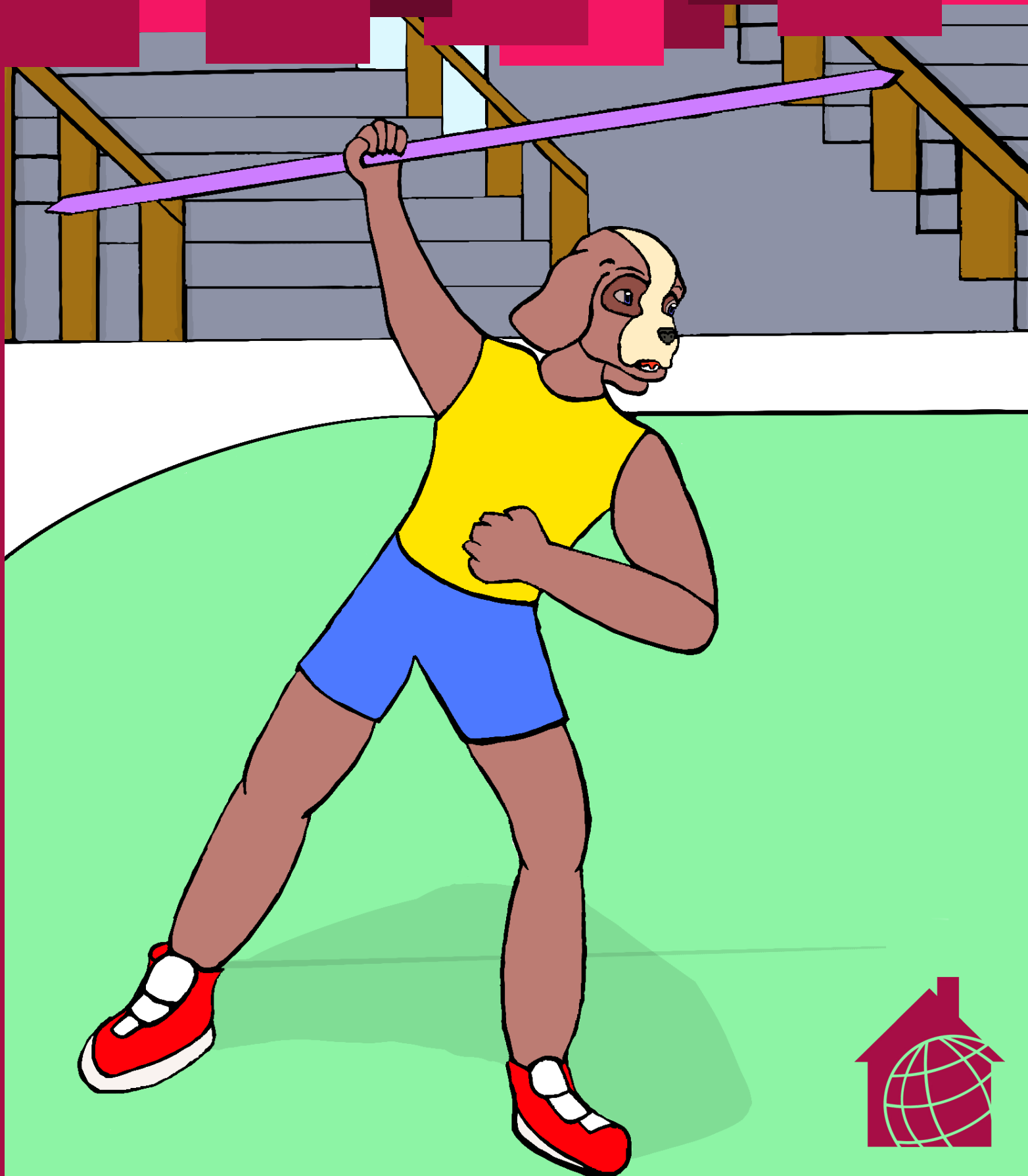


TIDNING
FRÅN

Nummer 2
2020

FONTÄNHUSET BÅSTAD



Detta nummer handlar om friskvård. Men vad är då friskvård? Enligt Nationalencyklopedin är det individers egna aktiva insatser i hälsobefrämjande syfte. En definition i nationalencyklopedin kanske inte betyder så mycket och i det här numret får ni vårt perspektiv på friskvård.

Vi har flera sidor om vad några av våra medlemmar anser om friskvård, det finns nog lika många idéer om det som antalet medlemmar här på Fontänhuset Båstad. Sedan huset öppnades för 25 år sedan har vi blivit 190 medlemmar. Alla är så klart inte aktiva nu eller kvar som medlemmar, men vi var 106 olika medlemmar som besökte huset under 2019.

Vi försöker motivera våra medlemmar att röra på sig. Det kan vara en promenad efter lunch, träning på Hälsostudion eller som nu på sommaren då vi simmar på Malenbadet en gång i veckan. Vårt hus har också en stor trädgård, odlingslådor och ett växthus att sköta om och många medlemmar tycker det är skönt att påta i landen, vattna och framförallt ta in egenodlade tomater, gurkor med mera som vi kan ha på vårt salladsbord.

Varje vecka har vi ett köksmöte där menyn för veckan efter bestäms. Vi lagar nästan all mat från grunden och försöker variera menyn så att vi har både fisk, kött och vegetariskt. Under året har vi ofta serverat soppa på torsdagarna men nu under sommaren har vi börjat med en god sallad i stället. I tidningen får vi också en uppdatering vad de olika Teamen håller på med. I Team 2 har vi börjat jobba mer aktivt med vår marknadsföring. Just nu under pandemin, då vi inte åker ut och föreläser, kan vi använda tiden till att förbereda för hösten och 2021.

I början av året fick vi en ny Klubbhuschef, Ulf och ni kan läsa mer om honom i ansiktet bakom.

I skrivande stund är vädret på sitt allra bästa humör och vi har planerat fredagsutflykter under Juli månad. Läs mer om dem i detta nummer.

Så då återstår att önska er läsare trevlig läsning och en trevlig sommar från oss på tidningsredaktionen.

Vad är Fontänhuset?

Fontänhuset Båstad erbjuder medlemskap till människor som har eller har haft psykisk ohälsa.

