



Vår tidning, utgåva 2, år 2026

# Ledare

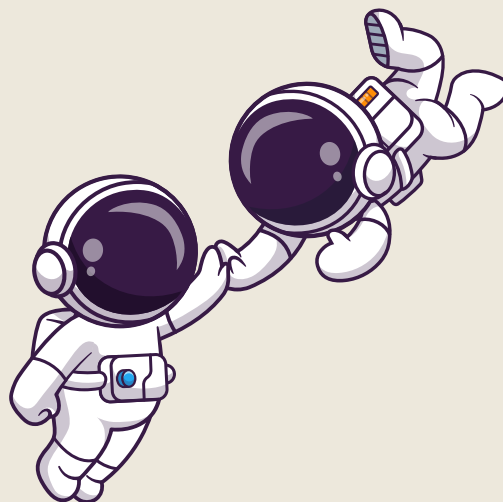
Andetagen blir ytligare men jag märker inte av det förrän stjärnorna blinkar framför ögonen. Katten har redan kommit o lagt sig i knät. Pockar på uppmärksamhet. Tårarna bränner innanför ögonlocken. Jag vill vara ensam samtidigt som jag vill bli omfamnad. Kattens värme o mjuka päls under händerna hjälper mig att så småningom fokusera om. Försöker intala mig att jag är behövd. Katten behöver mig och jag behöver henne.

Vänner. Jag har alltid funderat över hur konstellationen fungerar. Hur mycket skall man ge och hur mycket skall man ta? Otaliga gånger har mina vänskapliga relationer runnit ut i sanden efter att ha varit väldigt intensiva. Jag vet inte vad jag gör fel eller vad jag inte gör som är fel. Ensam. Jag vet hur det känns och även om det gör ont så är det en känsla som för med sig en viss trygghet. Igenkännande.

Fontänhuset. Rutin. Att vara sedd. Att känna att jag har en kompetens. Känslan av att vara behövd finns här. Det är en konstig känsla. Att jag har ett värde, att jag är i ett sammanhang. Jag känner genuin värme från människorna på Fontänhuset. Relationerna genomsyras av samklang och unikum. Alla behövs för att bära verksamheten, antingen framåt eller att bara bygga en solid grund.

Jag känner en delaktighet i det och även om det är en ovan känsla så börjar det ge mig en trygghet. Igenkännande. Fontänhuset hjälper mig att bygga upp det som jag brutit ner hos mig själv under flera år. Tron på mig själv.

Skribent: M. Gustafsson



# Innehållsförteckning

## Ledare

### Innehållsförteckning

#### Huset



Vilka är vi? 01



Hänt på Huset 02

- Köksenheten 04



- Kontorsenheten 05

- Husband 07

## Medlemmar

Psykisk hälsa 08

Candyman 10

Pingvinen 12

Fotografering 14

Korsord 16

Poesi 17

Intervju med ny handledare 18



Recept 19

Fyra snabba plus en 20

Visste du att... 22



Facit korsord 22



Fontänhusvärlden 23

Nytt Fontänhus 24

Tack till våra sponsorer 25

Redaktionen 27

Kontakta oss 28

# Vilka är vi?



Vår målgrupp är människor med egen erfarenhet av psykisk ohälsa som vill vara delaktiga i en arbetsinriktad verksamhet med gemenskap i fokus. Deltagande i verksamheten bygger på frivillighet och en vilja att arbeta sida vid sida med andra. **Varje person bidrar utifrån sina egna förutsättningar och förmågor.**

För att delta i verksamheten krävs en vilja att ingå i gemenskapen och att delta i det gemensamma arbetet.

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.**

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

**Vi har öppet:**

**Måndag till fredag  
08:30-15:30**

i våra lokaler på  
**Nyhemsgatan 22 H**  
(på baksidan av  
huset)

## 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.

### Medverkan

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

### Mål

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

### 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.

### Riktlinjer

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

# Hänt på huset

## Julbord

December inleddes med att vi fick en julgåva på 15000 kr från Varbergs sparbank. För dessa pengar gick vi ut och åt julbord på Hotell Havanna. Det var skratt, samtal och god gemenskap.



*Ett glatt gäng efter julbordet*

## Planering

I början av januari hade vi en heldag för verksamhetsplanering på huset. Kul att tillsammans sätta vision och mål för hur vårt Fontänhus ska fortsätta växa under 2026.

## Sparbanksstiftelsen

I februari fick vi besked om att vi blivit beviljades projektpengar från Sparbanksstiftelsen Varberg - tusen tack! Dessa projektpengar kommer både hjälpa oss att rusta upp våra studieplatser, skapa större möjligheter för oss att ta oss an svinnsamarbeten samt hjälper oss att samverka digitalt med Fontänhus i övriga Sveriges och världen.

## Renovering

I takt med att vårt Fontänhus växer och fler medlemmar kommer in så formas också huset efter allas våra behov.

Som en vacker dag när köket insåg att vi behöver fler sittplatser att ta våra välbehövliga pauser på. Då byggdes en tidigare diskbänk (från förskoletiden här) om till en lummig läshörna.

