

Fontänhusnytt

Nummer 1
2022

Vad är Fontänrörelsen?

Vänskapsbänkarna

Världens äldsta dator

Vad är en psykos?

Våra riktlinjer

Och mycket mer...

Innehållsförteckning

Tidningsredaktionen har ordet	3	Vad är depression?	12
Vad är Fontänhusmodellen?	4	Självskadebeteende	13
Vill du bli medlem?	5	Vikingarnas värld	14
Två av de internationella riktlinjerna... ..	6	Vad har hänt i Fontänhuset?	15
Vänskapsbänkarna	7	Kommande sociala aktiviteter	16
Bilder från huset	8	Välkommen, Per!	17
Världens äldsta dator	9	Nationella hjälplinjer	18
Vad är en psykos?	10	Stödmedlemmar	19
En svart labrador	11	Sponsorer & Bidragsgivare	20



Skribenter i detta nummer

- * *Mikael Ekberg*
- * *Erik Bengtsson*
- * *Ludwig Welinder*
- * *Martin Märgelbrink*
- * *Nathalie Green*

Ansvarig utgivare

Marianne Larsen

Kontakt

Fontänhuset Helsingborg
Norra Strandgatan 8
252 20 Helsingborg
Telefon: 042-24 50 60
Mail: kontakt@fontanhusbg.se



FONTÄNHUSET HELSINGBORG
Medlem i Clubhouse International

Framsidas bild hämtad från Pixabay.com

Tidningsredaktionen har ordet

Vi i redaktionen har beslutat om att ha som målsättning att släppa fyra nummer av tidningen per år, ett per kvartal. Detta eftersom målsättningen på fem nummer per år är ojämnt och har dessutom varit svårt att uppnå.

I detta nummer har vi en frisk blandning av artiklar, som berör allt ifrån psykisk ohälsa till vikingatiden. Vi har även skrivit lite om vad som hänt i huset, och vad som är planerat för kommande veckor.

Utöver artiklarna har vi även uppdaterat de fasta sidorna, bland annat informationen om fontänhusrörelsen och sidan som beskriver hur man gör om man vill bli medlem.

Redaktionen vill även uppmuntra resten av husets medlemmar att delta i tidningsarbetet. Vi söker alltid medlemmar som har lust att skriva artiklar, och även de som är konstnärligt lagda kan bidra genom att illustrera bilder till artiklarna som skrivits. Man kan även höra av sig om synpunkter, förslag och feedback på kontoret@fontanhushbg.se.

Redaktionen vill passa på att önska alla läsare en glad påsk och en härlig vår!



Vad är Fontänhusrörelsen?

Fontänhusrörelsen 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 Fountain House (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 i Stockholm, år 1980.

Internationellt finns det idag 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 är, oavsett var i världen de befinner sig, relationer och 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 återträda 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.



FONTÄNHUSET HELSINGBORG

Medlem i Clubhouse International


Vill du bli medlem?

Fontänhuset riktar sig till dig mellan 18 och 65 år som lever med någon form av psykisk ohälsa. Vi hjälper dig att bryta isolering och skapa en meningsfull tillvaro. Hit är du välkommen precis som du är, här är du väntad, önskad och behövd.

- Fontänhuset är en arbetsrehabiliterande verksamhet med utrymme för anpassning på individnivå.
- Du väljer själv dina arbetstider och arbetsuppgifter.
- Arbetsuppgifter finns inom exempelvis kök, kontor och service.
- Vi arbetar sida vid sida med varandra, handledare som medlem.

Ring eller maila oss och boka ett medlemsintro. Du får då komma hit och träffa en handledare samt 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!

 kontakt@fontanhushbg.se

 042-245060



FONTÄNHUSET HELSINGBORG

Medlem i Clubhouse International

Två av de internationella riktlinjerna

Ur avsnittet ”Den arbetsinriktade dagen”

Riktlinje 18

“Klubbhuset är organiserat i en eller flera arbetsenheter, som var och en har tillräckligt med anställda, medlemmar och meningsfullt arbete för att upprätthålla en full och engagerande arbetsinriktad dag. Enhetsmöten hålls såväl för att främja relationer som för att organisera och planera dagens arbete.”

