

Fontänhusnytt

Nummer 4
2021

Suicidpreventiva
dagen

Hur blir man medlem?

Bilder från sommarens
aktiviteter

Binas liv

Sommar och ångest

Dikter om saknad

En medlems hobbys

Vad är Fontänhuset?

Nationella hjälplinjer

Artiklar om att ibland
går det fel!



Innehållsförteckning



Skribenter i detta nummer

- * Nathalie Green
- * Mikael Ekberg
- * Marianne Larsen

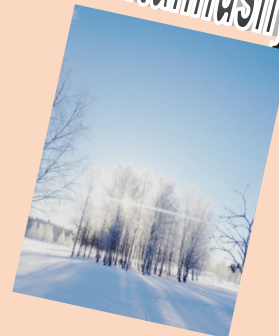


Sida:

- 1, Tidningsredaktionen har ordet
- 2, Vad är Fontänhusmodellen?
- 3, Riktlinje nr 16 & 17
- 4-5, Bilder från huset
- 6, Ångest och värme
- 7, Favorithobby-serier
- 8-9. Ibland blir det inte som man tänkt sig del 1 och 2
- 10, Dikt
- 11, Dikt
- 12, Suicidpreventiva dagen
- 13-14, Binas liv
- 15, Hur blir man medlem?
- 16, Nationella hjälplinjer
- 17, Stödmedlemmar
- 18, Sponsorer

Missa inte
nästa
nummer
som kommer i
slutet av
Januari!

Fontänhusnytt



Tidningsredaktionen har ordet!

Hej och hå, nu är det redan november! Hösten är igång och löven faller fint på marken.

Vi har inte släppt någon tidning sedan i maj på grund av olika faktorer. Vi öppnade upp huset för våra medlemmar i mitten av juni och har haft fullt upp sedan dess! Semestertider, ändring kring handledare och enheter har gjort att tidningen varit vilande.

I somras gjorde vi sociala aktiviteter tillsammans. Vi var iväg och paddla, åkte gokart, spelade minigolf, åkte till Ven och grillade på gröningen! Det var uppskattat av alla att vi äntligen kunde träffas och hitta på grejer igen. Se bilder på sidan 4-5.

Vi har öppnat upp huset långsamt i olika etapper och har nyss börjat ta emot medlemsintron samt studiebesök. Nästa steg är att ta emot studenter som önskar göra sin praktik hos oss. Datum för detta är inte satt än. Dem olika enheterna vi har på huset har bytt namn samt arbetsbeskrivningarna har ändrats. Enheten på första våningen kallas nu för:

administration och service

Enheten på andra våningen kallas nu:

Restaurang och café

Och enheten på tredje våningen kallas:

Media och vägar ut

Vi hoppas på att ni kommer att uppskatta detta nummer av tidningen.

Trevlig läsning önskar alla vi på tidningsredaktionen!

Vad är Fontänhusmodellen för något? Var kommer den ifrån och vad innebär den!?

Fountainhouse-rörelsen, eller

Fontänhusmodellen som vi ofta kallar den för i Sverige, grundades redan 1948 i New York USA av sex stycken före detta mentalsjukhuspatienter.

Dessa individer ville inte hospitaliseras och varken betraktas av andra, eller identifiera sig själva, som enbart sjuka utan de ville hitta en väg till en meningsfull vardag med fokus på det friska. Sagt och gjort, och pga. att det fanns en fontän på bakgården i det hus där verksamheten för första gången bedrevs, blev namnet kort och gott Fountainhouse (Fontänhuset). mer invecklat än så var det faktiskt inte.

I slutet av 70-talet åkte en kvinna, tillika journalist vid namn Liz Asklund till USA för att ”reka” inför ett kommande reportage. Hon ville därför studera Fontänhusmodellen lite närmare. Hon blev både fascinerad och inspirerad. Tack vare henne öppnades det första Fontänhuset utanför USAs gränser på Götgatan 8. Stockholm, år 1980.

Internationellt idag finns det ca 400 olika Fontänhus utspridda över hela världen och i samtliga världsdelar.

I vårt avlånga land Sverige ligger 13 av Fontänhusen placerade. Tonvikten för samtliga Fontänhus, oavsett var i världen dem befinner sig är relationer, att medlemmarna ska återfå sin produktivitet, kreativitet samt sitt självförtroende.

Detta ska i sin tur förhoppningsvis leda till att människor skall kunna ta tillbaka makten över sina egna liv, höja sin livskvalitet samt göra det möjligt för individer att åter träda till samhället igen.

Målgruppen är människor i alla dess olika former och åldrar mellan 18 och 65 år som har eller har haft någon form av psykisk ohälsa.

Alla klubbhus syfte är att erbjuda en meningsfull, arbetsinriktad dag vid någon av klubbhusets enheter.

Anställda och medlemmar arbetar sida vid sida i en totalt platt organisation.

Utan något som helst vinstintresse.