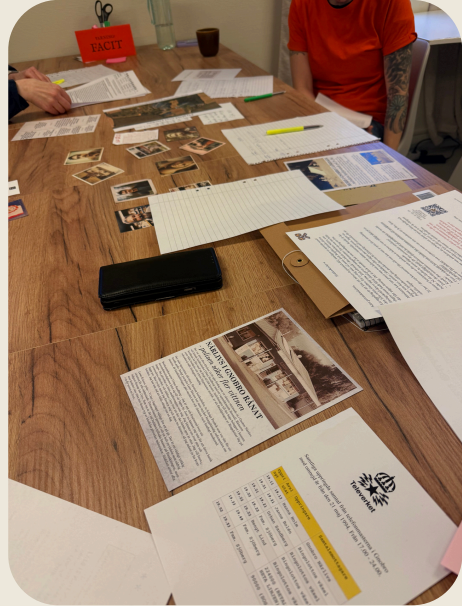


*Andreas mitt i renoveringen*

# Hänt på huset

## Social aktivitet

I januari var vi ett stort gäng som planerade vårens sociala aktiviteter. Trots att våren knappt kommit igång så har vi hunnit med kulturella aktiviteter som måleri- och poesikväll och ett tillfälle för skapande med lera. I februari körde vi även en spännande afton med mordmysterier.



*Klurigt att lista ut vem mördaren är...*

## Statistik

Medlemmarna på Fontänhuset Varberg har arbetat på huset vid många tillfällen sedan starten. Under år 2024 registrerades 93 arbetstillfällen och under år 2025 ökade antalet till 2 699. Antalet unika medlemmar som arbetade på huset i december 2024 var 18 personer, och i december 2025 hade siffran stigit till 40.

Sedan husets öppnande i november 2024 har totalt 1 446 Reachout-kontakter registrerats, vilket omfattar både samtal och sms till medlemmar, en viktig del av stödet Fontänhuset erbjuder.

I mars 2026, ett år och fem månader sedan vi öppnade, har Fontänhuset Varberg sammanlagt 71 medlemmar. Hurra!

# Köksenheten

## Advent

December kom och köket förberedde advent genom att baka pepparkakor och lussekatter. De gjorde även hemmagjord äppelglögg och chokladdoppade marsipangrisar. Mums!



## Organisering

Som en del i arbetat med att strukturera upp och underlätta den arbetsinriktade dagen har köket märkt upp alla skåp för att lättare hitta matvaror och köksredskap.

Även en mindre köksrenovering har genomförts där de gamla diskmaskinerna har kasserats och köket istället byggt två hyllor på platsen - allt för att arbetet i köket ska rulla på smidigt under dagarna.

## Planering

För att kicka igång året rejält hade köket en egen planeringsdag i januari. Diskussionerna och idéerna sammanfattades i en tidslinje som de satte upp på väggen för att lättare ha översikt över året som kommer. Här finns nu tidsplan för allt som ska göras i både köket och trädgården under 2026.

## Trädgården

I februari beställdes beställdes fröer och försådden är redan nu i full gång här på huset.



*Det bådär gott för utesäsongen!*



*Planeringsdagen i full gång*



# Kontorsenheten

## Likabehandlingspolicy

Vi har tagit fram en likabehandlingspolicy tillsammans med Fontänhuset Varbergs styrelse. Just nu väntar vi på det slutgiltiga godkännandet.

## Rekryteringsprocessen

Gruppen som arbetade med höstens rekrytering har nu utvärderat arbetet. Vi har tagit fram ett förslag på hur framtida rekryteringsprocesser kan se ut.



*Utvärderingsarbete*



*Huset planerar*

## Studiebesök

Under december till februari har kontoret välkomnat många studiebesök – politiker, samarbetspartners, företag och olika verksamheter. Det är värdefullt både för att sprida kunskap om vårt arbete och för att lära oss av andra. Relationer som betyder mycket!

## Vad ser vi fram emot?

Just nu förbereder kontoret Fontänhusdagen och vårt öppna hus den 23 mars. Vi är i full gång – men mer om det i nästa nummer!

# Ett ogift husband tar ton

En kall vinterkväll så träffades medlemmar tillsammans med handledare för första gången på Varbergs Fontänhus för att starta upp ett nytt projekt - ett husband där vi kan dela musik och glädje med varandra!

## **Vad är husbandet i Fontänhuset Varberg? Varför startade vi detta?**

·Fontänhuset i Varberg är ett projekt med målet att starta en ensemble där medlemmar och handledare med intresse för musik kan träffas och dela med oss av musikaliska erfarenheter och kunskaper, samt träffas och öva på instrument och sång.

## **När startade husbandet? Hur gör vi för att gå till väga med det?**

·Husbandet hade sitt första möte den 22a december 2025, och planerar att hålla fortsatta möten med viss regelbundenhet varannan vecka, med förhoppningen att kunna träffas på separat replokal en gång i månaden för mer fördjupande jamsessioner.

## **Vem/vilka är med i husbandet?**

För närvarande så är husbandet ännu litet, men det går långsamt framåt med att hitta musikintresserade. Med vintertidens kyla och sjukdomspåslag så har det varit svårt att hålla regelbundenhet. Men idag så består vi i stort av åtta medlemmar och en handledare.

## **Vad är förhoppningen för framtiden?**

·Förhoppningen framåt är att vi skall få tillgång till en replokal fullt utrustad med instrument där vi allihop kan träffas och öva tillsammans. Men även på Fontänhuset hoppas vi på att få tillgång till fonder och stipendium för att köpa in lite lättare instrument och hålla på med enklare övningar. Och utöver det så är vi också inställda på att träffas och gemensamt hålla i lite undervisning av musikteori, där vi använder tillgängliga läromedel för att exempelvis lära oss att läsa noter. Något som kan vara behövt, särskilt när vi alla kommer att spela olika instrument.