På Fontänhuset finns olika enheter som jobbar med särskilda områden. Exempelvis kallas en av våra enheter ”Administration och service”. Här sköter vi tidningen, allt som har med receptionen att göra (mottagande, post, telefonsamtal), marknadsföring samt service av huset.

En annan enhet är ”Restaurang och café”. Här finns alla uppgifter som ingår i ett restaurangkök samt försäljning av det vi serverar.

En tredje enhet som är planerad att starta upp heter ”Media och vägar ut”. Här kommer vi dels att jobba med sociala medier och starta upp en podcast. Vägar ut kommer att rikta in sig på studierelaterat arbete så som studieteknik och strategier för att motverka prokrastinering. Det kommer även att finnas vägledning i att skriva eller uppdatera cv och/eller personligt brev.

På dessa enheter finns anställd personal som leder arbetet och som kan ge instruktioner. Tanken är att det ska finnas tillräckligt med arbete för att vara sysselsatt och därmed bidra till att främja ”den arbetsinriktade dagen”. Var och en jobbar utifrån sin egen förmåga och väljer själv vad och hur mycket man vill göra.

Riktlinje 19

“Allt arbete i klubbhuset är utformat för att hjälpa medlemmarna att återfå sitt egenvärde, få ett mål och få självförtroende, det är inte avsett att vara arbetsspecifik utbildning.”

Arbetet i Fontänhuset syftar inte att förbereda medlemmen för en särskild typ av arbete utan snarare att ge medlemmar möjlighet att vänja sig vid att ha ett arbete generellt. Det rör sig alltså om att vänja sig vid att vara på en arbetsplats en viss tid per vecka, pröva sin förmåga och ork samt att få mer struktur i vardagen. Man väljer själv hur mycket man vill vara här och hur mycket en vill göra. Tack vare detta tjänar Fontänhuset till ett utmärkt försteg till arbetsträning eller arbete. Om man inte känner sig redo för de krav som ställs på en, exempelvis att vara på plats en bestämd mängd varje gång, är Fontänhuset ett utmärkt alternativ för att succesivt kunna trappa upp hur mycket sysselsättning man vill ha.

Därtill är tanken att Fontänhuset kan skapa ökat välmående. Att delta i arbetet på Fontänhuset och sköta sysslorna tillsammans kan ge en ökad känsla av kompetens, att man kan vara till nytta och gemenskap. Dessutom kan sysselsättning med arbetsuppgifter hjälpa till att distrahera en från negativa tankar.

Vänskapsbänkarna

Helsingborg stad har sedan en tid ett projekt för att motverka ensamhet och minska stigma kring psykisk ohälsa. Genom att måla om några av stadens bänkar i gult vill staden verka för att bryta isolering. Projektets idé är hämtat från Kanada där studenten Lucas Fiorella, som själv led av depression, hjälpte sina klasskamrater igenom deras svårigheter. Lucas metod för att hjälpa var genial i all sin enkelhet. Allt börjar med ett "Hej" och följs upp med ett samtal. Projektet uppmuntrar till att våga berätta om sitt mående samt att den som sätter sig bredvid en person på den gula bänken också stannar kvar och lyssnar klart.



Personlig reflektion

Jag har själv provat att sätta mig på en av stadens vänskapsbänkar. Min upplevelse är att många inte känner till bänkarnas syfte. Därför vill jag sprida kunskapen om projektet och även koppla detta med Fontänhusets arbete. För att komma tillrätta med psykisk ohälsa underlättar det mycket att ha en gemenskap och känna tillhörighet.

Skribent: Martin Märgelbrink



Källa

Vänskapsbänkarna: Det börjar med en gul bänk... och ett hej. | Helsingborg.se

<https://helsingborg.se/vanskapsbankarna/>

Mer information

Lucas Fiorella The Friendship Bench

<https://thefriendshipbench.org/>

Bilder från huset



AWW—After Work Wellness med härlig promenad till Pålsjöbaden



Kvällsöppet (filmkväll) för första gången sedan vi öppnade upp igen



Tidningsarbete i full gång



Storstädning av våning 2



OS-semifinal i hockey istället för AWW

Världens äldsta dator

Antikytheramekanismen hittades år 1900 av grekiska tvättsvampdykare i ett vrak när de var på väg hem från den tunisiska kusten. Den är gjord i brons och hittades utanför ön Antikythera och daterar sig kring 100-talet vår tideräkning. Antikytheramekanismen är en antik analog dator med ett mekaniskt urverk för att räkna ut astronomiska positioner. Den hittades i en låda i trä som var 34 x 18 cm.