Arbetet är varierat och varje individ erbjuds att medverka och prestera helt efter egen förmåga. Allt arbete som

utförs i klubbhusen av medlemmar är fullständigt frivilligt och helt kravlöst. Klubbhusen ska dessutom utanför

arbetstid ge möjlighet till sociala aktiviteter, detta för att öka medlemmarnas livskvalitet.

Till vilket klubbhus du än kommer i hela vida världen ska du känna dig hemma, eftersom allt som sker i ett klubbhus ska bedrivas likadant, överallt.

Samtliga klubbhus drivs med hjälp av donationer, bidrag och fonder som husen själva måste ansöka om.

Det får heller aldrig vara så många anställda i ett klubbhus att enbart personalen kan styra verksamheten på egen hand. Medlemmarnas medverkan och engagemang är just det som är det

absolut mest viktiga och nödvändiga, eftersom ett Fontänhus drivs just för dem.....

- Medlemmarna!!!



FONTÄNHUSET HELSINGBORG

Medlem i Clubhouse International

RIKTLINJE NUMMER 16 HÖR TILL AVSNITTET

- **Den arbetsinriktade dagen och den lyder såhär:**

"Arbetet som utförs i klubbhuset är endast arbete som skapas av klubbhuset inom ramen för verksamheten och främjandet av klubbhusgemenskapen. Inget arbete för utomstående personer eller organisationer, oavsett om det utförs mot betalning eller inte, är godtagbart arbete i klubbhuset. Medlemmarna får inte betalt för något klubbhusarbete och det finns inte heller några konstruerade belöningsystem."

Till ett Fontänhus väljer man att gå för sin egen skull. Här finns möjligheterna att skapa sig en struktur, rutiner, en meningsfull tillvaro och ingå i en gemenskap. I ett Fontänhus är man efterfrågad, behövd och en av ekrarna i hjulet, här är man saknad om man inte dyker upp som planerat. Därför är det också som så att allt arbete görs enbart av fontänhusets medlemmar och anställda själva, för att kunna driva verksamheten genom våra egna insatser där alla spelar en lika viktig roll för husets drift. Men även för att alla ska kunna fylla en funktion i att driva huset framåt. Givetvis finns det undantag gällande områden som kräver utbildning och behörighet så som med vatten och avlopp, el, ventilation mm. Eftersom Fontänhus modellen grundar sig på en fullständigt platt organisation, där ingens arbetsuppgifter eller åsikt väger mer än någon annans, skapar det en jämstämmd arbetsdag där alla är lika viktiga och är alla lika behövda.

LIKA SÅ FALLER RIKTLINJE NUMMER 17 UNDER AVSNITTET

- **Den arbetsinriktade dagen och den lyder som följer:**

"Klubbhuset är öppet minst 5 dagar i veckan. Den arbetsinriktade dagen motsvarar en normal arbetstid."

Att vara medlem och arbetsrehabilitera på ett Fontänhus kan se otroligt olika ut. Här är alla frivilligt och bidrar med sin insats under fullständigt individuella förutsättningar. Detta innebär att varje medlem nyttjar huset i sin återhämtningsprocess totalt i olika omfattning. Vissa har som mål och avsikt att komma tillbaka till sin arbetsplats efter en längre tids sjukskrivning med förhoppning att kunna arbeta fullt ut igen och vill här bygga upp sin kapacitet. Vissa vill testa sig själva för att se på vilken nivå man är kapabel att fungera innan ens arbete påverkar sin mentala hälsa negativt. Förutsättningarna för var och en medlem ser väldigt olika ut. Det finns även medlemmar som av en och annan anledning inte har för avsikt att ta sig tillbaka till arbetslivet igen. Men egentligen spelar det ingen roll, eftersom det arbete man utför i huset bygger på en frivillighet och att man själv väljer att komma till ett Fontänhus för sin egen skull. Fontänhuset har därför öppettider som under en normal arbetsdag, detta gör att möjligheten finns att rehabilitera och arbetsträna efter sin egen kapacitet. Somliga medlemmar är här på heltid alltid, somliga har som mål och kämpar för att kunna vara det och somliga är här allt från en timme om dagen till en timme i veckan. Det väljer man själv och det kan skilja sig från dag till dag beroende på sitt psykiska mående och dagsform. Under måndag-fredag mellan kl. **08:30-16:00** är det den arbetsinriktade dagen som är vår huvudsyssla, då arbetar vi tillsammans sida vid sida med alla möjliga arbetsuppgifter som finns i huset. Däremot på onsdags kvällar efter husets stängning och fram till kl. **19:00** har vi social samvaro, då brukar vi fika, se en film, spela tv spel eller hitta på någonting utanför huset. Även varannan söndag håller huset öppet mellan kl. **12:00-16:00** för social samvaro. Då brukar vi tillaga en lite festligare måltid tillsammans, gärna med efterrätt till och bara umgås och har det trevligt med varandra. *(Tyvärr har vi inte dem sociala aktiviteterna igång för tillfället pga corona viruset, men vi återkommer inom kort med mer information om när det sociala programmet startar upp igen.)*

Bilder från huset



På onsdagar under sommaren har vi "hyggedagar" där vi hittar på någon aktivitet utanför huset. Här syns bilder från en utflykt till Råå.