Fontänhusets ideologi bygger på att varje människa är en resurs som vill och kan påverka sin situation och omgivning. Grundtanken är gemenskap och delaktighet. Hos oss är medlemarna alltid välkomna och behövda. Medlemskapet är gratis och utan tidsgräns.

Fontänhuset lindrar mänskligt lidande i världen och har tilldelats Conrad Hilton Humanitarian Prize.



Fontänhuset Båstad
Aromavägen 48
269 37 Båstad

E-mail
info@fhhb.se

Hemsida
fontanhusetbastad.se

Telefon
0431 - 724 80

Facebook
facebook.com/
fontanhusetbastad



Redaktion

Ulf Strömblad
Fabrikör

Hanna Vöcks
Skribent

Christoffer Rist
Skribent

Martin Ruesson
Skribent

Lena Galme
Skribent

Oliver Wilhelmsson
Skribent

Anders Nilsson
Skribent

Sara Nilsson
Skribent

Gustav Svensson
Bildansvarig

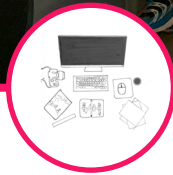


4. Teaminfo
5. Reklam
6. Intervju med Ulf
8. Växthus
10. Husets Friskvård
11. Detta är Friskvård
14. Frukthan för framtiden
16. Medlodifestivalen
17. 10 Snabba
18. Marknadsföring
19. Sponsorer

VAD HÄNDER I ERT TEAM?



Det sprudlar av kärlek i team 1. Det är dem man möts av när man kommer på besök då de har hand om receptionen men även eftersom köket ligger på entréplan. De lagar mat, bakar kakor och tårter. Fokus i team 1 ligger just nu på vårt fina växthus där vi ska plantera sallad, tomater, gurka, squash, morötter, rädisor och örter som vi hoppas kunna ha på vårt salladsbord i sommar. I år ska vi även testa på att odla vår egen potatis som vi vill äta under midsommar och vår semester. Efter det kommer vi fortsätta med att fixa i vår trädgård och göra den fin inför sommaren. I huset har vi tänkt renovera lite överallt och team 1 har egentligen huvudansvar men det kommer ligga som lite projekt inom huset för att allt inte ska hamna hos team 1.



Vi håller inte enbart på med tidningen i team 2 utan under våren ska vi göra en satsning på vår marknadsföring. Vi ska lägga upp en strategi för hur vi ska effektivisera vår marknadsföring. Sedan kommer det vara ett arbete med att kontakta företag runt omkring. Allt material som vi lämnar ut till besökare, företag och vårdcentraler till exempel ska ses över och uppdateras under våren. Vi håller även på med att ändra om och förnya en del i vårt utrymme av huset, en liten renovering där vi byter bord och så vidare. Vi hoppas att vi ska kunna riva en vägg längre fram för att öppna upp och skapa en större gemenskap då vi just nu är uppdelade i små rum. Ett stort arbete som är pågående just nu är att dra in fiber och fixa servern.



Även i team 3 ska vi fräscha upp vårt utrymme i huset, ett rum ska göras till "mys"/samtalsrum och själva kontoret ska göras lite mer tilltalande och användarvänligt. Vi har även ansvar för att boka dagar för vår sommarsemester som vi brukar ha i Magnarp. Detta ska göras ganska omgående. Vi ska även kolla upp om det är något annat som ska bokas inför sommarens olika aktiviteter. Sen är det det vanliga vi håller på med så som löner, ekonomi, avtal, statistik och så vidare.

SOMMARENS AKTIVITETER

Finns intresse så ring in till huset och anmäl er!

Minigolf den 3/7

Vi spelar minigolf i Torekov och tar med oss en picknik.

Hallandsväderö den 10/7

Vi tar båten till Hallandsväderö och spenderar en mysig dag tillsammans där.

SUP eller Kajak den 17/7

Vi testar på Stand up padelboard, SUP men det kommer även finnas möjlighet att paddla kajak på Rönneå i Ängelholm.

Ven den 24/7

Vi tar båten över till Ven och cyklar runt ön för dem som vill det eller så promenerar vi runt ön.

Kattvikshäng med fiske den 31/7

En båt kommer hyras där de som vill har möjlighet att fiska. Men man kan även följa med för att mysa i Kattvik.

Oavsett vilken aktivitet du vill följa med på så kostar det 50:- per aktivitet, resterande kostnad står huset för. Man måste anmäla och betala för sig minst en vecka innan och anmälan är bindande.

Magnarp vecka 35 26-28/8

Vår förhoppning är att vi ska kunna ha Magnarpsemestern men beroende på Covid-19 är det inte helt fastställt. I många år har vi haft semester tillsammans ute i Magnarp. Vi har då flyttat hela verksamheten dit och stängt ner huset under tre dagar. Vi bor tillsammans i en stuga där vi har tillgång till badtunna, en stor trädgård och gångavstånd till havet. Vi lägger fokus på att umgås, ha teambuildings aktiviteter och bara vara. Sista kvällen har vi en kräftskiva tillsammans där vi bara försöker ha roligt tillsammans.



INTERVJU MED ULF

AV LENA GALME

Faktaruta

Ulf Strömblad, 60 år. Född i Söderhamn, uppvuxen i Sundsvall och bor i Ängelholm.

Familj: Fru Ann, son Kim med sambo Matilda och barnbarnet Harry 2 år.

Favoriträtt: Chili Con Carne

Frukost: En kopp kaffe, ett glas mjölk och ett par mackor med kaviar, skinka eller salami. Älskar Hotellfrukostar (vem gör inte det?)

Musik: Manfred Man, ELO

Läsning: Historieböcker med mycket fakta

Vad har du för hobbies eller intressen?

Släktforskning. Jag har hittat anor från 1600-talet och i släkten har det funnits medlemmar som angetts för häxeri och bränts på bål. Den delen av släkten kom ifrån min mors sida och trakten runt Lillhärddal i Härjedalen och Fäbodvallen där. Jag har också hittat släkt i USA och hjälpt kontakter där att hitta släkt i Jämtland så att de har kunnat fylla på sina släktträd.

Fäbodvallen har använts av släkten i många generationer och 1889 byggde min morfars far ett permanent boende där. Fäbodvallen är fortfarande i släktens ägo och vi har en stuga på en del av den. Den stugan har jag byggt själv med timmer från vår skog. Det är 3 mil till närmsta affär, vi får vatten från en brunn och el via solceller. Där är det nära till skogen och jag har förr om åren både jagat och fiskat mycket där.