Den kunde visa solens, månens och stjärnornas positioner i förfluten tid, nutid och framtid, men även förut säga sol- och månförmörkelser. Antikytheramekanismen består av mer än 33 kugghjul och är den enda i sitt slag som någonsin har hittats. Detta unika fynd visar att grekernas teknologi var mer avancerad än man kunde föreställa sig. Man kunde också räkna ut när nästa olympiad skulle hållas.



Överst till vänster är den ursprungliga mekanismen och nederst till höger en rekonstruktion av denna analoga dator.



En nutida rekonstruktion av den hand-
vevade datorn.

Antikytheramekanismen är utrustad med en så kallad differentialväxel. Det är en konstruktion som gör att man kan reglera hastigheten i vilken en axel rör sig enligt bestämda värden. Differentialväxlar är idag vanliga i olika fordon. Det som gör allt detta prat om differentialväxlar så intressant är att den inte patentsöktes förrän 1828. Tråkigt att behöva säga det till uppfinnaren, men han var inte den första med sin idé uppenbarligen.

År 1953 fick den brittiske fysikern och vetenskapshistorikern Derek de Solla Price tillstånd att undersöka klumpen, det vill säga Mekanismen, som ”var lika spektakulär som om man vid öppnandet av Tutankhamuns grav hade hittat förfallna men identifierbara delar av en förbränningsmotor”, skrev han år 1957. Fyndet är unikt men troligen är det bara toppen på isberget och de gamla grekerna var långt före sin tid inom matematik och teknik.

Källor:

Världens Historia nr 8 2010

norah4history.wordpress.com

axess.se/tv/varldens-aldsta-dator

sv.wikipedia.org/wiki/Antikytheramekanismen

Vad är en psykos?

En psykos innebär att man upplever verkligheten som förändrad. Man har svårt att skilja fantasi från verklighet. Du kan till exempel höra röster och känna dig förföljd. Det är betydelsefullt att man får tidig behandling, så att sjukdomen inte utvecklar sig. En tidig diagnos är också viktig.

Psykosjukdomar är ett samlat begrepp där verkligheten upplevs annorlunda och fantasier upplevs som verkliga. Schizofreni är den vanligaste psykosjukdomen, följt av reaktiv psykos, schizoaffectivt syndrom, vanföreställningssyndrom och förlossningspsykos. Det är inte alltid symtom på psykos är psykosjukdom. Man kan få psykotiska tillstånd efter en skrämmande eller svår händelse. En sjukdom kan också utlösa det och även om man har en obehandlad svår depression. Användning av narkotiska droger kan också utlösa psykosliknande tillstånd.

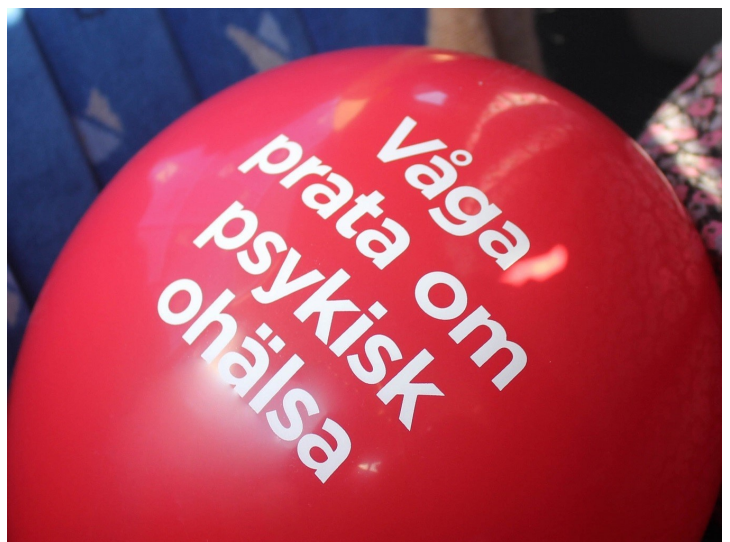


En psykos kan komma plötsligt eller utvecklas under en längre tid. Den kan pågå under några få veckor eller i värsta fall flera år. En psykos kan komma en enstaka gång eller komma tillbaka flera gånger. Man är också väldigt upptagen av egna tankar och upplevelser, som kan vara väldigt intensiva. Symtom vid psykos är vanföreställningar, hallucinationer och tankestörningar.



