

Fontänhusnytt

A photograph of a metal bucket filled with fresh strawberries and daisies, set on a wooden surface. The strawberries are bright red with green leaves, and the daisies are white with yellow centers. The background is a blurred wooden surface.

Nummer 2

2022

Vad är Fontänrörelsen?

Finlands nationalhjärte

Kommande aktiviteter

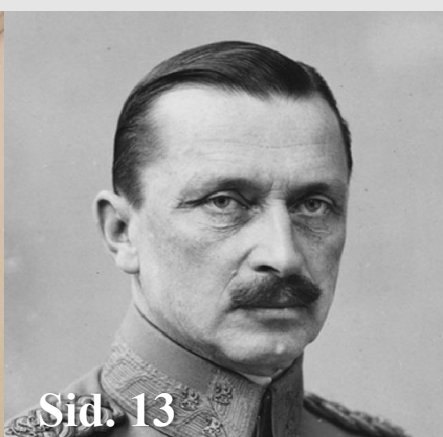
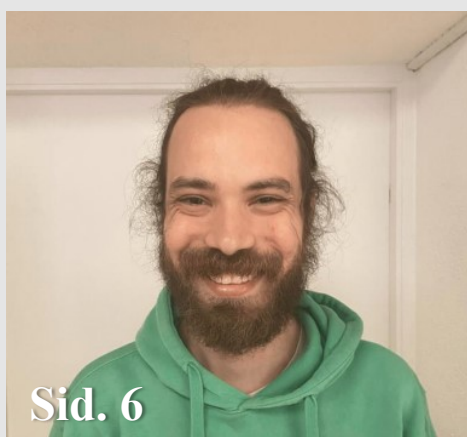
Maktmissbruk och vitsippor

Sverigekonferensen i Falkenberg

Och mycket mer....

Innehållsförteckning

Tidningsredaktionen har ordet	3	Finlands Nationalhjärte	13
Vad är Fontänhusmodellen?	4	Internationella Riktlinjer	14
Vill du bli medlem?	5	Välkommen Martin	15
Välkommen Måns	6	Vad har hänt sedan senast?	16
Sverigekonferens i Falkenberg	7	Kommande aktiviteter	17
Bilder från huset	8	Maktmissbruk och vitsippor	18-19
Sköna Sommar	9	Min arbetsträning	20-21
Världens äldsta sporter	10	Nationella hjälplinjer	22
Run for mental health	11	Stödmedlemmar	23
Att vänta på någon som inte kommer tillbaka	12		



Skribenter i detta nummer

- * *Mikael Ekberg*
- * *Mika Mirsch*
- * *Ludwig Welinder*
- * *Nathalie Green*
- * *Monica Molin*
- * *Trolle Ligner*

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

Tidningsredaktionen har ordet

Vi på redaktionen vill börja med att tacka alla som hjälpt till att framställa detta nummer av Fontänhusnytt. Vi har för detta nummer haft flera nya skribenter som tillsammans med de gamla bidragit till att tidningen har hunnit bli färdig i tid och lyckats uppnå 24 sidor.

Redaktionen upplever att det tidiga tidningsarbetet var mer strukturerat och det fanns gott om idéer om vad vi kunde skriva om. Det har också varit mycket på gång, till exempel Sverigekonferensen och Run for Mental Health som har fått utrymme i tidningen.

Vi har dessutom ändrat vårt system för tryckning av den färdiga tidningen en aning vilket vi hoppas kommer innebära minskad risk för tryckfel.

I detta nummer har vi lyckats få en blandad och bred variation av artiklar, som exempelvis handlar om hälsa, erfarenheter av vård och arbetsträning, vad som hänt på huset och mycket mer. Ni kan även läsa om vad vi har planerat för sommarens ”hyggedagar”.

