en bra följsamhet, alltså att hunden följer dig vid din vänstra sida utan att nosa eller dra i koppel. Övriga färdigheter att träna in är sitt, ligg och stå. Även att hunden kan utföra detta medan du går runt hunden.

Låter detta spännande?



Foto: M. Johansson

Inläring av följsamhet på vänster sida:

1. Ha hunden framför dig (nos mot näsa). Håll upp vänster hand (som i en high five) och när hunden tittar på den ger du den godisen därifrån med högerhanden. Belöningen skall gå fort. Upprepa detta och vänta efter några gånger ut hunden tills den försöker dutta med nosen i handen. Belöna återigen därifrån med högerhanden. Upprepa några gånger.

Rallylydnad - *en rolig aktivering tillsammans med hund*

2. När hunden börjar förstå att den skall dutta med nosen i vänsterhanden så prova att backa ett steg med vänsterhanden öppen mot hunden. Hunden skall nu följa efter handen när du backar. Backa bara ett litet steg och belöna så fort hunden tar ett litet steg efter dig. Upprepa några gånger och öka sedan antal steg du backar. Hunden behöver i detta läge inte komma ända fram och dutta nosen i handen utan det räcker att hunden följer efter. Du belönar fortfarande med högerhand vid vänster, så hunden har sitt fokus mot vänsterhanden.

3. När hunden börjar förstå att den skall följa efter din vänsterhand när du backar så provar du att vända upp så du går framåt istället och hunden hamnar då på din vänstersida. Fortsätt att hålla vänsterhanden öppen mot hunden och BELÖNA när den gör rätt. Belöning nu behöver inte vara godis direkt ur hand utan nu kan ni leka, kela eller göra något annat som ni uppskattar tillsammans. Variera antal steg du går och när belöningen kommer.

TIPS! Träna 5 minuter 5 gånger om dagen. Hellre flera korta pass än få långa. Börja träna inomhus där det är så lite störning som möjligt och förflytta er sedan ut på promenaden.

När du byter träningsplats kommer du troligtvis behöva backa lite i träningen och kanske behöva börja om från början med att hunden bara skall titta på vänsterhanden och sedan successivt öka svårighetsgraden.

Lycka till och ha roligt tillsammans!

Skribent: M.Gustafsson



Må-bra-hormonet Oxytocin

Vikten av att få trösta, klappa eller samtala med en vän eller kärt husdjur verkar lugnande för många människor i olika åldrar. Beröring aktiverar hjärnans belöningssystem så att må-bra-hormonet oxytocin frigörs. Oxytocin frisätts även i samband med amning och påverkar att mjölken börjar rinna till barnet. Oxytocin påverkar känslor av tillit, kärlek och social bindning. Andra sätt att aktivera må-bra-hormonet oxytocin kan vara att bland annat lyssna på sin favoritmusik, ta ett varmt bad, positiva sociala aktiviteter, regelbunden fysisk aktivitet och avslappningstekniker som mindfulness-meditation. Det skall dock tilläggas att sammanhanget av beröring spelar roll

för att oxytocinet skall höjas, vad som har hänt en stund innan och vem man har ett samspel med. Viktigt är att komma ihåg att oxytocin är en del av ett komplext system och att forskningen pågår om dess roll vid sociala beteenden.

Låga nivåer av oxytocin kan bero på till exempel social isolering, stress och ångest. Brist på oxytocin kan ha en rad negativa effekter på både psykisk och fysisk hälsa. Detta kan yttra sig som till exempel ökad ångest, irritabilitet och depression. Fysiska symtom kan vara viktökning, ökat sömnbehov, minnessvårigheter och ibland smärta i muskler o leder.

Vad gör du för att aktivera må-bra-hormonet oxytocin?

Av: M. Gustafsson



När butiken kommer hem till dig!

En verktygsbuss är en rullande butik fylld med verktyg som säljs till allt ifrån små som stora verkstäder, industrier, och större lantbruk.