Vid *vanföreställningar* kan världsbilden vara rubbad och paranoia är också vanligt och man kan känna sig övervakad, utvald för högre syften, utsatt för strålning eller något annat skadligt. *Hallucinationer* är de sinnesintryck som du kan uppleva under en psykos. Man kan till exempel höra röster eller ljud som ingen annan hör. Man upplever dem som verkliga, fast det inte stämmer med verkligheten. Syn- och dofhallucinationer kan också förekomma. *Tankestörningar* innebär att man kan ha svårt att koncentrera sig och påverkar hur man skriver, läser och pratar. Självmordstankar och stark ångest är också vanligt förekommande.

Man behöver oftast flera olika behandlingar vid psykos. Vanligtvis sätter man in olika typer av psykofarmaka. Psykoterapi och samtalsstöd är också en väsentlig del av behandlingen. Du kan känna skam och ångest för att du har en psykosjukdom. NECT är ett exempel på en behandling som kan hjälpa dig att förstå och hantera dessa känslor. NECT är en förkortning av engelskans Narrative Enhancement - Cognitive Therapy. Hur länge en psykos kommer att pågå



Källa: www.1177.se Skribent: Mikael Ekberg

En svart labrador

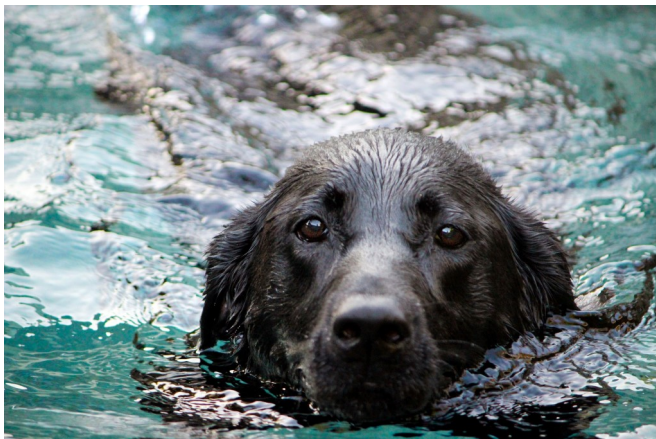
En svart labrador, endast ett år gammal, omkom i en brand. Hon var en utav de bästa vännerna man kan ha i livet. Hon var alltid pigg på morgonen och alltid pigg på att gå ut för rastning. Enligt mig är hundar en utav de bästa medicinerna i livet när man lider av psykisk ohälsa. När jag var liten ville jag alltid ha en hund och den drömmen kom i uppfyllelse. Att ta en promenad med hunden är som en medicin för både kropp och själ.

Hundar främjar även social kontakt, då man kan träffa andra hundägare när man är ute med hunden. Det går även att träffas på olika "hundhägner". Detta är en yta utsedd för att rasta hundarna utomhus eller inomhus. Där kan man även träffa andra hundägare och socialisera sig. Just labradoren är en familjevänlig hund och passar perfekt som kamrat.

Labradoren härstammar från England och är uppkallad efter provinsen *Newfoundland och Labrador* i Kanada samt efter *Labradorhalvön* som finns i denna provins, men även sträcker sig till Québecprovinsen. Labradoren dras gärna till vatten. Labradoren har använts av fiskare för att apportera redskap och simma med tampar när båtarna skulle lägga till. Sedan 1950 har labradoren blivit vanligare som sällskapshund. Den utmärker sig som lättlärd och tycker om arbete. Den används ofta som



ledarhund, bruks- och tjänstehund, samt narkotikahund.



Under 1800-talet var det utseendet på håret som bestämde vad en retriever skulle kallas. Utseendet på labradoren är speciellt då den har en dubbelpäls som är vattenavstötande och blankt. Ett annat utmärkande utseende är uttersvansen som betyder mycket för hundens arbetande i vatten. Svansen ska vara bred och tjock och helst parallell med marken. Den kan bäras positivt (pekande uppåt) men ska inte bäras ringlad över ryggen. Labradorerna finns i färgerna svart, gul och brun.