Skribent: Jesper

### **MUSIKTIPSET!**

Denna utgåvas musikförslag är låten **Limelight** av kanadensiska **Rush**. Ett medgripande stycke om svårigheterna med att hantera rampljuset, där privatliv och kändisskap blir allt svårare att separera.



# Psykisk Hälsa

**En känsla** behöver inte presentera en korrekt sanning. En aktivitet som du har tyckt om att göra kan just den dagen inte är rolig.

En känsla av att du känner dig värdelös betyder inte att du är det eftersom du är samma person nu som innan och för du är en värdefull person alltid.

**Det är vanligt att fly** från sina känslor för att dom är jobbiga då du kan känna skam och skuld inför tex visa dig sårbar. Du kanske känner att du inte vill belasta någon runt om dig om ditt mående. Att stänga känslorna inne kan göra din situation värre än vad den är. Du är inte en sorgsen människa för att du under en period känner och visar sorg. Du är inte heller en slapp och slö människa för att du under en period känner dig nedstämd och orkeslös.

**Prata.** Att prata kan vara en svår sak för många och handlar det om problem så kan du få känslan att du inte vill belasta någon och bara känner att det är jobbigt att visa den sida till omvärlden. Men att prata med någon som vill lyssna och engagera sig i det du pratar om är bra och kan ge dig nya perspektiv samt få in dig på rätt väg. Du kanske också drar dig tillbaka från vänner och familj. Det du behöver är vänner, familj, vara med i en förening. Det är viktigt att få känna tillhörigheten.

**Det kan vara svårt att styra din uppmärksamhet** bort från negativa eller ångestfyllda tankar. Men om du tänker på att dina tankar är fria och du får göra vad du vill med dom, för du har inte någon skyldighet mot dig själv att grotta ner dig i något som får dig att må dåligt. Det kan vara svårt men lär dig att bryta mönstret och bara tänk på nuet, det som är framför dig som är bra. Använd dina sinnen, hörseln, synen, känslan till saker som du tex hör när du blundar.

**Problem.** Ibland får vi människor problem som kan se ut på olika sätt och vara för olika saker. Ett problem dyker inte upp utan en lösning. Bli en mästare på dig själv och problemen som du och alla andra människor runt dig också får. Att äta ett problem är inte en lösning ta tag i problemet och red ut det i stället med dig själv men tänk på att lösningen måste vara realistisk, då på vägen ser du och känner du vad du i stället behöver jobba på för att bli en starkare person och må bättre. Börja bygg upp en plan inom en tidsram för att kunna uppnå dina delmål samt dina större mål och förändringar. Upplever du att problemet inte löser sig fundera på andra lösningar. Ge inte upp.

# Psykisk Hälsa

**Du måste också acceptera** om det är ett problem som inte går att lösa att acceptera problemet och försöka leva med det. Flytta då fokus på något annat eller på ett annat problem som du kan lösa. Ta hand om din kropp och undvik dåliga saker. Att äta bra och nyttigt samt regelbundet.

**Ta en promenad** varje dag eller träna, röra på dig ger endorfiner och en lugn fysisk kropp samt psykisk bra mående. Alkohol är något du ska undvika då det ger dig ett lugn på kortsiktigt. Alkohol är ingen lösning på långsikt att få dig själv till att må bra, det är även i längden dyrt. På längre sikt kommer du och din kropp att må mycket sämre än vad du gjorde innan du börja dricka och trycka undan dina känslor och tankar.

**Ta en tanke och fundera** på när du senast var riktig glad. Vad fick dig att le och skratta? Vad fick dig att känna ro? Även om situationen inte kan återskapas helt så kan du ta bitvis av den. Vad gjorde du? Lagade du mat? Umgicks med vänner? Pusslade du? Detta kanske inte känns just då så meningsfullt, men kan vara en bra bit på vägen att komma till ett bättre sinnestillstånd.

Skribent: M. Wallander



# Candyman och spöket av rasistisk trauma

***Candyman* (1992) är en klassisk skräckfilm som av många anses vara en av de första skräckfilmerna där man porträtterar mörkhyade människor som faktiska människor, istället för stereotyper eller rasistiska karikatyrer. Filmen baserade sin skräck på den systematiska rasismen och våldet mot svarta människor som har bestått genom tiderna och som är lika aktuellt idag.**



I Chicago ligger det en kall och nedgången förort vid namn *Cabrini-Green*, kantad av betong, graffiti och fattigdom, hamnar vi in i en miljö som är lika verklighetstrogen som mot filmens mytologi.

Människorna som bor i en av de få byggnader som finns kvar, är av olika anledningar fullt påverkade av deras miljö, desperata att klara sig ännu en dag i deras fallfärdiga boende. Men deras rädsla för att förlora sitt hem eller plötsligt bli överfallen är ingenting jämfört med den fruktan de har; för att råka på den ökända *Candyman*.

Baserad på en urban legend, liknande den om 'Bloody Mary', utgår filmen från att om man upprepar namnet "*Candyman*" fem gånger framför en spegel så kommer han uppenbara sig, och därmed också ta en fysisk form.

När man ser filmen för första gången är hotet uppenbart; karaktären som gett filmen dess namn, han visar upp alla klassiska kännetecken för en stereotyp skräckfilm-skurk; en onaturligt stor kropp med skrämmande röst, väpnad med något dödligt och vasst, och täckt av blodstänk. Han är utan tvekan en rejäl antagonist.