Vi vill som vanligt uppmuntra samtliga medlemmar i huset att delta i tidningsarbetet. Utöver att skriva artiklar och korrekturläsa finns det alltid utrymme för att bidra med annat, exempelvis illustrationer till tidningen. Dessutom kan man alltid höra av sig om synpunkter, förslag och feedback genom att maila oss på kontoret@fontanhusbg.se.

Redaktionen vill passa på att önska alla våra läsare en härlig fortsatt sommar!



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

Välkommen, Måns!

Måns är nytilkommen som fast handledare på Fontänhuset i Helsingborg, på enhet ett – Administration & service. I texten nedan kan du få lära dig mer om honom, exempelvis om hans tidigare arbeten och studier, varför han valde att börja på Fontänhuset, samt hans fritidsintressen.

Måns är 29 år och är född och uppvuxen i Helsingborg. Han är inte helt ny på Fontänhuset i Helsingborg, eftersom han har sommarjobbat här tre somrar innan han fick fast anställning här. Före det har han arbetat på Kjell & Company som säljare i fem år, vilket har gett honom ökad kunskap inom det tekniska.

När jag frågar Måns vad hans roll som handledare på enheten Administration & service i Fontänhuset Helsingborg är svarar han med glimten i ögat ”Vad är min roll? Städa toaletten!” varpå vi båda skrattar. Nog tar han sig an den uppgiften ofta då den annars inte är så populär, vilket har blivit lite av ett internt skämt, men hans roll innefattar såklart mycket mer än så. Han utvecklar sedan med att säga att han ”motiverar, engagerar, stöttar och hjälper de som kommer till kontoret att hjälpa sig själva”. Måns tillägger också att han har goda kunskaper inom det it-tekniska och stort datorintresse så han kan vara särskilt hjälpsam när det kommer till uppgifter som berör det.

Efter sitt jobb på Kjell & Company påbörjade Måns juristprogrammet, i hopp om att kunna hjälpa människor genom att arbeta med migrationsrätt. Dock passade det inte honom och han började på socionomprogrammet istället. Han visste att han ville jobba med något där han kunde hjälpa människor, men var inte säker på vad, men socionomprogrammet kunde ge honom breda möjligheter.

Genom socionomprogrammet fick han en slags praktikplats här på Fontänhuset Helsingborg. Han gjorde ett så bra intryck att vår verksamhetschef Marianne ville att han skulle komma tillbaka som sommarjobbare och sedan även arbeta på heltid. Så Måns slutförde sina studier och började därefter som handledare hos oss.

Måns säger att han tycker särskilt mycket om att vi på Fontänhuset arbetar flexibelt och anpassningsbart, vilket han menar är ovanligt inom socialt arbete, men samtidigt behövs för att ”[...]människor är olika och att ha ett system som ska passa alla funkar inte”. Han gillar även ”[...]den fina gemenskapen vi har här” och nämner då hur alla på huset är väldigt inbjudande och bra på att inkludera nya medlemmar. Vidare tycker han om att vi arbetar tillsammans. ”Alla uppgifter är husets uppgifter. Det är inte medlemmars uppgifter och inte handledares uppgifter, utan det är husets uppgifter”. Han uttrycker en stor tacksamhet över att ha ett så bra jobb som han trivs så bra med.

På fritiden gillar Måns att spela dator- och tv-spel. Han har varit särskilt intresserad av spelet Super Smash Brothers Melee till Gamecube som han till och med har tävlat i. När jag frågar honom vidare om på vilken nivå så svarar han var cirka 40:e bäst i Sverige av då cirka 300 aktiva spelare. Vidare var han bäst i Sverige på sin karaktär, Pikachu. Numera spelar han det för lite enligt honom för han ”[...]försöker komma in i det lite igen, inte för att tävla, men jag saknar det”. Måns gillar även andra spel och säger sig vara en allätare. Han spelar både online- och single-player-spel. Han är även glad för indie-spel.