Midsommarfirandet i full gång!
Vi använder handskar och mynskydd när vi hanterar maten för att ha ett så säkert hus som möjligt.



Det har blivit många dagar då vi har njutit av glass i värmen.



En av dagarna blev det en härlig tur till Ven!



Vi har grillat några gånger i sommar på vår fina terrass som ni ser bredvid.

Vilken lyx vi har <3

Ångest och värme

Sommaren är här och vi har turen som fått så fint väder! Jag älskar sol och värme men har sedan förra sommaren fått problem med att vara ute i värmen för länge.

När jag får panikångest blir jag varm för min kropp går på helvarv. När kroppen får ångest så går den in i flykt läge vilket gör att kroppen pumpar ut adrenalin för att vara redo på att fly/springa. Sommaren 2020 som också var varm, började jag känna att jag fick ångest när jag var utomhus. Värmen påminde min kropp om ångest. Det var i slutet av sommaren som min ångest för värmen kom, så jag hann i alla fall sola på stranden den mesta delen av sommaren!

I år tänkte jag att jag behöver en handlingsplan på hur jag ska kunna vara ute i det varma och samtidigt slippa så stora ångestpåslag. Det har varit svårt att komma på tillvägagångssätt eftersom jag aldrig varit i denna situation innan. Jag var utomlands för en vecka sedan och då fick jag prova mig fram. De saker jag gjort för att underlätta för mig själv är:

- **Dricka kallt vatten så att kroppen blir kall inifrån**
- **Vara mest i skuggan, vill jag sola lite så solar jag bara ansiktet**
- **Försöka stå / sitta i områden där det blåser. Om det inte finns vind där jag är så behöver jag ta en paus då och då för att ställa mig i blåsten en stund**
- **Bada i havet eller pool när jag känner mig för varm. Desto kallare vattnet är desto bättre**
- **Berätta för dem jag är med att jag tycker det är jobbigt att vara i solen och om vi kan anpassa det vi ska göra utifrån mina behov**
- **Tänka att det gör ingenting om jag inte blir brun denna sommaren! Ibland känner jag mig lite låg eftersom jag inte kan sola då det är en av mina favorit saker att göra**

Under sommaren som går kommer jag förhoppningsvis att hitta fler sätt att hantera värmen. Till dess så kämpar jag på med de alternativ som funkar och stannar hemma när jag inte känner att jag orkar vara ute i värmen.



En av mina hobbies

En av mina hobbies är att kolla på serier, både gamla och nya. Jag älskar att hitta nya serier där man kan försvinna in i de för en stund. Ungefär som när man är på bio, man är så inne i filmen att när den är slut så glömmer man att det finns en värld utanför salongen!

Jag har sett mycket filmer eftersom jag växte upp med både **VHS** och **DVD**, tekniken har verkligen gått framåt. Jag är född år 1997 så det är inte så längesedan.



Jag tycker om de flesta genrer men favoriterna är drama och komedi. Mina favorit komediserier är **Vänner** (även kallat **Friends**) samt **New Girl**. Båda två handlar om en grupp vänner, blandat med killar och tjejer, där man får följa med i deras vardagsliv och allt som det innebär!

En av mina favorit dramaserier är en spansk serie som heter **Inlåst**, på spanska heter den **Vis a Vis**. Den handlar om en blond tjej som aldrig gjort en fluga förnär och som blir dömd till 7 års fängelse i Spanien då hennes man lurade henne. I serien får man följa henne och de val hon gör för att överleva i ett fängelse som består av mord, gäng och rivalitet.

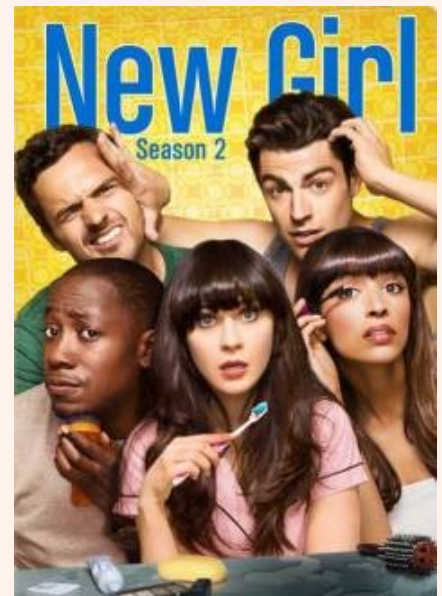
Jag använder mig av streamingsidorna **Netflix**, **HBO** samt **Viaplay**. Dessa sidorna erbjuder olika program, serier och filmer. Viaplay är gratis medan de andra kostar en summa i månaden att använda. Eftersom jag tittar på så mycket serier så lönar det sig för mig! Det kommer nya filmer och serier titt som tätt på dessa sidorna så det är i princip omöjligt att inte hitta något att se på.