Jaktlabrador är en variant av labrador som är utsedd till jakt. De är speciellt framavlade beroende på deras jaktinstinkter. De egenskaper som har fokuserats på är; att vilja vara till lags, av och på knapp, mycket energi och apportintresse, bra luktsinne och förmågan att vara med andra hundar utan bråk. Den arbetar efter skott och används för att apportera fågel och småvilt. Meritering sker på jaktprov och utställning. Även om rasen inte är en brukshund är det många som tävlar inom bruksgrenarna och i lydnad.

Källor:

skk.se/sv/hundraser/labrador-retriever/

https://sv.wikipedia.org/wiki/Labrador_retriever

Skribent: Erik Bengtsson

Vad är depression?

Depression är en vanlig folksjukdom och är den vanligaste orsaken till mental ohälsa. Siffrorna är osäkra, men depression är vanligare hos kvinnor än hos män. Enligt vissa studier drabbas 25-35% av alla kvinnor av depression. En annan studie visar att upp till varannan kvinna någon gång under livet blir deprimerad och gör den till den vanligaste folksjukdomen bland kvinnor. Bland män är siffrorna 7-12%, men en enstaka studie visar att det kan vara upp till 25%. Upp till 10-15% av de äldre lider också av depression.

Om man är ledsen, nedstämd och orkeslös mer än två veckor, så är det troligt att man lider av en depression. Det påverkar ens förmåga att känna och tänka. Man blir lättirriterad och har svårt att koncentrera sig, får ofta ångest och har sömnproblem. En depression kan vara lindrig, medel eller djup. Det är vanligt att man inte vill leva längre och att man får självmordstankar.

**ÅNGEST
ÄR OKEJ**

Om du tror att du har en depression ska du söka vård. Du kan hitta mottagningar via 1177. Om det tar emot att söka vård, ta hjälp av din omgivning att kontakta vården. Om du mår så dåligt att du har tankar på att ta ditt liv ska du inte vänta utan söka vård direkt på en psykiatrisk akutmottagning eller ringa 112.

Det kan vara svårt att klara av vardagen. För att må bättre är det viktigt med sömnen och att äta regelbundet. Alkoholintag är inte att rekommendera, för det kan förvärra depressionen. Behandlingen brukar bestå av antidepressiva läkemedel och samtalsterapi. Det är viktigt att behandlingen inte avbryts i förtid även om man känner sig bättre, då risken för återfall är stor.



Källor: mind.se/fakta/diagnoser/depression,
doktor24.se/fakta/psykiska-besvar/

Skribent: Mikael Ekberg

Internationella dagen för självskadebeteende

Den 2:e mars var det den internationella dagen för självskadebeteende, en dag vars syfte är att öka medvetenheten och förståelsen för självdestruktiva beteenden. Självskadebeteende innebär att man medvetet skadar den egna kroppen. Vanligtvis skadar man inte sig själv för att man har en önskan om att dö, utan tvärtom, som ett sätt att hantera en stark inre smärta. Varje person med självskadebeteende har dock sina egna förklaringar till varför hen skadar sig. Det kan till exempel för en kort stund kännas lugnande att skada sig, fungera som ett sätt att straffa sig själv eller som ett sätt att hantera starka känslor. De negativa konsekvenserna av en självskadehandling kan vara: bestående *fysiska* och *psykiska problem*, *förstärkt ångest*, *skam- och skuld känslor* eller *känslor av misslyckande*. För att lindra de negativa känslorna som självskadebeteendet medför kan ett behov av att skada sig på nytt uppstå.

Jag har lidit av självskadebeteende i ca 3,5 år. Jag kommer inte ihåg hur jag började med beteendet och ibland vet jag inte varför jag fortfarande gör det. Jag får ofta frågan om **varför** jag gör det och **varför** jag inte kan sluta skada mig själv. Det finns olika sätt att skada sig på och det är individuellt från person till person. De sätten jag använt är genom att bränna mig, skära mig, ta överdoser och riva mig. Mitt självskadebeteende har gett mig negativa konsekvenser. Jag har förstört nerver, behövt sy ihop sår, fått infektioner och fått bestående muskelryckningar.