Vad är Friskvård för dig?

Det innebär att hitta en balans i vad som går in och ut. Jag sportar inte aktivt men får motion och rörelse i mitt dagliga liv. Sedan 6-7 år tillbaka, när jag fick diagnosen diabetes, försöker jag tänka på kosten. För mig är råvaror och kvalitet på maten viktigare än kvantiteten.

Vad är bäst med FH?

Att jag träffat så otroligt många olika människor under åren, alla med olika kompetens, kunskap och personlighet. Från varje person har jag blivit en erfarenhet rikare.

Hur började du på FH?

I början på 1990-talet kom jag till ett vägval. Jag hade jobbat i Byggbranschen som säljare och platschef i södra Sverige. Byggbranschen hade inte sina bästa år på den tiden och jag blev erbjuden att jobba på Huvudkontoret i Allingsås, men valde att börja studera Marknadsföring, Ekonomi, Psykiatri och Data i stället. Min fru Ann jobbar som sekreterare inom Psykiatri i Ängelholm och på så sätt kom jag i kontakt med PRV som hade hand om rehabilitering inom psykisk ohälsa och började jobba som handledare med snickeriarbeten där. En dag hade jag ett ärende till Anns arbete och såg en lapp på anslagstavlan att Kärnhuset Båstad sökte personal. Kärnhuset började som en daglig verksamhet och blev den 8/3 1995 ett Fontänhus. På lappen som jag läste stod det att bara landstingsanställda kunde söka jobbet så jag tänkte inte mer på det. Någon vecka senare ringde Kalle, klubbhuschef i Båstad, och sökte Inger Blennow som på den tiden var chef för Psykiatri i Ängelholm (hon är numera ordförande i SFR). Då Inger var upptagen i telefon var det Ann som svarade och hon passade på att fråga varför bara landstingsanställda kunde söka till Kärnhuset. Det är fel sa Kalle då och jag fick komma på intervju och fick jobbet. Jag minns att det satt medlemmar och handledare på ena sidan av ett långt bord och jag satt på den andra och blev intervjuad.

Vad är din motivation och drivkraft att jobba kvar efter 25 år?

Jag har alltid gillat att jobba med människor. Även i byggbranschen som säljare var det viktigt att se kunden, den ena kunden kunde vänta sig att jag kom i kostym och hos en annan togs jag bäst emot om jag kom i jeans, men bägge köpte precis samma varor. Under min tid på Fontänhuset har jag sett medlemmars resa från att helt ha tappat fotfästet i tillvaron till att komma tillbaka i sitt dagliga liv. Fontänhuset är ett verktyg som medlemmarna kan använda för att åter få en fungerande vardag och gå vidare. Det är fantastiskt sådan

kraft och energi Fontänhuset kan ge de enskilda medlemmarna men också till klubbhusgemenskapen. På Fontänhuset får alla växa i sin egen takt, vi tror på varandra och är accepterande när någonting blir fel.

Hur gör du för att inte ta med dig alla medlemmars problem hem efter arbetsdagen?

Det är jätte jobbigt när en medlem har problem och mår dåligt så det är klart att jag blir berörd. På något sätt måste man lära sig att stänga av efter arbetsdagens slut för att orka hjälpa till nästa dag på jobbet. Efter arbetstid kan det vara ok att ringa mig och jag svarar om jag känner att jag kan. Vi hade en medlem som mätte väldigt dåligt och hon frågade om hon fick ringa på kvällen och det var OK för mig. Men hon ringde aldrig och jag frågade varför nästa dag. Svaret blev att "Bara vetskapen att jag kunde ringa dig gjorde att jag orkade vänta".

Var går gränsen mellan Fontänhuset och vården?

Under mina år på huset har vi med jämna mellanrum kört in medlemmar till Psykiatri i Ängelholm, Halmstad eller Helsingborg. Jag har till och med kört hem till en medlem som vi inte fick tag i på telefon och han hade inte varit inne på huset på ett tag. När jag kom dit märkte jag att han var hemma men han öppnade inte dörren. Efter lite övertalning fick jag komma in och det slutade med att jag körde honom till Psykiatri i Ängelholm för jag insåg att han behövde det. Han har tackat mig många gånger för det.

Vad är det enskilt bästa ögonblick under dina år här?

En av solskenshistorierna jag drar mig till minnes är en medlem som flyttade till Båstad från Laholm för att kunna komma hit varje dag och jobba på sin psykiska rehabilitering. Så småningom flyttade hon till Göteborg, utbildade sig och vi tappade kontakten med henne. Efter några år damp det ned en inbjudan till hennes bröllop som vi såklart var med på.

Varför blev du Klubbhuschef?

Efter den annorlunda situationen vi hade på huset 2019 blev jag tillfrågad av styrelsen om jag kunde tänka mig att ta jobbet som Klubbhuschef. Jag kände att jag med min erfarenhet när det gäller Fontänhusmodellen men framförallt ifrån just det här huset kan bidra till att få tillbaka det lugn och den stämning som Båstad Fontänhus har präglats av hittills. Styrelsen är väl medveten om min ålder och att det så småningom blir dags att hitta en annan klubbhuschef som jag kan vara någon slags mentor och förmedla min erfarenhet till. På samma gång blir det en mjuk övergång för medlemmarna i huset.

Vilken fråga hade du ställt till dig själv?

Nu är jag ju väldigt nöjd med mitt liv som det är, men ibland undrar jag vad jag hade gjort om jag fick, helt förutsättningslöst, börja om igen? Då hade jag nog blivit Arkeolog för att jag är så intresserad av historia och hur människor hade det förr i tiden.

Har du några andra tankar som kommer upp nu när vi pratar?

Jag vill nämna att jag själv gick igenom en tuff period i början på 2000-talet då min fru blev allvarligt sjuk. Jag hade en 10-årig son att ta hand om på samma gång. Det som slog mig då var att alla frågade hur det var med Ann, men aldrig någonsin hur jag mårde? Just det har jag tagit lärdom av i mitt arbete på Fontänhuset. Jag fick hjälp av en kurator med samtal men det tog några år innan jag mårde riktigt bra igen. Till saken hör naturligtvis att Ann tillfrisknade som tur var. Sedan några ord från den numer avlidne Sven-Erik Magnusson i Sven-Ingvars: När du kör bil är det viktigaste att du har koll framåt i vindrutan, men glöm inte att slå en titt i backspeglarna då och då. Vindrutan är trots allt mycket större än backspeglarna. En metafor som vi nog alla kan tänka på i vårt dagliga liv.