Det är alltid skoj när jag och någon i min närhet tittar på samma

serie, för det är så kul att

diskutera vad som hänt och vad man tycker om avsnitten när man ses!

Vill man ha ett stort utbud så rekommenderar jag **Netflix**. Där finns någonting för alla, både för barn och vuxna. Netflix har mycket dokumentärer också för den som tycker det är intressant. Jag har sett några som är riktigt bra faktiskt. De flesta sidorna brukar ha en provmånad där man inte betalar någonting och får prova på utbudet, det rekommenderar jag starkt!



NETFLIX

HBO

Vad fel det kan gå

Del 1 av 2. Ibland blir saker inte som man tänkt sig, ibland blir det långt ifrån det.

För två månader sedan blev jag biten av en polishund och det var obefogat. Det har varit fruktansvärt påfrestande både fysiskt och psykiskt. Jag blev biten högt upp på låret nära ljumsken. Polisen körde mig till akutmottagningen där de sydde ett sår och lade om resten av såren. Tyvärr lades det om extremt dåligt vilket gjorde att jag fick en stor infektion över halva benet.

Situationen var att en civil person hade larmat SOS för att jag betedde mig suicidalt. För att polisen skulle hitta mig, då jag försvann ifrån den civila personens sikte, använde de sig av en polishund för att spåra. När de fann mig agerade polishunden med att attackera mig utan att hundföraren hade gett kommando. En situation där avsikten var god blev istället till en katastrof.

Jag var på ortopedakuten två gånger. Första gången skickade vårdcentralen mig dit för undersökning av min infektion som inte såg så bra ut. Jag fick då utskrivet antibiotika som gjorde att jag mårde dåligt fysiskt i två veckor eftersom antibiotika inte bara slår ut de dåliga bakterierna utan också de goda. Jag mårde illa efter varje gång jag hade tagit en tablett och fick feber som gjorde att jag behövde vila. Efter några dagar av antibiotika fick jag symptom på sepsis, som i vardagstal kallas blodförgiftning. Då blev jag körd akut till ortopeden för undersökning. Jag hade extrem tur att det aldrig hann bli sepsis utan "bara" var uttorkad med feber och illamående.

Mina sår såg fruktansvärda ut även efter antibiotikakuren. Jag har sedan dess varit på min vårdcentral och lagt om mitt sår varannan dag. Första två veckorna kunde jag knappt gå för det gjorde så fruktansvärt ont. Jag fick hjälp med allt runtomkring av min familj, så som mat, duscha, handla, städa etc. Det är jag så himla tacksam för, eftersom det inte är alla som har en familj som kan ställa upp. Jag blev så glad när smärtan äntligen släppte och jag kunde gå normalt igen utan stöd. Mina sår var 2cm djupa och 5cm långa. Men den psykiska smärtan har varit värst. Att redan må dåligt psykiskt för att sedan uppleva ett sådant här trauma har varit outhärdligt. Jag har gråtit varje dag i två månader på grund av denna händelsen. Jag är så himla rädd för stora hundar, något som jag hoppas försvinner med tiden eftersom jag älskar djur.

Nu, två månader senare, har såren äntligen börjat läka snabbare så jag behöver bara vara på vårdcentralen en dag i veckan. Jag börjar se ljuset i tunneln. Skadeståndet är skickat till polisen eftersom någon måste ta ansvar för hundens agerande samt för alla kostnader för sjukhus och dylikt. **Men inga pengar i världen kan ta bort smärtan jag känner i hjärtat efter denna händelsen.**



Vad fel det kan gå

Del 2 av 2. Att gå vidare.

I min förra artikel berättade jag om situationen där jag blev biten av en polishund obefogat.

Det har nu gått några veckor sedan den andra artikeln skrevs och saker har förändrats.

Mina sår har läkt och blivit till stora ärr. De är fyra stycken och sitter vid ljumsken. Jag har äntligen slutat behöva gå och lägga om såren hos vårdcentralen. Två och en halv månad av omläggning på vårdcentralen är över. Jag har i princip blivit bästis med varje sjuksköterska!

Tragiskt på ett sätt att jag behövt så pass mycket vård att jag blivit vän med alla men samtidigt är jag så tacksam över hur bra dem hjälpt

mig. Alla har varit så

hjälpssamma, noggranna och stöttat mig.

Jag är så himla nöjd med min

vårdcentral.

För ungefär en månad sedan skickade jag

in en skadestånds anmälan till polisen för

händelsen. Det var en situation som aldrig

skulle ha hänt, en olyckshändelse enligt

polisen. Jag tycker inte riktigt att man kan

kalla detta för en olyckshändelse då hund-

föraren har ansvar för hunden vilket jag

tycker fyller kraven för tjänstefel. Jag har

googlat för att se hur mycket

skadestånd andra har fått i samma situation och det var inte givmilda beslut.. Runt 4000kr hade

personerna fått för samma situation. Jag har därför haft väldigt låga förväntningar gällande eko-

nomin jag skulle få.