Bussen, en tyngre sådan (vikt 6 ton lastad) är utrustad med luftfjädring samt stötdämpande hyllor som verktygen ligger snyggt uppackade på för att skyltas med på bästa sätt. Verktygen går även att använda omgående på prov osv. Men det går inte att få tillgång till dem ifrån bussen, utan levereras till kund med post och anländer efter cirka en till 3 dagar.

Verktygen är utav god kvalitet och är därmed oftast dyrare än andra märken, bland annat så lämnas en livstidsgaranti på alla handverktyg, vilket betyder att man får ett nytt ifall det skulle gå sönder eller bli trasigt innan det har hunnit bli utslitet och förbrukat.

Jag var säljare under ett antal år och utförde uppsökande försäljning. Sverige var uppdelat i 30 olika distrikt vilket vi säljare hade varsitt ansvar för, det betydde att vi inte behövde några övernattningar. Bussar fanns även i Norge, Finland och i Polen. Fördelen med att vara rullande gjorde att man kunde "haffa" företagare lite var som helst. till exempel som åkeri, grävare, snickare, och rörmokarfirmer med flera som råkade vara på vägen och utförde sina arbeten, men gjorde gärna en paus i min buss.

Ofta var det jag själv som satte begränsningarna till vem och vart man tänkte sälja, en gång till exempel sålde jag verktyg till en färgaffär. Det visade sig att chefen där körde racerbil och behövde verktygen till sin hobby. Insikten att inte begränsa sig utan våga fråga vem som helst var avgörande.

Vid många tillfällen så sålde jag en sats med verktyg innehållande många olika modeller och kostade totalt femtusen kronor plus moms, efter en presentation utav verktygssatsen kunde man vara orolig för att kunden inte skulle köpa den. Då frågade jag hur många de var anställda? Den inköpsansvarige svarade att de var fem. Då frågade jag om det skulle passa med just lika många alltså fem satser. Då svarade han nej nej, men vi kan ju börja med en och pröva. Någon gång när man drog till med samma fråga, alltså ett antal stycken istället för bara en fick man svaret: ja visst, men ta med ytterligare en sats som vi kan ha i reserv. Då var jag nära att svimma! Det viktiga var ju att fråga vilket var lite svårt ibland om man skulle våga eller inte.

Jag kan berätta att en gång då jag träffade några kunder ute på distriktet, de var så oerhört imponerade på vad jag hade med mig att de ställde helt seriöst en fråga om de kunde få köpa hela bussen som den var? -Visst sa jag, men måste först kolla med chefen om priset osv. han räknade ut att allt som allt skulle det kosta 1.9 miljoner. De tyckte att det var fullt realistiskt. Men tyvärr blev affären inte av utan rann ut i sanden. Men ändå en kul händelse.

Dikter

TIDLÖSHET

Som en sekundvisare springer runt urtavlans yta
Sprang han fram i sina göromål
Var minut var dyr tid
Sekunderna blev tiondelar
Ångesten ångade
För allt göromål som ska göras nu
Urtavlans alla siffror
Räckte ej till
Klockan fick ett slaganfall
Gick mot sin ödesgång
Urverket låg alla sina delar i hög
Tiden gick i till skuggornas mark
Han stannade
Livet hamnade i vakuum
Framför honom låg alla göromål i nuet
Kraften att göra fanns inte
Från skuggornas mark kom det en hand
Lyfte var del i urverket
Han steg upp
Han fann syre i tidlöshet



Den ordblinde poeten
Leo Rudophzon



Med ett varmt och öppet hjärta
tar du dig fram i livet
du släpper in fina människor
när du tar ingenting för givet

ibland går det fel
då känner du dig inte hel
det finaste vi kan nå
är vägen till människor ändå

/AB



Recept

Hej alla glada matvänner!