Sverigekonferensen i Falkenberg

Årets Sverigekonferens bestod av tre väldigt fina och intressanta dagar i Falkenberg, den 26-28 april, med avtackning av Inger Blennow. Det var många intressanta föreläsningar. Vi från Fontänhuset Helsingborg fick även möjligheten att presentera Fontänhusens digitala nationella möten som vi värnar mycket om. Vi berättade hur viktigt det är att dela kunskap och erfarenhet mellan husen. Dessa digitala möten har bland annat handlat om stresshantering, ekonomisk rådgivning och att starta nya fontänhus.



En av konferensens föreläsningar handlade om att ett oberoende företag, som heter Pay-Off, presenterade hur bra nytta fontänhusen gör och vilken bra modell det utgör. En socioekonomisk utvärdering har visat att fontänhus har en väldigt god effekt för samhället i stort. Resultatet visar att sjukdagar minskar och man kommer snabbare tillbaka efter rehabilitering till en bättre livssituation.

En ytterst viktig föreläsning handlade om självkänsla och självförtroende. Det är stor skillnad på dessa begrepp. Självkänsla är det viktigaste vilket innebär hur man känner och tänker om sig själv och hur man mår. Självförtroende är hur man tror att man ska klara av en uppgift. Man är inte sin prestation!

Under de tre dagarna presenterades en föreläsning om arbetsmodellen IPS, på svenska kallat Individanpassat stöd till arbete. För fontänhus kan detta innebära att en enhet jobbar med denna metod för att stötta medlemmar att komma ut i arbete och studier. Presentationen visade att metoden har mycket gemensamt med fontänhusmodellen, och att det därför kan vara en bra metod för fontänhus att använda.

Båstads fontänhus höll ett föredrag om projektet "Psykla för Fontänhusen", där man cyklar mellan fontänhusen i Sverige. Detta är ett projekt där ett gäng ska cykla från Falun till Malmö, ca 160 mil. Detta sker i början på augusti och den 13 augusti är det sista etappen, som går från Helsingborgs Fontänhus till fontänhusen i Lund och Malmö. Detta är för att synliggöra fontänhusens verksamhet och psykisk hälsa.



Som ett avslut av konferensens andra dag hölls det en mycket trevlig bankett med tre-rättersmiddag och live-underhållning, vilket var fantastiskt roligt. Stort tack till Falkenbergs Fontänhus för en strålande konferens. Det var väldigt trevligt att äntligen, efter två års pandemi, träffa deltagarna från de andra husen.

Bilder från huset



SKÖNA SOMMAR



Drygt 2000 personer drabbas varje år av malignt melanom. Enligt cancerregistret så är den årliga ökningen 1,7 % för kvinnor och 2,1 % för män.

I Sverige är det den mest växande cancerformen och ökningen beror till största delen på svenskarnas förkärlek för att sola. Resor till länder med hög UV-strålning och solariesolning är bidragande orsaker till detta.

Ljushyade och framför allt rödhåriga personer löper större risk än andra att utveckla hudcancer.



Bildkälla: Freepik.com

Efter en solig och varm sommar med mycket sol och bad, så är det bra att kolla upp sin kropp efter potentiellt farliga födelsemärken. Speciellt de som är upphöjda och oregelbundna till färg och form. Det kan vara bra att ha en anhörig som kollar på svåråtkomliga ställen som rygg och axlar.

Ett födelsemärke som kan utvecklas till malignt melanom måste opereras bort och operationen är enkel. Man får lokalbedövning och såret sys igen med suturer som tas bort efter 2-3 veckor. Det bortopererade skickas till laboratorium för analys.



Källor:

www.sv.wikipedia.org/hudcancer/

www.sv.wikipedia.org/wiki/Malignt_melanom

www.1177.se/sjukdomar--besvar/cancer/cancerformer/malignt-melanom--hudcancer/

Världens äldsta sporter

Brottning anses vara den äldsta sporten i världen. Det vet vi eftersom de berömda grottmålningarna i Lascaux, Frankrike, som går tillbaka till 15 300 år sedan, skildrar brottare. Det är inte bara i Frankrike heller; målningar med illustrerade brottare har hittats i grottor över hela världen, från 7000 f.Kr. i Mongoliet, från 6000 f. Kr. i Libyen och i förhistoriska grottor i Japan.