Och det hemska är att någonstans finns det en njutning i allt detta. Det är ett beteende, ett beroende. Min abstinens kan bli så kraftfull att hela jag skakar och går in i dissociation. I de situationerna är självskada det enda jag kan tänka på. Vad kan jag skada mig med så snabbt som möjligt? Det är några fruktansvärda impulser jag behöver leva med. Och dessa impulser kommer lite när de vill. Det kan krångla till det när jag inte är nära hemmet. Det har hänt att jag skadat mig när jag varit någon annanstans än hemma och det har inte varit några roliga upplevelser. Att vara på en restaurangtoalett med blod som rinner ner från handleden orsakat av matkniven från middagen är ingenting jag rekommenderar.

Det positiva är att det är möjligt att bryta ett självdestruktivt beteende och må bra. Det går att lära sig olika strategier som kan användas vid starka känslor, antingen via terapi eller via olika föreningar som jobbar med detta. Jag går i terapi för att få hjälp med mitt beteende, men eftersom jag haft det så länge så är det svårt att bryta. Jag övar ständigt på att göra andra saker när jag känner att jag behöver skada mig. **Det är tufft men jag har förstått att kampen mot självdestruktiviteten är värt det.**



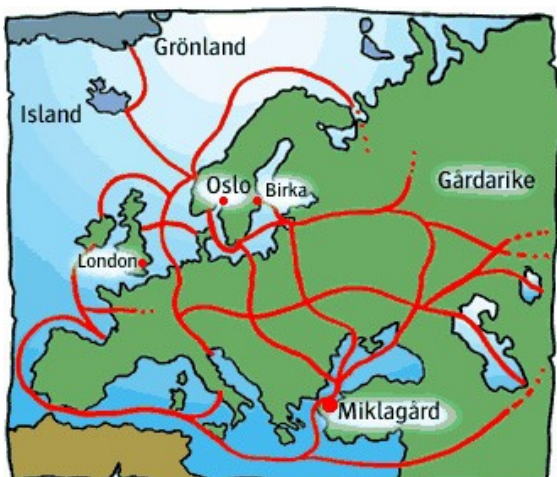
Vikingarnas värld

Vikingatiden inträdde cirka år 750 till omkring 1100 och föranleddes av en kraftig befolkningsökning i Danmark, Sverige och Norge. Vikingarna kallades även för nordmän och är mest kända för sina plundringståg runt om i Europa. Deras påverkan på språk och kultur var avsevärd på de platser de slog sig ner permanent. Engelska språket har ca 7500 låneord från de nordiska språken och exempel på det är knive/kniv, they/de och them/dem. Detta skedde när vikingarna slog sig ner i England på 800-talet.



Vikingarna bosatte sig också i Normandie i norra Frankrike. Den danska vikingen Rollo erhöll mark år 911 från den franska kungen och etablerade en permanent bosättning där. Namnet Normandie kommer från ordet nordman. Rollo hade plundrat Paris flera gånger tidigare och begärde Normandie för att sluta plundra den franska huvudstaden. Det var ättlingarna till vikingarna i Normandie som erövrade England år 1066 och därmed avslutade vikingatiden.

Vikingarna är legendariska för sina omfattande resor, där de framförallt bedrev handel genom att ta sig med sina skepp genom de europeiska flodsystemen. Svenska vikingar anses ha grundat det ryska riket genom att ha bildat handelsplatser där. De kallades av befolkningen för ruser och gav upphov till namnet Ryssland – Rusernas land. Namnet i Sverige var Gårdarrike. De tog sig också till Miklagård, som är Istanbul i dagens Turkiet och även till Särkland (Arabien) och till det Bysantinska riket (Grekland).



De bosatte sig också tidigt på Island och Grönland – den gröna ön, därför att ön hade ett stort björkbestånd på den tiden. Den isländske vikingen Leif Eriksson ska enligt *Grönlänningasagan* och *Erik den Rödes saga* omkring år 1000 ha tagit sig ända till New Foundland i Nordamerika som han kallade Vinland. Torfinn Karlsämne seglade dit med tre skepp med 160 män och några kvinnor och etablerade en ny bosättning. År 1960 hittades en bosättning vid en arkeologisk utgrävning på New Foundlands norra udde.

Källor:
grundskoleboken.se
wikipedia.se
ungfakta.se

Skribent: Mikael Ekberg

Vad har hänt i Fontänhuset sedan senast?

Högtidsfirande

På Fontänhuset har vi firat både jul och nyår. Vi pyntade med julgran och julpynt samt åt julbord den 22:e december.