Det finns också ett annat, större hot representerat i den här filmen, och för att kunna känna av det behöver man ha insikt i vad som skapat dess miljö, och dess myter.

Från början var '*Candyman*' en helt vanlig man vid namn "*Daniel Robitaille*" som levde kring slutet av 1800-talet, på samma plats som vad som senare kommer bli förorten; *Cabrini-Green*.

Han var son till en slav, och levde ett liv på gränsen till fattigdom. Men han var fri, och kunde försörja sig med hjälp av sin konstnärliga talang.

Hans tillvaro kom drastiskt att ändras då han en dag blev ertappad med ett brott: han var älskad av, och i sin tur älskade "fel" person - en vit kvinna, som dessutom bar hans barn.

När kvinnans far får reda om hennes förhållande med *Daniel* och hennes graviditet så tar han lagen i egna händer, och tillsammans med några likasinnade förbereds en lynchning som straff.

*Daniel* försöker fly undan dem, men det är förgäves.

När mobben får tag i honom är hans dödsdom så gott som fastslagen.

Här följer en beskrivning av våld som kan vara obehaglig att läsa med vetskapen att lynchning inte bara är något som hänt i fiktion, utan var en vanlig förekomst på många platser fram till åtminstone 1920-talet.

Gruppen av män, under rop och hets från varandra, tar hans högra hand (den han använder för att måla) och sågar av den med en rostig kniv. Efter mera fysiskt våld tar de honom från en närliggande bikupa, håller den över hans sargade kropp och lämnar honom för att blöda ut, samtidigt som

de uppretade bina sticker hans nästan livlösa kropp.

Efter den fruktansvärt obehagliga sekvensen (som inte visas men återberättas) hoppar filmen framåt i tiden, till 1990-talet, där vi får följa filmens huvudperson som nu vet om den väl etablerade folktron i *Cabrini-Green*, hennes nyfikenhet är starkare än vad som är för hennes eget bästa, och hon bestämmer sig för att ställa sig framför sin badrumsspegel och yttra hans namn fem gånger.

***Candyman* (1992)** är en mera nyanserad film än vad man brukar hitta i skräck-genren, här prioriterar man en kuslig stämning framför stora specialeffekter och blod, även om det också förekommer i filmen, samtidigt som filmen vågar ta upp viktiga ämnen som till exempel klassamhällen, rasism, & gentrifiering.

Den urbana legenden om *Candyman* är mystisk och skräckinjagande, men osannolikt att faktiskt hända en själv, särskilt om man väljer att inte utmana mytens riktlinjer. Men rädslan av att förlora sitt hem och bli bortkastad av de system som egentligen finns där för att hjälpa en, det är för många, en mycket verkligare mardröm som man inte har något val i om man tror på det eller ej.

Skribent: Yoel W.

# Pingvinen

**Pingviner är sociala djur som lever nära havet. Under fortplantningsperioder lever dom i stora kolonier och även när dom simmar i havet görs det oftast i grupp. Vid extrem kyla brukar de även samla ihop sig i stora och täta grupper för att reglera värme på ett effektivt sätt. Enkelt sagt är det djur som är beroende av varann. Men ändå...**



*Bild från "Encounters at the End of the World", 2007.*

Men ändå, så springer den här pingvinen iväg på egen hand. Ensam, mot bergen. Den här udda pingvinen håller på att gå emot sin egna natur, att hålla sig till sin koloni, att hålla sig nära havet. Även om vi människor hade ingripit och placerat pingvinen bland sin koloni igen hade hen ändå funnit en väg mot bergen. Hen är i princip på en dödsmarsch. Varför?

Mår den här pingvinen inte bra? Är pingvinen deprimerad och vill isolera sig? Känner sig den här pingvinen utanför och vill inte ha med sin flock att göra längre? Känner den här pingvinen att hen inte är värdig att vara med sitt gäng? Känner pingvinen sig ensam bland sin klunga? Är pingvinen kanske sjuk?

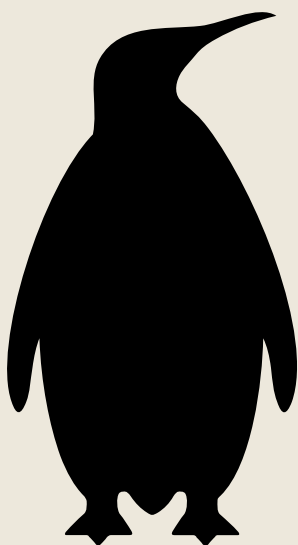
Eller har den här pingvinen fått sig en uppenbarelse? Har den här pingvinen nått nya höjder av intelligens bland sin ras? Vet den här pingvinen något som ingen annan vet? Finns det ett bättre liv bortom bergen? En utveckling som påbörjar en ny evolution?

Eller är det här en nyfiken pingvin? Söker den här pingvinen nya äventyr? Har den fått nog av sin flock och sin levnadsstil? Vill pingvinen upptäcka vad som gömmer sig bakom bergen? Kanske finns det en annan koloni med pingviner, nya vänner och ett nytt gäng? Kanske finns det en bortglömd romans som vilar bland kullarna?

# Pingvinen

Eller vilar världens största magnet bland bergen? Har den här pingvinen råkat få i sig för mycket järn så kraften av magneten drar pingvinen mot en kurs den inte har någon kontroll över? Är det en elak miljardär med en lömsk plan som döljer sig omkring bergen?