VÄXTHUSET

Hösten 2018 tog vi första spadtaget där vårt växthus skulle stå. Förra sommaren odlade vi för första gången i växthuset och lyckades väldigt bra.

I år ville vi testa oss själva lite mer så förutom att odla gurka och tomat inne i växthuset så planterade vi även paprika och squash. På bara några veckor fick vi en hel djungel och vi har precis börjat plocka gurkor till vårt salladsbord, de är fantastiskt goda. Vi valde att flytta ut alla örter i pallkargar som står utanför växthuset då många inte klarade av värmen i växthuset förra året. Vi har även planterat morötter, rädisor och sallad precis som förra året. Nytt för i år är potatis, spenat och sockerärter.

Rent friskvårdsmässigt är huset till stor hjälp. Många medlemmar tycker att det är en glädje att få se hur det växer och att sedan få äta resultatet. Dofterna som kommer från växthuset lugnar och ger energi och man blir avslappnad av att gå inne i växthuset.

Medlemmars åsikt om växthuset:

Sara älskar att vattna

Lena älskar att plocka tjuvskott

Mike älskar att tjuvätä

Gustav tycker det är skönt att känna värmen

Amelie tycker om gurka

Ludde går och myser

Hanna gillar att se andra arbeta





HUSETS FRISKVÅRD

Hur jobbar vi med friskvård?

Friskvård kan variera mycket beroende på vem man frågar men om man tänker på ett hälsoperspektiv så har huset ett pågående samarbete med Hälsostudion här i Båstad. Genom det ger vi våra medlemmar möjlighet att träna fritt i deras lokaler och vara med på deras pass. Sen har vi lagt in ett träningspass i veckan där vi tillsammans åker till gymmet och tränar. Under sommaren kommer vi träna utomhus på utegym som finns i närheten. En del medlemmar går ut och går under lunchen. Vi har ett cykelprojekt som legat på is ett tag men som går ut på att vi tillsammans tränar för att sommaren 2021 cykla Vättern runt som ett marknadsföringsprojekt. Under sommaren så åker vi till Malenbadet varje fredag för att simma och en del brukar åka ner till havet och bada efter lunchen.

Köket försöker ha ett hälsoperspektiv när de planerar matsedeln och vi har minskat försäljning av godis väldigt mycket. Vi försöker laga så mycket mat som möjligt från grunden för att ha koll på vad som finns i och för att vara säkra på att vi erbjuder bra mat till våra medlemmar. Det finns mat som man kan köpa med sig hem för att ge möjligheten för medlemmar att ha mat tillgängligt hemma.

Vi försöker lägga in sociala aktiviteter som kan ha med friskvård att göra. Det kan vara att gå ut och gå i skogen eller ha strandhäng till exempel.

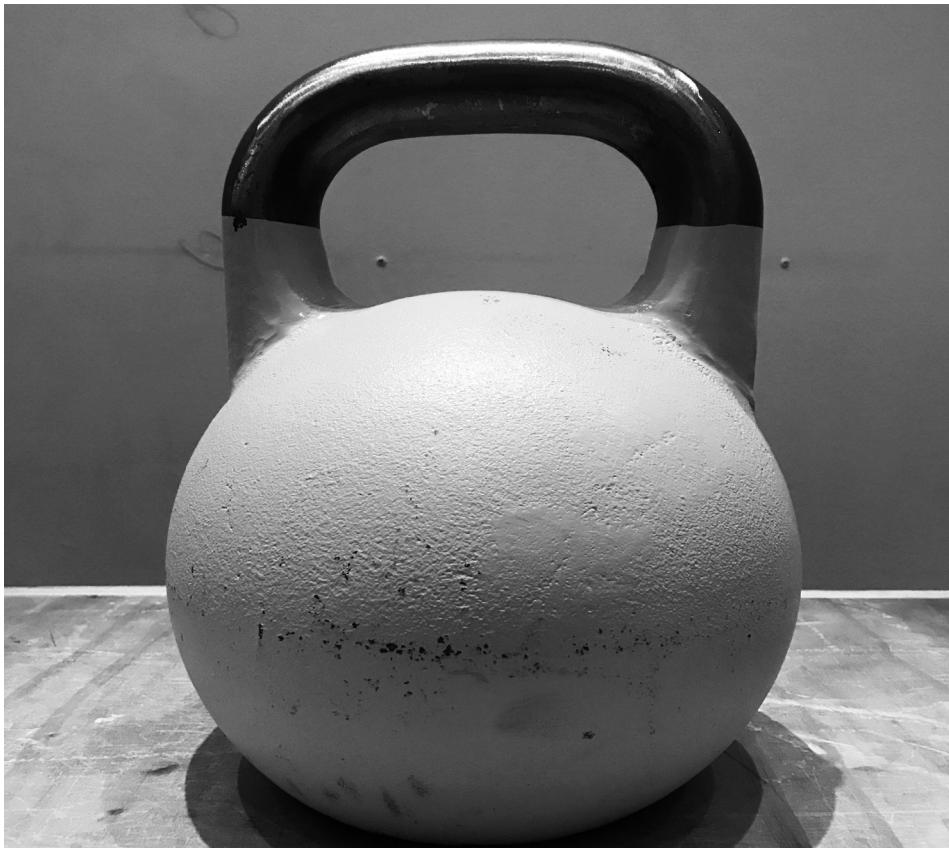
En slags friskvård kan vara att få möjlighet

att arbeta ute i en trädgård, att rensa ogräs och skörda grönsaker vi odlat tillsammans i vårt växthus. Att få arbeta med händerna och andas frisk luft kan vara rogivande för en del men stressande för andra.

Hur ska vi förbättra friskvården i huset?

Eftersom Friskvård är så brett och olika för alla är det svårt att bestämma hur vi ska göra för att förbättra friskvården ännu mer. Vi vill inte att medlemmar ska känna sig pressade och stressade men vi vill ändå kunna erbjuda alla en möjlighet till att få en ny vinkel på saker.