I samband med detta polisanmälade jag hundföraren i

sig också. Rubriken blev vållande till skada när han var

i tjänst. Jag kände dock på mig att anmälan skulle

läggas ner då det ofta görs det när det gäller poliser.

Denna veckan fick jag svaret på båda anmälningarna!

Det gick snabbt. Jag förväntade mig att det skulle ta

några månader. Skadeståndet tog ca 1 månad att få

och informationen om anmälan tog ca 1 vecka. Beslu-

ten blev att jag kommer att få skadestånd. Mer än jag

hoppats på och att

förundersökningen på polisanmälan läggs ner. Jag är

faktiskt nöjd med det. För jag har ingen ork kvar i själen att överklaga eller likande. Jag vill bara

att hela denna händelsen och situationerna kring den ska vara över, så att jag kan gå vidare. Det

har varit riktigt tuffa månader och det märks. Jag känner mig fri, men också utmattad och skär-

rad. Men nu är allt pappersarbete och

alla vårdbesöken över och nu kan jag njuta av att bada den sista tiden av sommaren som vi har

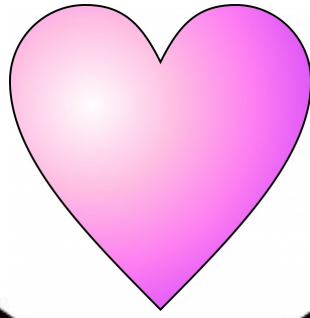
kvar. **Jag hoppas att hösten och vintern bjuder på härligare tider.**



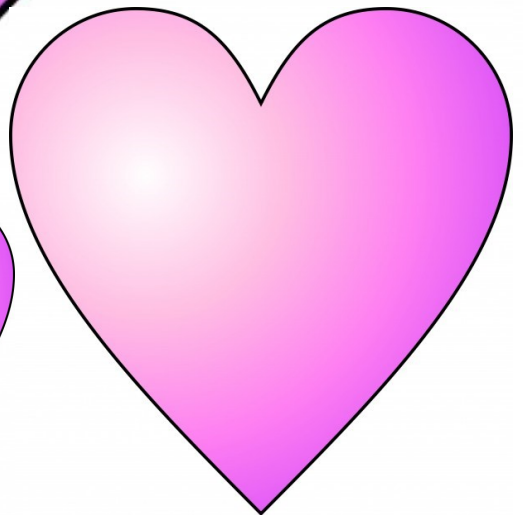
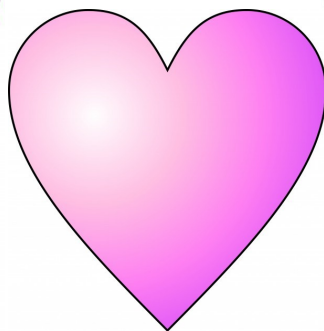
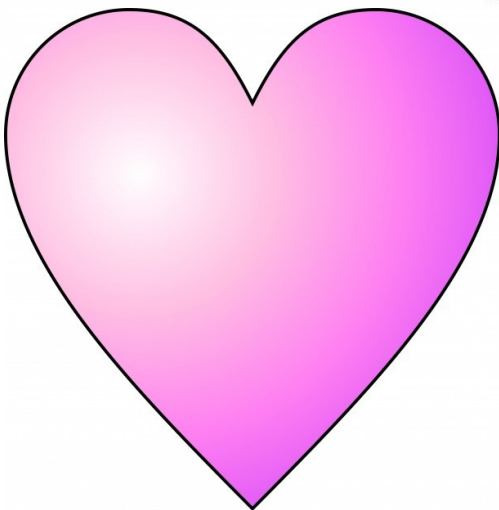
Vad ska en polisanmälan innehålla?

- Vem som ni anser är misstänkt för brottet – namn, personnummer, kontaktuppgifter, företags organisationsnummer.....
- En motivering till varför denne är misstänkt – ägare....
- Ert organisationsnummer
- Vem som är handläggare – kontaktuppgifter