Vi kan lägga vilken mening vi vill bakom bilden och alla har lika rätt eller fel. Vi kan projicera våra egna tankar och upplevelser på den här pingvinen och relatera på vårt egna sätt. Pingvinen kan vara en reflektion av dig.



Att vara bunden till sina traditioner är oftast den bekväma livsstilen, men oftast inte alltför utmanande. Att gå utanför normen anses tabu, men är samtidigt det som krävs för utveckling. Att ha ett öppet sinne för andras idéer och tankar är hur vi som människor lär känna varandra och får en djupare relation. Att bygga ett förstående för ens medmänniskor är hur vi bygger en starkare gemenskap.

Det kanske är bäst att gå emot din egna natur. Hitta din egna mening, låt dig inte övertygas av traditionerna, jobba för dina egna värderingar. Möt det obekväma, omfamna det, gör dig van vid det, för det är din största chans att utvecklas. Du kommer aldrig förstå djupet av dig själv och vad du är kapabel till om du inte sticker en nål i den skyddande bubblan. Ett misstag är inte ett steg i fel riktning, utan ett felsteg i rätt riktning.

Var lite som den udda pingvinen (minus det självmordsbenägna...).

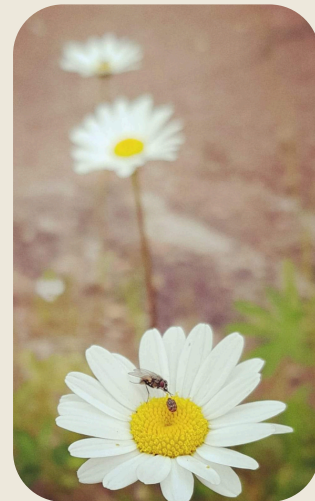
Skribent: Hamze

# Fotografering



## ATT SE DET LILLA I DET STORA MINA TANKAR KRING FOTOGRAFERING

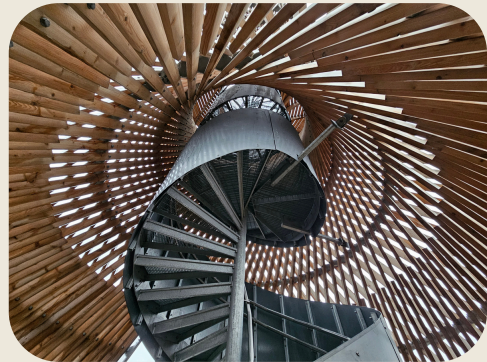
Avkoppling för mig är när jag går ut och fotar. Då stänger jag in mig i en liten bubbla och låter alla de där borden och måsten sättas på paus. Då är jag närvarande, precis där och då och inget annat existerar i det ögonblicket. Ibland går jag en runda och låter motiven komma till mig allt eftersom eller så sätter jag på mig just de där glasögonen som hittar filurer, mönster eller varför inte härliga vattendroppar. Det infinner sig ett lugn i kroppen hos mig, tankarna saktar ner farten och nu är det fokus på en sak i taget. Jag tänker att jag tar en bild flera gånger, det är en hel process. Hitta motivet, studera vinklar, ljus och detaljer och jag tar flera bilder från olika håll och avstånd.



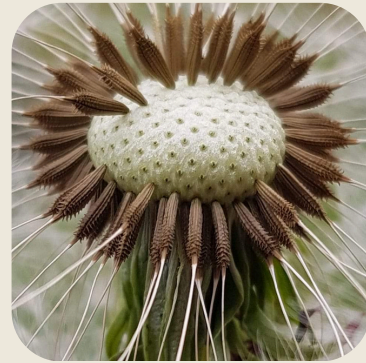
När jag kommer hem kollar jag igenom bilderna, zoomar in och går igenom del för del i motivet. Många gånger hittar jag andra saker i bilden som jag inte lagt märke till förut. Det här är delen som är mest spännande i processen, att leka mig fram, hitta mönster, kanske en liten insekt som har gömt sig. Vem vet, kanske blir det inte motivet som var tänkt från början utan något helt annat. Att ge en bild, ett motiv tid, känns respektfullt för mig. En bild som jag inte känner mig nöjd med kan med lite lekfullhet och utforskande bli något helt fantastiskt vackert. En bild som jag faktiskt hade raderat om jag inte tog mig tiden att se det lilla i det stora.

# Fotografering

De flesta av oss har en mobiltelefon idag och det är lätt att ta bilder när den alltid finns tillgänglig. Att gå ut på en promenad med ett mål gör fotograferingen och promenaden mer spännande. Att låta fantasin rusa iväg och ha siktet inställt på filurer är roligt, det kan man göra både inne och ute, ensam eller ihop med någon annan.



Jag kan verkligen rekommendera fotografering som återhämtning. Stressen avtar och ett lugn infinner sig och att få fokusera på något annat än det som kanske tynger annars.