En höjdare från det klassiska köket är Wallenbergare. Det finns många historier bakom receptet på Wallenbergare, man vet inte riktigt vilken historia som är sann. En av historierna är att Markus Wallenberg i mitten av 1930 talet kom till sitt stambord på restaurang Cecil i Stockholm. Han hade precis kommit hem från en resa på kontinenten, där han hade ätit en underbar god hackad kalvfilé. Markus badköksmästare Julius Carlsson att försöka göra något liknande. Den legendariske köksmästaren Julius Carlsson, mångas kockars skräck, känd för sitt häftiga humör, antog utmaningen och tillagade det som vi nu kallar Wallenbergare. En annan historia är att Amalia Wallenberg gift med Markus Wallenberg och dotter till 1800 talets store kokboksförfattare Charles Emil Hagdahl, ligger bakom receptet. Förmodligen härstammar receptet från Charles Emil Hagdahl som en hyllning till sin dotter Amelia Wallenberg.

Wallenbergare

400 g mager kalvfärs (mager fläskfärs)

4 äggulor

1 tsk salt

1 krm vitpeppar

1 tsk torkad dragon, smulad

1½ dl vispgrädde

Ströbröd

Smör

- Blanda färsen med äggulor, salt, vitpeppar och dragon i en matberedare. Blanda alltsammans väl
 - Blanda ner grädde, lite i taget så den inte skär sig.
 - Forma smeten till fyra runda biffar och vänd dem i ströbröd.
 - Stek Wallenbergarna gyllenbruna i smör på inte för hög värme.
- Servera med potatismos, gröna ärtor, råörda lingon och skirat smör till Wallenbergarna.

Lycka till!

/ Annika, medlem



I kapitalismens rymd vill ingen höra dig skrika

Efter en åtta månaders lång resa i yttre rymden till rymdkolonin Thedus så får det kommersiella fraktfartyget Nostromo och dess besättning plötsligt en nödsignal från en avlägsen planet, och med direktiv från sina överordnade så beger sig skeppet i väg för att undersöka signalens källa.

När de väl kommer fram till planeten i fråga så gör de en fasansfull upptäckt; det finns en främmande livsform som likt en parasit har våldsamt anknutit sig till en i besättningen, och nu verkar föröka sig inuti deras kropp. Med strikta order uppifrån att inte orsaka varelsen någon skada (oavsett vad) så måste besättningen fatta kritiska beslut för att säkra inte bara sin egen, utan också resten av mänsklighetens överlevnad.



Alien (1979) är en tidlös klassiker, inte enbart inom science-fiction eller skräck-genren, men i hela filmvärlden i stort. Regissören Ridley Scott lyckades, med hjälp av Dan O'Bannons briljanta filmmanus & H.R. Gigers surrealistiska specialeffekter, att skapa en otrolig berättelse om rymdutforskning & överlevnad trots till synes oöverkomliga motstånd.

Vid en snabb första glans kan Alien (1979) framstå som inget annat än ännu en skräckfilm om ett monster som sakta men säkert jagar ifatt sina offer, men om man stannar upp och analyserar filmens underliggande budskap, så framkommer det tydligt att det största hotet inte är det utomjordiska monstret, utan det är "företaget" bakom Nostromos uppdrag att tygla det.

Det märks uppenbart inuti filmens handling, bland annat på hur innan vi som tittare ens blir introducerade till monstret, att karaktärerna i besättningen är missnöjda med deras arbetsgivare och de undviker inte att uttrycka deras förakt mot "företaget" öppet mellan varandra.

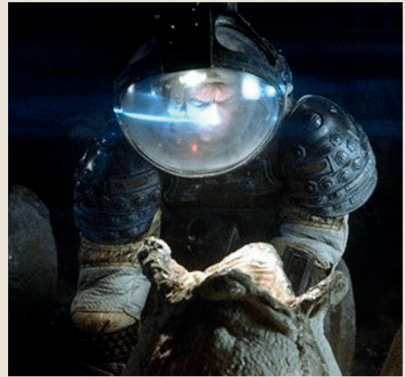
Men vad är det som gör "företaget" till det egentliga monstret och inte den främmande varelsen? Jo, till skillnad från varelsen som strategiskt väljer ut sitt nästa offer med motivation att kunna föröka sig & på så sätt överleva, så har företaget en kall ovillighet att skydda sina arbetare mot hotet. För båda parterna är besättningen inget annat än en ersättningsbar resurs, den ena driven av överlevnadsinstinkt och den andra av vinstmarginaler.