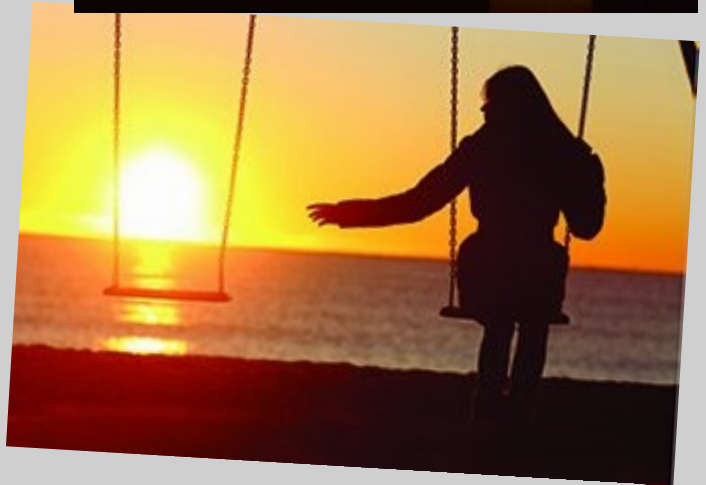
*Ibland när man bryr sig om människor,
så måste man uppleva smärta och saknad,
för det är vad lycka kostar.
Vi skulle bara slippa sorg om vi aldrig mött varandra.
Det hade vi inte velat.
Det vill ingen av oss.
Att minnas fina stunder hjälper till att
lindra smärta.
Tro mig, att aldrig älska någon
är långt värre än saknad.
Man måste riskera att falla för att flyga.
- Mallan*



Sorgen eller spriten
Hur mycket sorg klarar en kropp
Hur många sorger ska man orka bära
Kan man dö av sorg
För jag tror att jag
Dör

Varför kunde jag inte
Varför kunde jag inte
Rädda dig
Ta bort smärtan
och ge dig mitt paraply
För jag bär himlens alla regnmoln
Åt dig

Går rundor i slitna skor
Väntar på dig
Smakar regnets droppar
Sorgen skadar mig
Krossar mitt hjärta
Min själ, mitt jag
och jag slickar såren rena
Med rakblad och eld
Låt min hud brinna
Låt såren bli lika jävliga
Som såren inombords
För då kanske jag fattar
Att du aldrig
Kommer tillbaka



Nathalie

Suicidpreventiva dagen

Den 10/09 är en oerhört viktig dag nämligen suicidpreventiva dagen.

Det är en dag vi uppmärksammar alla som dött i suicid, som kämpar med sina demoner och de som överlevt.

Vi uppmärksammar hur många som tar sina liv när det faktiskt går att förhindra att detta sker och hur vi alla kan göra skillnad!

Det krävs en politisk förändring och att samhället ändrar sin syn på människor som mår psykiskt dåligt.

Samhället behöver öppna upp sina ögon och våga **SE** sina medmänniskor.

Hur **ALLA** kan drabbas av psykisk ohälsa och suicidtankar.

Att det **INTE** är en svaghet att inte känna sig på topp jämt.

Ta bort skygglapparna, våga var den som ställer fråga:

"Hur mår du, på riktigt?" och var den som agerar istället för att vänta på att någon annan gör det.

Det som begränsar oss är rädsla och okunskap - **och detta går att fixa!**

Genom att prata och utbilda folk, på så vis förebygger man så inte personer behöver hamna i detta.

Man ångrar aldrig att man brytt sig eller agerat för mycket, men man ångrar för evigt de gånger man inte gjorde det.



SUICIDPREVENTIVA DAGEN



Var 40:de sek tar nån livet av sig i världen

Suicid är vanligaste dödsorsaken bland unga i Sverige

Ca 1500 personer ta sitt liv i Sverige varje år

3 barn och unga tar sina liv i veckan

Varje år dör ca 800 000 personer i suicid i världen

"Man kan inte stoppa nån som tänker ta sitt liv" =Falskt!

@nusackarvi



VARNINGSSIGNALER VID SUICIDRISK ⚠

Stark ångest

Verkar helt plötsligt ovanligt glad eller lycklig

Talar om suicid, även om det kan låta "skämtsamt"

Isolerar sig från alla

Sinnesstämningen svänger hastigt

Starka känslor av hopplöshet

Skriver eller säger saker som hen inte brukar

Ger bort sina saker

Träffar / ringa folk hen inte varit i kontakt med på länge

Tappar intresset för det hen annars älskat

@nusackarvi

Binas liv

Det finns fyra raser av honungsbin i Europa. Det gula italienska är det vanligaste i Sverige. De andra raserna är gråa krainerbin, gulbruna Buckfastbin och det ursprungliga mörka nordiska biet. Förutom honungsproduktionen är de viktiga pollinerare. Utan bin och andra insekter som sköter pollineringen av våra grödor, skulle naturen bli så utarmad att människans existens skulle vara hotad.

Intresset för biodling är en växande trend och även kvinnor är numera aktiva. Innan man bestämmer sig är det bra att ta kontakt med den lokala biodlarföreningen.



Bikuporna bör ha olika färger så bina hittar hem. Honungen förvaras överst.

Drottningen är urmodern till alla bina och kan bli upp till sju år gammal och hon kan lägga upp till 1 000 ägg per dygn under högsäsongen på sommaren. Hon matas av arbetsbina och utsöndrar feromoner, som håller samman bisamhället. När drottningen blir äldre så avtar hennes förmåga att lägga ägg och bina byter ut henne mot en ny och yngre förmåga. Drottningen parar sig endast en gång med enda upp till sju drönare och sperman lagras i hennes bakkropp och resulterar i många generationer av bin.