I normala fall har Fontänhuset öppet även på julafton, men tvingades tyvärr hålla stängt detta år på grund av covid-19. Dock fanns möjlighet att koppla upp sig och umgås digitalt via Webex.

Vi pyntade även inför nyår, samt lagade och åt fin tre-rätters meny. Vi lyxade till det lite extra med Pommac och ”goodie-bags” till medlemmarna.



Planeringsdagarna

På Fontänhuset har vi planeringsdagar en gång per halvår och i början av februari var det dags igen. Detta varade i tre heldagar. Under dessa dagar planerar vi inför kommande halvår.

Vi gick igenom grundstrukturen på enheterna och såg över eventuella förslag till ändringar. Under en av planeringsdagarna arbetade varje enhet för sig själv och diskuterade närmre sina egna arbetsrutiner och strukturer.

Vidare utfördes genomgång kring vad en ackreditering är samt grupparbete kring det. Detta arbete fortsätter genom att vi gör en självstudie för att kontrollera så att vi följer Fontänhusets internationella riktlinjer.

Under planeringsdagarna beslutades gemensamt följande:

- Fontänhuset ska fortsätta med försiktighetsåtgärderna kring Covid-19. Handsprit kommer att finnas överallt i huset och handskar ska användas vid all kontakt med mat och dryck.
- Vi börjar vårt gemensamma eftermiddagsmöte en kvart tidigare. Detta är för att ha tid att ha riktlinjemöte där vi går igenom och diskuterar en riktlinje.
- Sociala aktiviteter kommer också tillbaka den 1 mars. Dessa kommer att hållas på onsdagskvällar och varannan söndag.



Välkommen, Måns!

Måns har börjat som ny handledare på enhet 1 – Administration & Service. Han har sommarjobbat här i några år, men nu är han här tills vidare. Mer om honom kommer så småningom i form av en intervju.

Uppdaterade priser

På grund av höjda matpriser, så har vi höjt priset för frukost till 25kr och för lunch till 40kr.

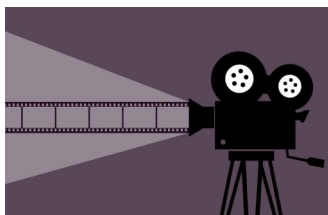
Kommande sociala aktiviteter

Sedan den 1 mars har de sociala aktiviteterna startat upp igen. De hålls på onsdagar kl 16-19 och varannan söndag kl 12-16.

Vecka 14

Onsdag 6/4

Filmkväll och varm macka



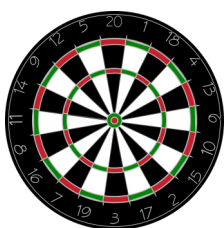
Vecka 15

Onsdag 13/4

Dart-kväll

Lördag 17/4

Påskaftonslunch



Vecka 16

Onsdag 20/4

Årsmöte. Det bjuds även på smörgåstårta!



Vecka 17

Onsdag 27/4

Kvällsöppet med obestämd aktivitet

Söndag 1/5

STÄNGT pga 1 maj



Välkommen, Per!

Per Ahlberg är en nytilkommen handledare på Fontänhuset i Helsingborg. Han är handledare på enhet 2 – Restaurang och café där han hjälper, guidar och stöttar medlemmar i det dagliga arbetet. Nedan får du läsa mer om honom. Bland annat pratar han om vad det bästa med Fontänhuset i

När jag frågar Per vad som är det bästa med att jobba på Fontänhuset i Helsingborg så svarar han att det är medlemmarna som är här. Han menar att det är så fint att vi kan få till ett sådant bra samspel, trots olika bakgrunder. Han lyfter även det stora värdet i att kunna vara till hjälp för medlemmar på så många olika sett; ”[...] jag kan stötta dem i matlagning, eller utifrån den yrkeserfarenhet som jag har, eller stöd bara som en person [...] Det är så brett och det är det jag älskar med det här jobbet. Det att jag kan bidra med så mycket mer än att bara tala om vad de ska göra”.

Pers historia om hur han kom till att börja jobba på Fontänhuset i Helsingborg anser jag vara mycket intressant. Han är ett praktexempel på hur mycket man kan vinna på att ha självförtroende och våga ta chansen att satsa på det man vill, trots de hinder som står i vägen.