Vi har börjat köpa in kreativt material för att kunna ge medlemmar möjligheten att varva ner genom att till exempel måla eller skulptera i vax. Vi startar upp projekt som ska fokusera på huset och göra om rum som ger möjlighet till att kunna dra sig undan en stund vid behov.



FUNDERINGAR AV DANIEL

AV MARTIN RUNESSON

Friskvård är något som sitter på anslagstavlan. Daniel har gått förbi ofta men mer vet han inte. Där finns program för vad som sker berättar Daniel.

Där finns saker som de andra har tagit upp. Han har inte varit med, men han har tittat på. Han har råkat höra.

Daniel har en god man, som är hans bror. Han heter Kristian och bor i Helsingborg. Daniel har en kontaktperson i Greve som heter Roger och han är medlem i Fontänhuset i Båstad.

Daniel bor nära Fontänhuset och han är 45 år. Han brukar promenera med en kompis, Andreas, som också är medlem i Fontänhuset i Båstad. Det är för att komma ut. Annars blir Daniel "som en djävul", lat som hans pappa uttryckte det.

Han har två cyklar, som han måste hålla koll på. För kommunen har återkommande cykelrensningar. Den äldsta är en fin cykel med 7 växlar, men den går väldigt trögt så han funderar på att sälja den. Den nya har till skillnad från den gamla både fot och handbromsar.

Han funderar på att skaffa sig en ny cykel så att han kan cykla Bjäre Runt med sin bror. Han har tittat med sin bror på en cykel i Ängelholm. Det var en begagnad, en snabb tävlingscykel från Italien.

Han brukar åka på rundor i till exempel Hemmeslöv. Men inte till Torekov, funderar Daniel. Än så länge men det kanske kommer, säger Daniel med ett skratt.

Han tar bilen när han ska till Torekov, för att hälsa på bekanta. Där finns Hallandsväderöbåtarna och på dem var hans bror kapten innan och där finns en dam som har en kiosk.

När han ska hälsa på Andreas

vid minigolfen och kanske spela då går han inte utan då tar han bilen. Han vet om att det är fel. Hans bror påminner honom om att han ska försöka gå eller cykla. Men han är som sin bror. Vi är för lata, säger han. Hans bror är för snäll ändå, en aning funderar Daniel.



SINARPSDALEN MED ULLIS

AV MARTIN RUNESSON

Enligt Ullis är friskvård att vandra genom Sinarpsdalen mellan Grevie och Båstad. Man kan följa det gamla järnvägsspåret som har blivit omgjord till gång, häst- och cykelväg eller följa stigen genom skog och ångar.

Först är det en rödmarkerad väg genom skogen upp mot åsen. Det är förvisso rätt så brant och man måste kliva över stengårdsgårdar och det är inte gjort för barnvagnar.

När man kommer högst upp, ser man ut över Båstad, och man har en fantastisk utsikt.

- Det är jättehäftigt, säger Ullis.

Det är en naturupplevelse att få se bokskogen med de stora sterna och bäckarna som porlar ner för det böljande landskapet. Man befinner sig högt ovanför gårdar och små dammar och man träffar på både kor och får. Man hör inte några biljud bara fågelkvitter. Det är en stillhet mitt i naturen och det känns som om tiden har stannat.

- Jag går i naturen för att koppla av, säger Ullis.

Hon går först och främst ut för att komma ut för att vara ensam, njuta av ensamheten och vill inte träffa någon. Hon har även gått när det har varit ruskigt väder och då är där lika vackert.

Hon berättar att det är en utmaning att ta sig uppför och nedför backarna där det är brant och det ger träning.

Om man utgår ifrån Grevie mot Båstad och tar av till väster om banvallen och följer de röda pilarna med början i skogen för att avsluta på banvallen mot Grevie igen. Det tar ungefär 2 timmar (för en otränad) och då blir man lagom trött.

På sommaren är det mycket

cyklister, många som vandrar och går. Men på vintern är det väldigt tyst.

- Den tystnaden är väldigt skön, säger Ullis.



CYKLAR TILL MITT JOBB, ANDERS

AV MARTIN RUNESSON

Anders tycker att friskvård är när han cyklar till sitt jobb. Det är en cykeltur som han tar fram och tillbaks, morgon och kväll. Han bor i Västra Karup, uppe vid skolan. Jobbet är på idrottsplatsen i Västra Karup och det är ungefär 1 kilometer dit. Han cyklar ganska ofta till jobbet fast nu är han permitterad med 40 %. Annars cyklar han måndag till fredag och ibland blir det även helg arbete. På helgerna blir det cykelturer och även promenader till hans bror och syster. De bor inte i Västra Karup men de bor ganska nära.

Han vet inte med säkerhet hur mycket det blir men det blir många cykelturer och då är det ganska bra att han har en el-cykel, tycker han. Han tycker att det gör det lite lättare än en vanlig cykel. Man kan ju cykla med den utan el men det är lite trögare. Han har haft sin el-cykel i 7 år. När han fyllde 40 år skaffade han el-cykeln och det är länge tycker han.

På sommaren cyklar han ner till stranden, Glimminge Plantering, som ligger 5-6 kilometer bort. Relativt nära, tycker Anders.

Problemet är att när man cyklar på sommaren så har man alla nedförs backar på vägen till stranden. Men har man en el-cykel till hjälp till de motiga uppförsbackarna på vägen hem så är det okej.

På hans cykel finns det tre lägen som reglerar hur mycket batteri man använder. Batteriet fungerar som på en mobiltelefon, säger Anders. Man ser hur mycket laddning man har så när det är slut får man ta in och ladda det. Det finns tre lägen låg, medium och hög beroende på hur snabbt du vill cykla. Han brukar ha det på låg för då behöver han inte ladda mer än en gång i veckan. Han

berättar att han cyklar en kilometer på morgonen som tar 10 minuter ungefär och 10 minuter på vägen hem, så det är inte så konstigt att man bara behöver ladda batteriet en gång i veckan.