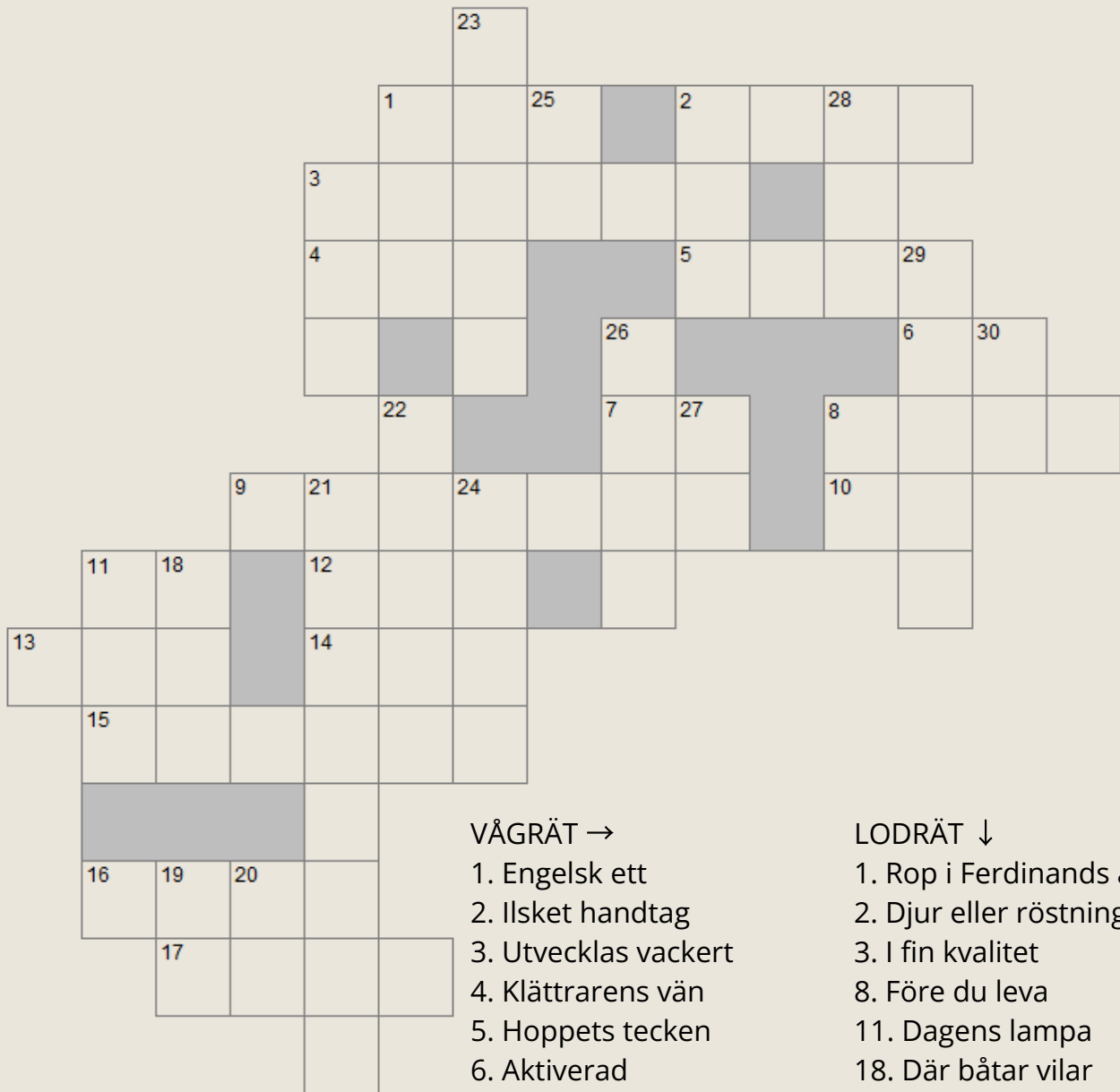


Så fram med kamerorna och lek er fram, ta er tid och njut av det där lilla som ger det stora.

Text och bild: Susanne



# Korsord



## VÅGRÄT →

1. Engelsk ett
2. Ilsket handtag
3. Utvecklas vackert
4. Klättrarens vän
5. Hoppets tecken
6. Aktiverad
7. Korsordkatt
8. Ömsint fotbollsspelare
9. Ljud i träden
10. Har 365
11. Ej officiellt namn
12. Frysa
13. Ordna hemmet
14. Kan räknas eller hållas
15. Vändas till det bättre
16. Förtröstan
17. Löddrig underhållning

## LODRÄT ↓

1. Rop i Ferdinands arena
2. Djur eller röstning
3. I fin kvalitet
8. Före du leva
11. Dagens lampa
18. Där båtar vilar
19. Före brandlarm
20. Aktiverad
21. Står i backen
22. Sjungbar berättelse
23. Blomma i förskott
24. Orera
25. Turnering i Europa
26. Träd med blöta fötter
27. Engelskt alternativ
28. Korsordsfågel
29. Börja växa
30. Hal fisk

Av Mari - aspirerande korsordsmakare

# Poesi

Som en ny stjärna tänds  
kommer en nystart varje dag  
det här är ditt liv  
det här är ditt jag  
du kan alltid börja om  
och tänka framåt varje gång  
vägen framåt kan du inte se  
men någonstans bakom hörnet  
får nya saker dig att le

/AB

---

## **Ljuset & kroppen**

När mörkret dansar med ljuset  
Över slättens plana yta

I mörkret kliver månens ljus fram  
Han står ser dansen genom vindögats klara yta  
han vill dansa med  
Tankarna ekar in i mörkrets djupa färg  
Kroppen är tyngd av syrebrist

Gryningsljuset dansar med ljuset  
Själen vaknar till i gryningens ljus  
Dansar in i tankarnas djup  
Kroppen tyngd av trötthet

Ljuset dansar in ljuset  
Blek tanke dansar med  
Kroppen tyngd i rutinernas eviga gång

Den ordblinde poeten  
*Leo Rudolphzon*

# Intervju med handledare Rola



## **Hej Rola! Du är ganska ny här på jobbet stämmer det?**

Hej, ja jag började här på FontänHuset den 2/1 2026.