Under filmens händelseförlopp får tittaren flera ledtrådar om hur företagets girighet påverkar de olika arbetarna i besättningen. För de som befinner sig ombord på skeppet så är det hårda arbete de utför inte frivilligt. Fullt medvetna om de livsfarliga riskerna som deras arbetsuppgifter medför blir de ändå tvungna att utföra dem, den usla lönen som utlovats ger inte bara de själva en sällsynt möjlighet att försörja sig, utan också deras familjer som väntar på dem på jorden.

För dig som läser denna text är det nog ganska tydligt att filmen *Alien* (1979) betyder väldigt mycket för mig personligen. Jag har sett om den flera gånger, både för njutnings skull - den är trots allt en spännande monsterskräckfilm - men också för att den har något djupare i sig; även fast filmen utspelar sig i en främmande och fiktiv framtid, så är det lätt att inbilla sig själv i den världen och det sociala sammanhanget som filmen utspelar sig i. Till skillnad från många andra science-fiction filmer, där en framtid i rymden är porträtterad som en gränslös & möjliggörande plats, fullspäckad av främmande planeter & varelser utrustade med futuristisk teknologi, så känns *Alien* (1979) som en mycket mera trovärdig och realistisk bild av hur en framtid i rymden under styret av våra kapitalistiska ideal kan bli.



Bild av *Nostromos* besättning



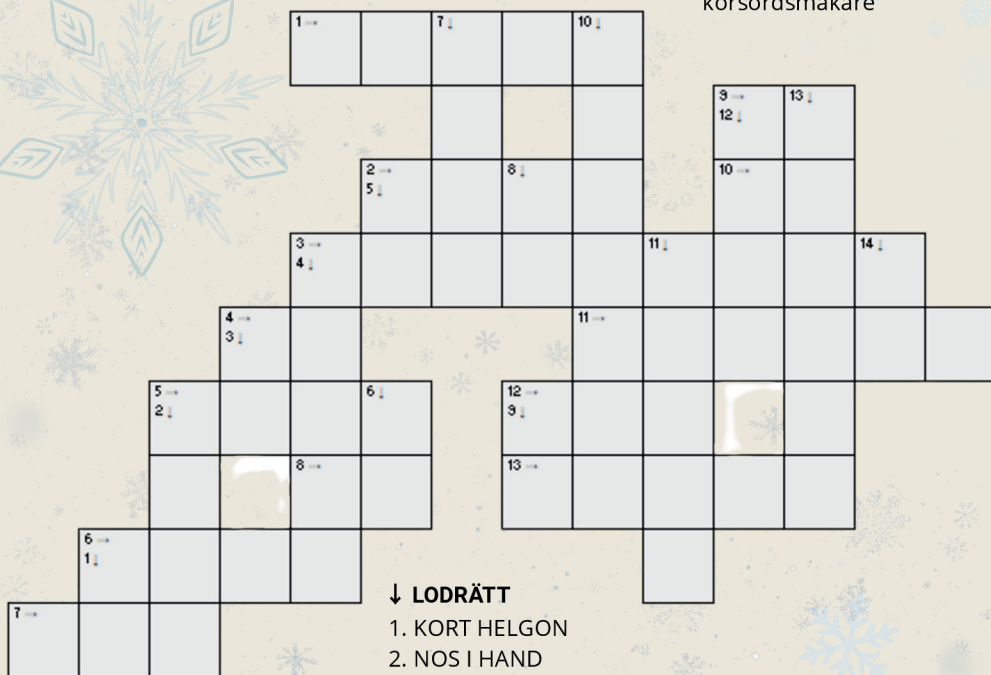
Det är svårt för mig att inte jämföra filmens påhittade värld med den faktiska värld vi lever i idag, och med det kommer en sorts rädsla för åt vilket håll vårt samhälle ser ut att styras. Matpriser & hyror ökar stadigt, möjligheten att finna stabila boenden blir färre & färre, och medan allt fler runt om oss lever i ekonomisk utsatthet så ser vi också hur det finns de som aldrig behövt oroa sig för att få månadsbudgeten att räcka till. Med deras överflöd av makt & pengar kan de fortsätta att fritt exploatera sina arbetare eller allmänheten, och det slutar inte bara i arbetarvillkor eller sociala klasskillnader heller. Och för vissa lyckligt lottade individer, som tex rymdoptimisten Elon Musk, så är det lukrativt att investera miljarder dollar i att bygga rymdskepp i hopp om att kolonisera en annan planet, och där få starta i gång samma exploatering som pågår på den han begav sig ifrån.