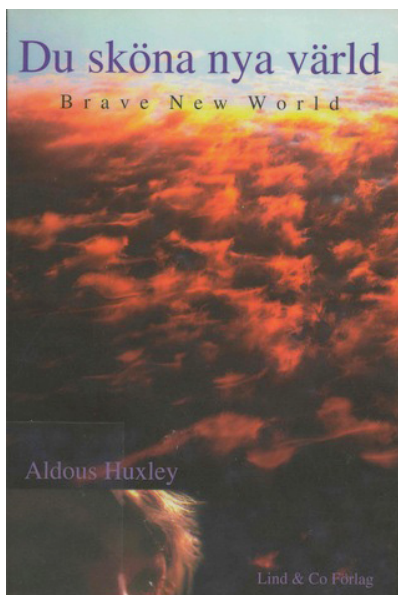
Han funderar på att om han hade haft den inställningen på medium eller hög så hade han antagligen fått ladda batteriet två eller tre gånger i veckan. Men i och med att han har det på det lägsta, tycker han det är ganska lagom. Då vet han att det är ungefär en gång i veckan han behöver ladda batteriet. Han tror att man kan komma upp i högre hastigheter än 30 km/tim på en el-cykel. Det gäller att hitta sin egen hastighet, avslutar Anders.



FRUKTAN FÖR FRAMTIDEN

AV OLIVER WILHELMSSON

Det här är en Komparativ analys av de två dystopiska böckerna *"Du sköna nya värld"* av Aldous Huxley och *"Kallocain"* av Karin Boye. Medan båda böckerna är skrivna med bara åtta år mellan varandra, så är det en stor skillnad mellan dem, men varför är det så? Var det så stor skillnad mellan England och Sverige under denna tid? Varför valde två personer från två olika delar av världen, med två helt olika uppväxt, att skriva just om ett dystopiskt samhälle?



För att komma till ett svar på dessa frågor måste vi börja med lite fakta om författarna. Karin Boye levde mellan 1900 till 1941 och var från tidig ålder intresserad av dikter och skrivande. Vid tjugotvå års ålder debuterade hon med sitt första verk *"Moln"*. 1928 åkte hon med en studentdelegation till dåvarande Sovjetunionen och bland de andra i delegationen fanns Leif Björk som hon förlovade sig med. Mellan 1932 till 1933 bodde Boye i Tyskland till och från och det var här hon kom ut som homosexuell och skilde sig från Leif. Det var av de här två resorna som Boye såg hur statens makt kunde förtrycka befolkningen och det var det som var den

största inspirationskällan för *"Kallocain"*.

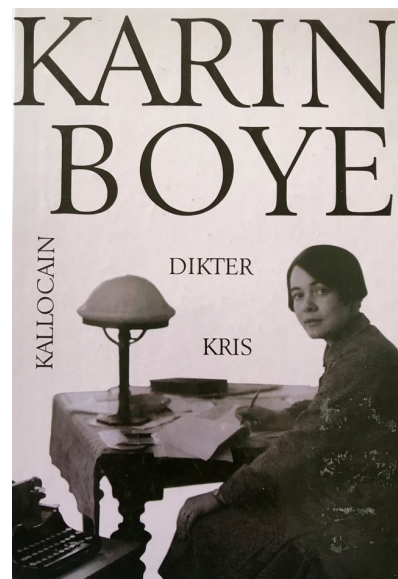
Aldous Huxley levde mellan 1894 och 1963. Han var uppväxt i en välutbildad och präglad familj, hans farfar var en högt uppsatt biolog, hans far var både lärare och författare och hans bröder var utbildade som psykolog samt biolog. Det märks snabbt vilken skillnad det har på verken, medan båda är klassade som Sci-fi är det bara *"Du sköna nya värld"* som hade kunnat behålla den titeln idag. Huxley tänkte utanför ramarna och hade idéer som fortfarande inte finns idag så som doftorglar som spelar upp en symfoni av dofter för dig och känsl filmer där du känner det som karaktären känner.

Då jag länge har varit intresserad av filosofi så är det dystopiska samhället väldigt intressant för mig så när jag fick listan av verk att välja mellan, siktade jag snabbt in mig på verk med dystopi som tema. Det slutade med att jag hade tre verk att välja mellan *"Du sköna nya värld"*, *"Kallocain"* och *"1984"*. Uppgiften sa att ett av verken skulle vara skrivet innan 1930 och då *"Du sköna nya värld"* var skrivet 1932 lyckades jag få dispens på den, så den blev mitt första val. Det tog mycket tänkande för att välja mellan *"Kallocain"* och *"1984"*. När man kollar upp dystopiska verk så är det väldigt vanligt att *"Du sköna nya värld"* och *"1984"* jämförs med varandra men då började jag undra hur stor skillnad det skulle vara mellan två lika verk, men där ett är översatt och ett är på sitt originalspråk, så därför valde jag *"Kallocain"*.

Boye (1940) skrev *"Kallocain"* med syfte att varna folk för situationen i Tyskland och Sovjet där styrelsen hade en absolut makt över

folket. Huxley (1932) skrev till en början *"Du sköna nya värld"* som en parodi på några av de tidigare utopiska verken så som *"A Modern Utopia"* av H.G.Wells, men Huxley blev snart inspirerad och verket utvecklades från en parodi till det kända dystopiska verket den är idag.

I *"Kallocain"* ser man tydligt vilken effekt det totalitära regementet i Tyskland och andra världskriget hade på boken. Men *"Du sköna nya värld"* säger mindre om sin tids teknologi, det mest framtydande är den teknologiska utvecklingen mellan första och andra världskriget och hur kritisk Huxley är till det.



"Kallocain" säger inte mycket till nutiden utöver att varna för totalitarism, nästan allt i boken är numera orimligt med tanke på internets existens. Men *"Du sköna nya värld"* väcker en hel del tankar, "testtube baby" är ett ganska nytt koncept för oss, men något Huxley föreställde sig för 88 år sen. En klar beskrivning om hur genmanipulation kan missbrukas.

Medan båda verken är om ett dystopiskt samhälle där staten styr allt och en varning om vad framtiden kan leda till så

slutar liknelserna där. Boyes verk är i en dagboksform, skriven av protagonisten Leo Kall, medan Huxley skrev sin bok med en berättarröst, han förklarar boken för oss från en utomstående perspektiv följande protagonisterna, Bernard Marx och Vilden John. Bernard var född i det högsta kastet men på grund av en medfödd defekt blev han nedvärderad och ifrågasatt. John var född på ett naturligt sätt i New Mexicos reservat för vildar.