Drottningen med sitt hov.

Bisamhället innehåller 20 000 till 70 000 bin, varav arbetsbina som alla är honor utgör 99 % av alla bin och utvecklas ur befruktade ägg. De städar cellerna, matar bilarverna, bygger vaxkakor och hämtar nektar de sista tre veckorna av sitt liv och gör om det till honung i bikupan.

Hanbina som kläcks ur obefruktade ägg har som enda uppgift att para sig med drottningarna. De kallas för drönare och utgörs av några hundra individer.

Drottningen parar sig endast en gång och stannar i bikupan resten av sitt liv, såvida bina inte svärmar.

På hösten kastas drönarna ut ur bikupan och bina dödar de drönare som försöker komma tillbaka. Det kallas för drönarslakten.



En vaxram fylld av arbetsbin.

En av biodlarens viktigaste uppgifter under sommaren är att se till att det växande bisamhället har tillräcklig plats. Samt tillräckligt många vaxkakor för drottningens äggproduktion och förvaringen av den indragna honungen. Blir det för trångt så avtar drottningens feromoner. Då svärmar bina tillsammans med den gamla drottningen och biodlaren kan förlora upp till 50 % av bina. Bina som är kvar föder upp en ny drottning och lyckas biodlaren fånga svärmen, så har han två bisamhällen.



Ett arbetsbi som samlar nektar och pollen från en sälglomma.



Biodlare har mycket att göra. Framför allt måste denne veta när de viktigaste biväxterna blommar och när nya skattlådor behövs sättas på. Det ska finnas tillräckligt med utrymme för bina att förvara den indragna honungen. Nya skattlådor behöver sättas på under tiden som bisamhället växer och bina drar in mer honung. Vid midsommar kan bina dra in 2-3 kg honung per dag och ibland mer.

En vaxram färdig för slungning.

För att producera honung likt mängden av ett knapphålshuvud, behöver ett bi besöka ca 5000 blommor. Årets första biväxter på våren är sälglomma, tussilago och maskrosor där bina hämtar både pollen och nektar. I maj blommar rapsen, fruktträden och vildhallonen. Färgen och smaken på honungen varierar beroende på vilka blommor bina har besökt. Skogshonung är ofta mörkare och har mer distinkt i smaken. Ren ljunghonungans vara en delikatess. Ett starkt bisamhälle kan under en sommar producera upp till 75 kg honung.



*Ovan t.v. Handdriven honungsslunga.
Ovan t.h. Olika typer av honung.*

På hösten invintrar biodlaren bina och varje bisamhälle får ca 12 kg sockerlösning i stället för den tagna honungen. På vintern bildar bina ett så kallat vinterklot som håller bikupan varm genom att vibrera med vingarna. I mitten av vinterklotet finns drottningen där temperaturen kan vara 25 grader även under kalla vinterdagar.

Varför blir man medlem i ett Fontänhus och hur går det till!?

Fontänhusverksamheten riktar sig till dig som lever med någon form av psykisk ohälsa och känner att du vill komma vidare, tillhöra en gemenskap med andra människor som har en liknande bakgrund som dig själv, vara saknad och känna en meningsfullhet i **din tillvaro.**

Vad gör man på ett Fontänhus!?

* Fontänhuset är en arbetsplats med utrymme för anpassning på individnivå.

* Du väljer själv dina arbetstider och arbetsuppgifter.

* Vi arbetar sida vid sida med varandra, handledare som medlem.

* Vår avsikt med arbetet är driva hela verksamheten med endast våra egna personliga samt **yrkesmässiga erfarenheter.**

Vad krävs av mig!?

⇒ Du måste kunna samarbeta med andra och vara en lagspelare.

⇒ Du behöver ha en drivkraft om förändring och en strävan framåt.

⇒ Du behöver vara mellan 18 och 65 år gammal.

⇒ Du behöver kunna och vilja se glädjen och nyttan i att ta ett eget ansvar i din återhämtning genom att skaffa dig rutiner och kontinuitet.

⇒ Du bör tycka om att arbeta, vara en del av gruppen och engagera dig på någon av våra enheter, antingen via köksarbete, kontors arbete, service arbete eller IT arbete.

⇒ Och sist men inte minst måste du vilja bli en del av vår härliga gemenskap som genomsyras av glädje och omtänksamhet för varandra.

Där vi alla är lika mycket värda och behandlar varandra med **respekt.**

Hur blir man medlem!?

Ring eller maila oss och boka vad vi kallar för ett "medlemsintro". Då får du komma hit och träffa en handledare och en medlem som ger dig en liten rundvisning samt lite

information. Sedan sätter vi oss och tar en fika och ser om det finns något som Fontänhuset kan erbjuda just **dig!!!**

Mail: kontakt@fontanhusbg.se
Telefon: 042-245060
Hoppas vi hörs!!