Med detta perspektiv i åtanke så är det intressant att fundera: är *Alien* (1979) bara en spännande fiktiv berättelse, om en grupp människor i rymden som med livet ständigt i fara blir utnyttjade av deras förmögna överordnade, allt för att de ska kunna tjäna ytterligare på deras bekostnad.

För vad är det egentligen som skiljer vår nutida värld från världen i *Alien* (1979)?

Decemberkrysset!

Av: Mari, aspirerande korsordsmakare



→ VÅGRÄTT

1. HUSANTAL
2. ANRÄTTA
3. SKAPAR HUSET
4. OPÅLITLIG FISK
5. NATTBILD
6. ETT I TAGET
7. FIRADE VI 31/10
8. KNALLA
9. KORT KASSA
10. INFRARÖD
11. FYLLA FLÖDET
12. ORDBLIND POET
13. GODAST KAKOR 13/12?

↓ LODRÄTT

1. KORT HELGON
2. NOS I HAND
3. SOM I NYTT
4. FLYTANDE MYS
5. FRANSKA DEN
6. TRIVAS
7. LAG
8. DONERA
9. 6E TONEN
10. SKIFTNINGEN
11. BEHÖVER HUSET
12. KL 10:30
13. DELA GRATIS VÄRME
14. PROMEMORIA

Tips!

Vissa ledtrådar hittar du i tidningen

FYRA SNABBA PLUS EN



Fyra snabba plus en med Majsan

1. Vart skulle du flytta om du var tvungen att flytta till ett annat land?

Shettslandsöarna.

2. Samlade du på något som barn/vuxen?

Kattfigurer.

3. Vad är det bästa som du tycker om att göra?

Läsa kriminalromaner.

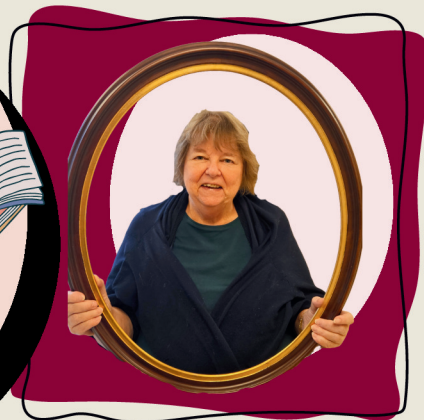
4. Om du fick en superkraft, vilken skulle du välja då?

Kunna utrota trafficking.

Plus en

Om du plötsligt kunde prata med ett djur, vilket skulle du prata med först då?

En katt.



Fyra snabba plus en med Annika

1. Om du var tvungen att vara med i en realityshow, vilken skulle du väljs då?

Svenska Hollywood-fruar.

2. Om du fick en låt som spelades varje gång du gick in i ett rum, vilken skulle det vara?

Pärleporten.

3. Finns det något du har ätit som du inte vill äta igen?

Bruna bönor.

4. Vilken årstid får dig att känna dig mest levande?

Våren i Halland, vintern i Norrland.

Plus en

Om du fick möjlighet att förvandlas till en möbel, vilken skulle det vara då?

En rokokobyrå.



Av: Susanne & Yoel



FONTÄNHUSVÄRLDEN



PÅ GÅNG I ORGANISATIONEN

En satsning på sponsringsarbete nationellt har påbörjats.