I **"Kallocain"** är Världsstaten i krig med Universalstaten. Befolkningen är kontrollerade via propaganda och indoktrinering från tidig ålder, alla tillhör Staten men i **"Du sköna nya värld"** finns det bara Världsstaten, folk är kontrollerade från födseln via biologiska, psykologiska och fysiologiska metoder så som "Pavlovs Hunder" där de lär sig att älska och hata det staten vill och alla är lyckliga, "Alla tillhör alla".

"Små händer sträcktes osäkert fram, vidrörde, grep tag i och plockade bort rosornas blomblad och kramade ihop böckernas brokiga blad. Direktören väntade, tills de allesammans var i glad verksamhet. Sedan sade han: - Se noga på! höjde handen och gav en signal. Översköterskan, som stod vid en elektrisk instrumenttavla i andra änden av rummet, tryckte ned en liten hävstång. Det blev en våldsam explosion. Allt gällare och gällare tjöt en siren. Alarmklockor ringde ursinnigt. Barnen ryckte till och skrek; deras ansikten var förvridna av skräck."

Jag valde dessa verken för att jag var intresserad av de filosofiska frågorna som kommer med ett dystopiskt samhälle. Båda verken är en varning för hur framtiden kan se ut. Verken avspeglar 30 – 40talets syn på teknologi och politik

och hur den kan missbrukas. Båda verken är ytligt lika varandra, men de visar två olika bitar utav det dystopiska temat. **"Kallocain"** utforskar mentaliteten bakom en person i ett dystopiskt samhälle, men **"Du sköna nya värld"** utforskar det dystopiska samhället i sig. Avslutningsvis kan jag gott rekommendera båda böckerna för er som är intresserade av samhällskritik och filosofi dock bör **"Du sköna nya värld"** läsas på engelska för att få den bästa upplevelsen.

Boye, K. (1992). Kallocain [1940]. I: *Dikter - Kallocain - Kris*. Stockholm: Bonnier förlag.

Huxley, A. (1932). *Du sköna nya värld*. Stockholm: Lind & Co förlag.

EUROVISION SONG CONTEST I ROTTERDAM STÄLLEDES IN PÅ GRUND AV CORONA VIRUSET

Arets Eurovision Song Contest blir inte av, då det i början av året kom ett virus som började att spridas i asien och det spred sig snabbt till flera av världens länder. Detta virus drabbade även de 41 länder som skulle tävlat i Rotterdam om en vinst i Eurovision Song Contest.

Detta ledde till många reaktioner då EBU i mitten på Mars gick ut med att ställa in årets tävling. Men några dagar senare gick EBU ut med att det kommer att bli en tv-sändning från Rotterdam den 16 maj som hyllar de länder som skulle tävlat. Av de 41 länderna har 10 länder redan bestämt att den artist/grupp som vunnit deras nationella uttagning ska representera landet 2021 men med en ny låt.

SVT bestämde att i Sverige skulle folket få ta del av de 41 tävlande bidragen och den 9 maj sändes Inför Eurovision Song Contest.

I detta program visades delar av de 41 låtarna och under låtarna fick man ofta störande kommentarer från 12 gästtyckare. Dessa tyckare gjorde mer skada än nytta och gjorde att programmet blev en parodi och tittarna fick inte chansen att höra låtarna på ett bra sätt.

Under programmet kunde man rösta på sina favoriter men man kunde inte rösta på The Mamas då man inte får rösta på det egna landet.

Röstningen stängdes den 10 maj kl. 22 och i måndags avslöjades resultatet i Melodifestivalens app vilka de 25 länderna är som tävlar om Sveriges 12:a och är mest populär i Sverige.

Detta var länderna som tävlade om Sveriges 12:a den 14 maj:

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1. Azerbajdzjan | 14. Irland |
| 2. Storbritannien | 15. Frankrike |
| 3. Danmark | 16. Malta |
| 4. Estland | 17. Finland |
| 5. Australien | 18. Bulgarien |
| 6. Litauen | 19. Georgien |
| 7. Nederländerna | 20. Grekland |
| 8. Spanien | 21. Schweiz |
| 9. Polen | 22. Österrike |
| 10. Tyskland | 23. Israel |
| 11. Belgien | 24. Italien |
| 12. Island | 25. Ryssland |
| 13. Norge | |

Resultatet Sveriges 12:a Topp 5 :

1. **Island**
2. **Malta**
3. **Schweiz**
4. **Litauen**
5. **Ryssland**

Den 16 maj sändes ett program från Rotterdam där man hyllade de 41 tävlande bidragen. Under TV-sändningen besöktes de 41 olika artisterna/grupperna via videolänk. Artisterna framförde olika hälsningar och gav sin syn på Covid-19. Sedan framfördes det några låtar som vunnit Eurovision Song Contest av artisterna själva.

De var:

Johnny Logan med kör av Eurovision fans / What's Another Year

Måns Zelmerlöw / Heroes

Gali Atari & Junior Eurovision Kids / Hallelujah

Marija Serifovic / Molitva

Michael Schulte & Ilse DeLange / Ein Bisschen Frieden

Sedan framfördes det två nya låtar av den israeliska vinnaren från 2018 Netta som framförde låten Cuckoo. Den Italienska artisten Diodato framförde sin låt Fai Rumore.

Programmet avslutades med att de 41 artisterna via videolänk sjöng Eurovision vinnaren från 1997 Love Shine A Light.

Carina

Skriva eller Rita

Jogga eller **Springa**

Chilla eller Träna

Chips eller **Nötter**

Rött eller Svart

Tajt eller **Pösigt**

Tofflor eller **Sandaler**

Havet eller **Simbassäng**

Balkong eller Altan

Tång eller Gegga



Fanny

Skriva eller Rita

Jogga eller **Springa**

Chilla eller Träna

Chips eller Nötter

Rött eller **Svart**

Tajt eller **Pösigt**

Tofflor eller **Sandaler**

Havet eller Simbassäng

Balkong eller **Altan**

Tång eller Gegga



Mats A

Skriva eller Rita

Jogga eller Springa

Chilla eller Träna

Chips eller **Nötter**

Rött eller Svart

Tajt eller **Pösigt**

Tofflor eller Sandaler

Havet eller Simbassäng

Balkong eller **Altan**

Tång eller Gegga



The Dude

Skriva eller **Rita**

Jogga eller **Springa**

Chilla eller Träna

Chips eller **Nötter**

Rött eller Svart

Tajt eller Pösigt

Tofflor eller **Sandaler**

Havet eller Simbassäng

Balkong eller **Altan**

Tång eller Gegga

Då det härjar ett virus i världen valde Båstads Fontänhus att inte ta emot studiebesök eller nya intron. Detta för att försöka skapa en säker och stängd miljö för de medlemmar som tar sig hit. Team 2 valde därför att satsa mer tid och energi på att fundera på hur vi ska nå ut till fler människor och företag. Vad är viktigt och vad är rätt att fokusera på? När vi tog upp ämnet i huset så fick vi ihop en grupp med medlemmar som är intresserade av ämnet och har kunskap om det.