## **Ditt namn låter inte så svenskt, Varifrån kommer du och ditt namn ifrån?**

Jag kommer ifrån Libanon, mitt namn är ganska vanligt där men även som ett grekiskt förnamn.

## **Vad fick dig att söka hit? Och hur trivs du här på Fontänhuset?**

Jag har länge varit ett fan utav Fontänhus, och nu har jag chansen att få vara med här i Varberg och utveckla det med glädje och positivitet. Jag trivs jättebra.

## **Vad är din arbetsuppgift här?**

Jag finns i första hand i husets kök, där är jag handledare som engagerar och stötter medlemmar.

## **Skulle du vilja dela med dig utav ett favorit recept?**

Ja visst, det är en asiatisk linsgryta.

Skribent: Leif

# Asiatisk linsgryta med röda linser och kokosmjölk

En smakrik linsgryta som med fördel serveras med stekpannebröd och en klick naturell yoghurt.

## Ingredienser

1 st gul lök  
2 st vitlöksklyftor  
1.5-2 msk kanel  
1 msk spiskummin  
500 g krossade tomater  
400 ml kokosmjölk  
1 kub grönsaksbuljong  
3 dl röda linser  
1-4 dl vatten salt  
ev. 70 g babyspenat



## Gör så här:

Hacka och fräs lök och vitlök tillsammans med kanel och spiskummin i en stor gryta.

Tillsätt krossade tomater, kokosmjölk, buljong och 1 dl vatten och koka upp.

Häll i linser och låt sjuda under lock i ca 13 minuter eller tills linserna är färdiga. Rör om med jämna mellanrum för att undvika att linserna bränner fast eller blir en stor klump i botten av grytan. Tillsätt mer vatten om vätskan kokar bort för fort.

Blanda eventuellt i babyspenat och låt stå ett par minuter.

Servera gärna med ris, en klick naturell yoghurt.

# Fyra snabba plus en

## Pierre

1. Har du någon favoritfilm/serie?

**Walking dead, Lilla huset på prärien, Highway to heaven.**

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

**November rain med Guns n roses.**



3. När du var barn, vad ville du bli/arbete med när du blev stor?

**Bilmekaniker.**

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

**Hösten.**

## Plus en

Skulle du hellre prata som Yoda eller andas som Darth Vader i resten av ditt liv?

**Prata som Yoda.**



## My

1. Vilken julkalender är din favorit?

**Greveholms slott och Pelle Svanslös.**



2. Om du kunde välja att åka precis dit du vill, vart skulle du åka då?

**Till ett land som inte har någon snö.**

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

**Att kunna byta skepnad.**

4. Vilken film kan du se flera gånger om?

**Gröna milen.**

## Plus en

Om du hade varit en potatis, hur hade du velat bli tillagad?

**Kokt.**



# Fyra snabba plus en

## Birgitta

1. Vilket språk skulle du vilja lära dig?

**Mera engelska.**

2. Har du något favoritintresse?

**Måla tavlor.**



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

**Ta en fika med en kompis.**

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

**Isterband.**



## Plus en

Vilket ljud ger dig rysningar?

**Gnissel.**



Skribent: Susanne

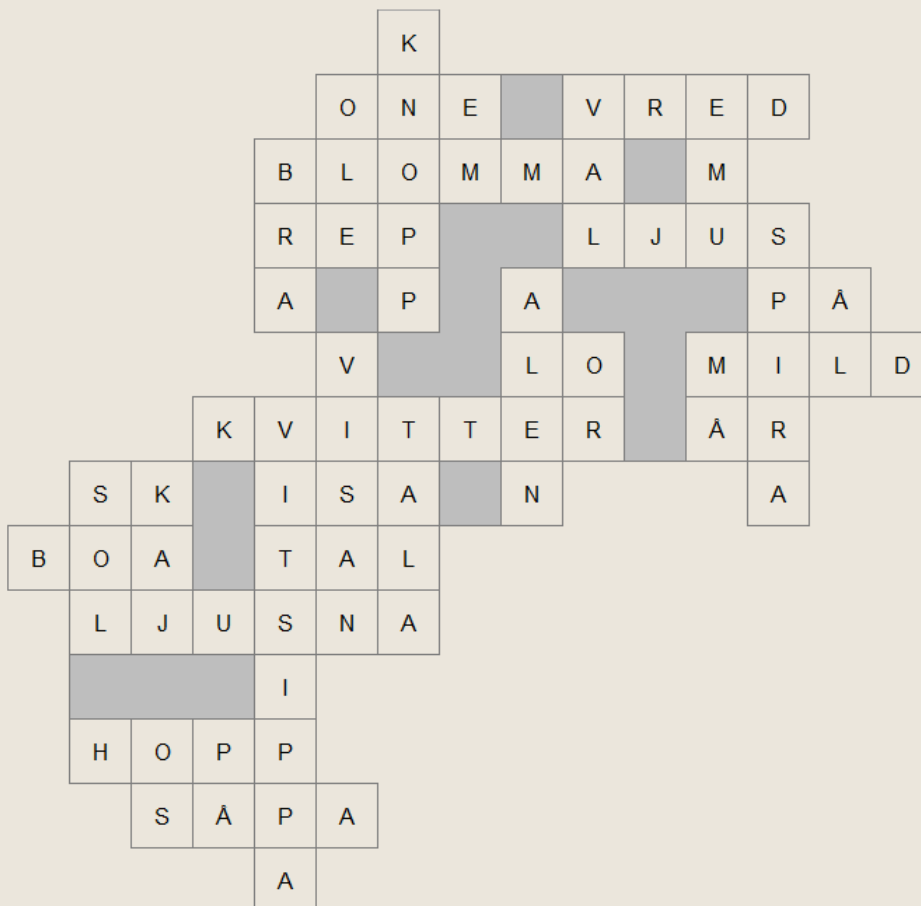
# Visste du att...