Just nu pågår en socioekonomisk utvärdering av Fontänhusen med hjälp av företaget PayOff. Enkäter har skickats ut till husen och det är nu dags för medlemmar att svara.

I våras påbörjades Supported Education projektet med målet att starta fler studieenheter i Norden.

Hittills har 10 nya studieenheter startas i Norden.



11 INFORMATÖRER HAR UTBILDATS

I september hölls en workshop för 11 blivande informatörer – medlemmar från 8 Fontänhus. I utbildningen användes teater som arbetsmetod för att stärka deltagarna i rollen som informatörer. De nyutbildade informatörerna ska nu ut på arbets- platser och föreläsa om psykisk ohälsa.

PÅ GÅNG I ORGANISATIONEN

SverigesFontänhus Riksförbund (SFR) har tillsammans med representanter från några av husen inlett samtal med Socialstyrelsen om arbetsmetoden IPS. Socialstyrelsen har bland annat fått ta del av en kartläggning av hur vi jobbar med IPS på Fontänhusen.

Vi hoppas att samarbetet ska stärka vår position som en aktör att räkna med.

Kontakta oss på kansliet vid frågor, tips eller idéer

Helena Lundell, ordförande:
072 5794050

Jessica Kling, verksamhetsutvecklare:
076 0221332

Lena Nilja, samordnare för fler Fontänhus:
076 0056940

Therese Johansson, samordnare för utbildning och samverkan: 073 8171588

Anne Schildt, informatör: 076 3246503

Jonathan Mattebo, kommunikatör: 070 0109080

Eva Mårtensson, kommunikatör: 079 3468772

Mejladresser finns på Sverigesfontanhus.se

Tack till våra sponsorer



Fontänhuset Varberg står på tre ben – medlemmar, personal och ett lokalt samhälle som tror på oss.

Våra sponsorer gör det möjligt att skapa en plats där människor varje dag får stöd, mening och gemenskap.

Här lyfter vi dem som bidrar på olika sätt – genom gåvor, utrustning, kunskap eller engagemang.

Varje insats, stor som liten, gör skillnad.

Huvudsponsorer- Våra samhällsbärare

Fontänhuset Varberg hade inte funnits utan vår offentliga finansiering. Kommun och stat står för den grund som gör vår verksamhet möjlig – arbetet med psykosocial rehabilitering, den arbetsinriktade dagen och allt stöd vi ger våra medlemmar. Från nästa år är även regionen med och delfinansierar.



**VARBERGS
KOMMUN**



Guldpartners – De som skapar möjligheter

Våra guldpartners har bidragit med större gåvor, utrustning eller stöd som gjort det möjligt att bygga upp huset, stärka våra enheter och skapa nya möjligheter för våra medlemmar.

Varbergs
Sparbank



Derome

HEDIN AUTOMOTIVE

Tack till våra sponsorer



Partners & Vänner – De som stärker vår vardag

Varje bidrag gör skillnad. Våra partners och vänner har stöttat oss med allt från material till tid, rabatter, utrustning och gåvor som direkt förbättrar medlemmarnas arbetsdag.



Privatpersoner, styrelse & stödmedlemmar – Gemenskapens hjärta

Fontänhuset Varberg bärs också av människor – privatpersoner, stödmedlemmar och vår engagerade styrelse.

Genom gåvor, tiden de lägger, medlemskap eller sitt ideella arbete bidrar de till att skapa en trygg och meningsfull plats för våra medlemmar.

Utan er hade huset varit tystare, svagare – och betydligt mindre levande.

Tack för att ni står med oss.

**Vi välkomnar fler som vill vara med och stärka vår verksamhet.
Vill du bidra? Kontakta oss gärna: kontakt@fontanhusetvarberg.se
Hemsida: <https://www.fontanhusetvarberg.se>**



Plats att växa för framtida
partners & vänner



välkommen till ditt
närmaste Fontänhus!

FONTÄNHUSET VARBERG
Nyhemsgatan 22H (på baksidan av huset)
432 35 Varberg

Telefon: 0760-251610
Mail: kontakt@fontanhusetvarberg.se