Han tycker om att arbeta med människor och ungdomar. Via det spåret hade han blivit intresserad av att bli socionom. Men efter att redan ha jobbat som chef i 27 år så trodde han inte att han skulle ha tid att genomgå en hel utbildning till socionom, men han hoppades ändå att få en chans. Per var trött på att vara chef och ville arbeta med “[...] något som är viktigare än att vara chef”. Så han sökte jobb inom socialt arbete. Per berättar att han förstod att han nog inte skulle få något jobb eftersom han saknade utbildning, men tänkte ”Jaja, jag kan ju söka ändå. Kommer jag bara in så kan jag bara visa vem jag är, så brukar det lösa sig”. Genom den inställningen lyckades han få en chans på Fontänhuset i Helsingborg. Han fick komma hit och presentera sig och gjorde ett gott intryck. Tack vare det har vi honom som handledare idag på Fontänhuset Helsingborg.

Per må sakna utbildning inom området, men han har andra viktiga delar, såsom en passande personlighet, vilja och engagemang. Detta är saker som man inte får genom utbildning, utan måste ha eller skaffa på egen hand. Har man inte dessa saker, så spelar det nog ingen roll hur mycket utbildning man än får, för då passar man nog ändå inte för ett yrke inom socialt arbete. Även fast en socionomutbildning är värdefull och inte ska underskattas, kan man alltså passa bra för yrket trots avsaknad av det.

Detta gäller nog särskilt för arbete som handledare på Fontänhuset, eftersom vårt fokus är på det friska och den arbetsinriktade dagen, men inte på vårdande.

På fritiden sysslar Per med golf, fiske och lägger även stort fokus på motionering. Han både springer, cyklar och utöver det går han även 4km varje dag. Det blir mycket motion, särskilt med tanke på att man får en hel del steg per dag, bara genom det dagliga arbetet på enheten *Restaurang och café*.

När jag frågar Per om det är något mer han vill tillägga så lyfter han fram sin tacksamhet att han fick en chans och att han får vara här och lära känna personerna och vår verksamhet här. Med glimten i ögat tillägger han ”Vem kan motstå charmen ifrån mig?”



På Bilden: Per Ahlberg (till vänster) städar med en medlem.

Nationella hjälplinjer

Telefon

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

Chatt

Mind.se

För suicidprevention
Öppet: Dygnet runt

www.shedo.se

För ätstörningar
samt självskadebeteende
Öppet:
Mån-sön kl. 20:00-22:00

Det finns
hjälp att
få!

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

Vuxenpsykiatri öppenvården,

Ängelholm

Telefon: 0431-816 77
Öppet: Mån-fre kl. 08:00-12:00

Vuxenpsykiatri psykos,

Ängelholm

Telefon: 0431-816 42
Öppet: Mån-fre kl. 08:00-16:00

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 är inte
fel på dig

Vi är inte
ensamma

STÖDMEDLEMMAR

Ett stort tack till er alla!

Berit Lund-Andersen

Helena Andersson

Kai Ausfelt

Golnar Azimi

Elisabeth Bergqvist Högström

Ulf Bergqvist

Per Boije

Marianne Borgman

Lisa Ekstam

Håkan Fredriksson

Lena Fredriksson

Anna Karin Fältström Rudesjö

Väsby församling

Höganäs församling

Magnus Gustavi

Birgit Haynes Andersen

Eva Ingers

Anna Ingers

Jonny Karlsson

Barbara Komadina Tomicic

Margareta Liljedahl

Lisbeth Lindell

Bengt Linderöth

Bo Lundmark

Mats Löf

Eva Magnusson

Linda Möller

Thomas Nordström

Merete Persson Bokelund

Mats Rosdahl

Stefan Stahre

Cecilia Wache

Maria Ward

Margit Wittander

Pelle Åkesson

Stöd vår verksamhet! Bli stödmedlem och få vår tidning:

Privatperson 200:-

Företag 1000:-

Bankgiro 5853-5584

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!



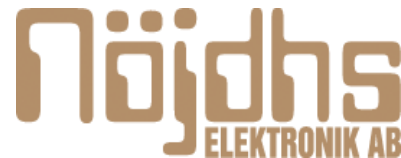
S:t Andreas-



S:t Johan-



Kapitelbrödraföre-
ningen Kjell



Vi vill även tacka våra bidragsgivare!



HELSINGBORG