Det vi valt att lägga fokus på är: En logga som vi ska använda på allt material vi lämnar ut. Vi ska låsa loggan för att den alltid ska vara likadan och inte gå att ändra på.

Broshyrer ska vi göra mer intressanta på framsidan för att skapa mer intresse. Vi funderar på att göra olika broshyrer som vänder sig till olika intressenter, möjliga medlemmar och sponsorer.

Hemsidan ska göras enklare och man ska kunna hitta det man söker på max två klick. Texterna ska vara informativa men inte för matiga då det kan avskräcka mer än göra nytta.

Vi ska skapa mallar för föreläsningar som kan användas beroende på vart man ska föreläsa. Företag får en mall, skolor en mall och öppna föreläsningar som vid öppet hus får en mall. Mallarna kan hämats som stöd och sedan får

föreläsaren sätta sin egen prägel på själva föreläsningen.

Vi planerar för att börja ha Öppet hus två gånger om året, en gång på våren och en gång på hösten. Vi vill även ha ett öppet hus för de sponsorer vi har och möjligtvis även för närstående företag så de kan få en inblick i verksamheten.

Vi pratar mycket om hur vi ska göra oss mer intressanta för företag och vad vi kan erbjuda företag i utbyte istället för att bara begära pengar. Vi funderar på om det är tillräckligt att erbjuda föreläsningar, studiebesök och en möjlighet för anställda att komma till om de skulle ha det behovet. Men tänker även på hur vi på bästa sätt kan skapa en kontakt med företag för medlemmar som är på väg ut i arbetslivet.

Vi har kontakt med en fotograf som ska komma och ta bilder av huset men vi ska även göra en film som ska finnas på hemsidan och som man ska kunna ta med på föreläsningar. Tanken med filmen är att man ska få en inblick i hur en dag hos oss kan se ut och samtidigt ge en bild av huset och människorna hos oss.

Eftersom vi är bortskämda med att ha en Radiokanal här i Båstad tänker vi ta kontakt med dem och kanske få möjlighet att ha ett inslag med jämna mellanrum eller få ha en reklam som rullar för att vidga kontaktnätet.



TACK TILL ER SOM STÖTTAR FONTÄNHUSET BÅSTAD

Stödföretag

Apelrydsskolan
Beslag Design AB
Bjäre Centerkvinnor
Båstads kommun
Båstad-Östra Karup församling
Centerpartiets Kommunkrets i Båstad
Förslöv Grevie församling
Skummeslövs golv, färg & interiör
Haga Göstorp Psykiatri AB
Hallandsåsens växtbutik
Hälsostudion
Ica Supermarket Båstad
Laholms Kommun
Lions Club Båstad
Lions Club Laholm
Memil
Rotary Båstad
Salomons Krog
Socialdemokraterna
Arbetarkommun Båstad
Sotarna Laholm AB
Stigbertils Mäklare i Båstads
Torekovs Röda Kors Krets
Västra Bjäre Pastorat
Willab garden
Willy:s
Ängelholms kommun

Stödpersoner

Andersson Christina
Andréasson Ingvar
Arvidsson Claes
Barte Jenny
Bengtsson Margareta & Per
Bengtsson Lars Håkan
Bengtsson Roger
Bernhold Ingela
Blennow Inger
Edgarsdotter Inger
Ekelund Jan
Ekström Carl Henrik Olof
Eriksson Mjöberg Marianne
Gramler Marianne
Hervén Monica
Hofvendahl Simon
Holmslätt Ingvar
Jäwer Gunnar
Kjellberg Anne
Kornevall Christian
Larsson Kenneth

Lagerstedt Claes
Lindén Göran & Elisabeth
Lundgren Britt
Lundqvist Lena
Malmberg Essan
Nilsson Kenneth
Nilsson Tore
Nilsson Henrik
Nilsson Berit
Nilsson Jan & Maj Britt
Nilsson Irma
Overby Britt & Preben
Persson Angelica
Persson Marianne
Spetz Lennart & Ulla
Spångberg Christer & Karin
Stefansson Ingela & Lars
Stensson Barbro
Ström André
Sutinen Kyösti & Marianne
Wreifält Nilsson Barbro
Wulff Annika

Vill du stötta vårt fortsatta arbete?

Genom ert bidrag har vi möjlighet att fortsätta vår verksamhet - att hjälpa människor att rehabiliteras tillbaka till ett liv med bättre hälsa och större meningsfullhet. Ni ger oss möjlighet att producera och distribuera denna tidning, vilken ni får hemskickad fyra gånger per år.

För att stödja vår verksamhet kan ni antingen swisha eller sätta in pengar på vårt bankgiro. Viktigt att ni skriver namn och adress om ni vill få tidningen hemskickad. Om ni inte fyllt i vår GDPR blankett går det bra att maila in ert godkännande och vilka uppgifter ni vill ska finnas med i vårt register. Maila till info@fhb.nu

Bankgiro 5958-4789
Swish 123 001 951 3

Privatperson 300 kr
Företag 1000 kr

Ert stöd betyder mycket för oss.

Framöver i Huset

Juli

3 Minigolf i Torekov

10 Hallandsväderö

17 Sup eller Kajak

24 Ven

31 Kattvikshäng

Augusti

8 Söndagsöppet

26-28 Semester i Magnarp

Vill du vara med?

Vill du vara med på någon utav aktiviteterna? Då är det viktigt att du anmäler dig.

Anmälan görs antingen genom att ringa oss på 0431-72480 eller mejla till oss på info@fhb.nu