'Atjoo'... du nyser. Direkt efter hör du någon säga 'prosit' och du svarar automatiskt 'tack'. Men vad menas med att vi säger **prosit** och **tack**?

Ordet **prosit** är från latin och kan slarvigt översättas till "vara dig till nytta". Förr trodde man att nysningar var ett tecken på sjukdom eller ett sätt för djävulen att kunna ta sig in i kroppen. Genom att säga prosit (eller "Gud signe"/"Bless you") försöker man motverka detta. Det är en gammal tradition vars egentliga syfte är att skrämma bort onda andar. Att sedan svara med **tack** är en ren artighetsfras.



## Facit Korsord



# Fontänhusvärlden



## PÅ GÅNG I ORGANISATIONEN

Den 23 mars uppmärksammas och firas Fontänhusets dag och grundaren Lis Asklund på samtliga Fontänhus. Rörelsen firar 46 år, och eftersom det är Lis födelsedag bjuds det på tårta runt om i landet.

**Sverige-konferens** i Vadstena 27-29 april, arrangeras av Motala Fontänhus och Fontänhuset Jönköping. Sveriges Fontänhus samlas för att dela idéer och tankar.

**Uppstart av Fontänhus** (sedan december 2025):

Laholm och Ludvika/Smedjebacken - öppnar under våren.

**Orter som har plan att starta:** Borås, Mittskåne, Sala, Umeå och Österlen.

## UNGA VUXNA-FORUM 2026

Unga Vuxna-forum 2026, arrangerat av Sveriges Fontänhus Riksförbund, där sju Fontänhus med handledare och unga vuxna medlemmar samlades för att lyssna och lära av unga vuxnas egna erfarenheter. Det fanns ett återkommande mönster i deras berättelser om att första steget är skört och föregås ofta av skam och lång tids kamp och isolering. Det behövs skapas bättre förutsättningar för att personen ska våga ta det där steget in och bryta isoleringen. Deltagande Fontänhus tar med sig nya mål för sina respektive verksamheter för att fler unga ska hitta sin plats, bli sedda och få en chans att växa och känna sig accepterade som de är.



# Nytt Fontänhus

En dag i februari fick vi besök av Fontänhuset i Laholm. De har precis öppnat upp sitt Fontänhus och är mitt i processen med allt vad det innebär. I skrivande stund har de en pågående köksrenovering och planerar att ha öppet hela dagar när den är klar i mitten av mars, då känner de att det kommer att flyta på mer.

## **Vad var det som gjorde att ni ville öppna ett Fontänhus i Laholm?**

Det var Laholms kommun som ville att vi skulle starta ett eget Fontänhus. Innan ordnade kommunen skjuts åt medlemmar och körde dem till Båstads Fontänhus och hade ett samarbete med dem. Med ett Fontänhus här i Laholm så kommer vi nå ut till fler medlemmar.

## **Hur många medlemmar har ni idag?**

Just nu har vi 17 medlemmar med ungefär 3-4 besök om dagen. När vi kommer att ha öppet hela dagar tänker vi att antalet medlemmar kommer att öka.

## **Hur planerar ni att nå ut till nya medlemmar?**

Många i kommunen pratar om oss och känner till vår verksamhet redan och vi kommer att prioritera marknadsföring för att nå ut till nya medlemmar. Det behöver också finnas arbetsuppgifter till alla så allt eftersom vår verksamhet utvecklas och arbetsuppgifterna blir fler, ju fler medlemmar kan vi ta emot.

## **Har ni några framtidsvisioner med ert Fontänhus?**

Visst kan vi ha idéer men samtidigt vill vi inte bygga luftslott som inte fungerar. Vi vill skapa en vision med medlemmarna. Vi bygger och utvecklar verksamheten tillsammans och planerar utifrån medlemmarnas intressen. Vi vill utveckla saker som känns meningsfulla.

Det känns spännande att få följa utvecklingen med Fontänhuset i Laholm och vi önskar dem många fina möten och berikande samtal framöver. Nästa gång vi ses så kanske det är vi som kommer på besök till er.



Skribent: Susanne

# 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.



**VARBERGS  
KOMMUN**



**Socialstyrelsen**



**Region Halland**

## 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](mailto:kontakt@fontanhusetvarberg.se)**

**Hemsida: <https://www.fontanhusetvarberg.se>**



Plats att växa för framtida  
partners & vänner

# Vi som har tagit fram denna tidning är...

Alexandra  
Andreas  
Birgitta  
Elin  
Emelie  
Hamze  
Jesper  
Joel  
Leif

Leo  
Mari  
Mariella  
Martin  
My  
Pierre  
Susanne  
Viking  
Yoel





Välkommen till ditt  
närmaste Fontänhus!

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

Telefon: 0760-251610  
Mail: [kontakt@fontanhusetvarberg.se](mailto:kontakt@fontanhusetvarberg.se)



fontanhuset.varberg



Fontänhuset Varberg