Nationella hjälplinjer

112

Akuta ärenden

1177

Sjukvårdsrådgivning
Telefonnummer: 1177
Öppet: dygnet runt

Jourhavande medmänniska

Telefon: 08-702 16 80
Öppet: kl. 21:00-06:00

BRIS, Barnens Rätt I Samhället

Telefon: 116 111
Öppet: kl. 09:00-12:00
och kl. 14:00-21:00

Ätstörningslinjen

Telefon: 020 – 20 80 18
Öppet: Mån-tis kl. 19:00-20:00
Onsdag kl. 13:00-14:00
Torsdag-fredag kl. 19:00-20:00

Välj att förändra ett våldsamt beteende

Telefon: 020-555666
Öppet: Mån, tis, tors kl. 8:30-16:00

Stödlinjen.se, för spelberoende

Telefon: 020-819100
Öppet: vardagar
kl. 09:00-17:00
Mån-tors kl. 09:00-21:00

Mind föräldra linjen

Föräldralinjen är till för
den som är orolig för sitt barn
eller ett barn i sin närhet.
Telefon: 020-85 20 00
Öppet: vardagar kl. 10:00-15:00
Torsdagskvällar kl. 19:00-21:00

Anonyma Narkomaner

Telefon: 0771-13 80 00
Öppet: vardagar kl. 18:00-21:00
Lör-sön kl. 17:00-21:00

Sams.se

Har olika föreningar i
egenskap av sörjande.
Hitta stöd på www.sams.se

Unizonjour.se

Jobbar för ett samhälle fritt från våld.
Hitta stöd på www.unizonjourer.se

w.sams.se

Lokala nummer

Vuxenpsykiatri öppenvården, Najaden Helsingborg

Telefon: 042-406 26 10
Öppet: Mån-ons kl. 08:15-15:30
Torsdag kl. 09:30-15:30
Fredag kl. 08:15-15:30

Vuxenpsykiatri öppenvården, Wemind Helsingborg

Telefon: 042-36 40 50
Öppet: Mån-fre kl. 09:00-15:00

Psykiatriska Akutmottagningen Helsingborg

Telefon: 042-406 27 30
Öppet: dygnet runt

Socialjouren Helsingborg

Telefon: 042-10 68 69
Öppet: Mån-fre kl. 17:00-08:00
Dygnet runt lör-sön

AA, Anonyma Alkolister- Helsingborg

Telefon: 042-15 35 35

Länkarna Helsingborg

Skiljer inte på form av beroende
Telefon: 042- 12 58 44

Kvinnojouren Helsingborg

Telefon: 042-181510

Det finns
hjälp att få!

Få hjälp via chatt

www.shedo.se

För ätstörningar
samt självskadebeteende
Öppet:
Mån-sön kl. 20:00-22:00
Samt måndagar
kl. 16:00-18:00

www.mind.se

För suicidprevention
Öppet: dygnet runt

Det är inte
fel på dig

Vi är inte
ensamma

STÖDMEDLEMMAR

Ett stort tack till er alla!

Berit Lund-Andersen

Marianne Borgman

Eva Ingers

Jonny Karlsson

Mats Löf

Cecilia Wache

Margit Wittander

Margareta Liljedahl

Bengt Linderöth

Maria Ward

Kai Ausfelt

Väsby församling

Pelle Åkesson

Bo Lundmark

Per Boije

Elisabeth Bergqvist

Ulf Bergqvist

Barbara Komadina Tomicic

Golnar Azimi

Lisa Ekstam

Höganäs församling

Merete Persson Bokelund

Helena Andersson

Magnus Gustavi

Mats Rosdahl

Eva Magnusson

Thomas Nordström

Birgit Haynes

Stöd gärna vår verksamhet genom att bli stödmedlem
och få vår tidning

Privatperson 200:-

Företag 1000:-

Beloppet kan sättas in på vårt **bankgiro 5853-5584**

eller via

Swish 123 409 07 75

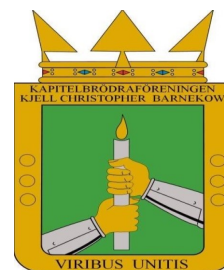
Ett stort tack till våra sponsorer!
Ert stöd & engagemang betyder mycket för oss
Vill du också synas här? Varmt välkommen att bli vårt nya stödföretag!



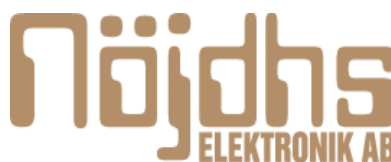
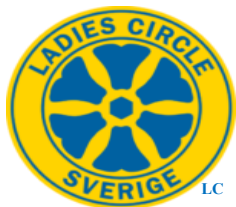
S:t Andreaslogen



S:t Johanneslogen



Kapitelbrödraföreningen
Kjell Christopher Barnekow



Vi vill



även tacka våra bi-



HELSINGBORG