Spjutkastning är ännu en sport som var en del av de tidiga OS och det är fortfarande en del av de moderna olympiska spelen. Det är en spår- och fältsport där ett spjut kastas så långt som möjligt. Den första spjutkastningen ingick i OS i 708 f. Kr., men introducerades till det moderna OS först 1906. Tidigare i historien var spjuten som kastades mycket lättare än nu.



Polo spelades för första gången under persiska riket i Centralasien, av kejsare. Polo är en lag-sport som spelas på hästar, där båda lagen försöker göra mål genom att slå en liten träboll i målet. Det första dokumenterade beviset på denna sport går tillbaka till 316 f. Kr. Det moderna spelet utvecklades i Indien under det brittiska imperiet, där den första poloklubben etablerades 1833.

Hockey kan spåras ända tillbaka till Antikens Grekland. Bilder av människor som leker med en krökt pinne och boll har hittats, som går tillbaka till 600 f.Kr. Sporten kallades ursprungligen Shinty. Första gången ordet Hockey användes var 1363 av Edward III av England. När det brittiska imperiet expanderade utomlands på 1800-talet introducerade de spelet och gjorde det oerhört populärt över hela världen.



Bildkälla: Zdeněk Kratochvíl

Löpning är ett universellt mänskligt uttryck och kommer alltid att vara det. Det var den enda sporten som dokumenterades på den första Olympiaden 776 f.kr. Sporten inkluderade fyra olika typer av löpartävlingar.

Källor:

yakarandamag.com

catawiki.com

sv.wikipedia.org

Skribent: Mikael Ekberg

 Run for Mental Health

MOTIONSLOPP

1km . 5km . Virtuellt



Ett välgörenhetslopp vars syfte är att uppmärksamma fysisk aktivitets betydelse för vår psykiska hälsa, utan vinstintresse och till förmån för forskning inom psykisk ohälsa.

Promenera, jogga eller spring tillsammans med vänner och arbetskamrater.

Företag och organisationer erbjuds förköp av startplatser, ett bra sätt att främja friskvård och bidra med en insats för att hjälpa till i kampen mot psykisk ohälsa.

För anmälan, förköp eller mer information:

WWW.RUNFORMENTALHEALTH.SE

2022-10-16
SÖNDAG KL. 13.00

HELSINGBORG
START OCH MÅLGÅNG PÅ GRÖNINGEN
BÅTHUSGATAN



Att vänta på någon som inte kommer tillbaka

Jag har lärt mig att sorg,
egentligen är kärlek.

Det är kärlek som man vill ge, men som man inte kan.

All den kärlek man inte kan uttrycka samlas i vattenfyllda ögon, i
klumpen i halsen och i tomrummet i bröstkorgen.

Sorg är kärlek som inte har någonstans att ta vägen.



Finlands nationalhjärte

Finlands moderna historia började den 6 december 1917, då den finländska lantdagen utropade frihet från Ryssland. Detta datum blev därefter det fria Finlands nationaldag. I januari 1918 så bröt inbördeskrig ut mellan de röda socialisterna och de vita som bestod av den konservativa senaten. De vita vann till priset av 36000 människors liv.

Finska vinterkrigen inleddes med att Sovjetunionen anföll Finland den 30 november 1939. Trots att Finland hade ett kraftigt numerärt underläge så klarade man initialt av att vinna över ryssarna då de var bättre utbildade och utrustade än de sovjetiska soldaterna. Den sovjetiska offensiven återupptogs 1944 och då förlorade Finland Karelen och Petsamo till Sovjetunionen.

Fältmarskalk Carl Gustaf Mannerheim utsågs till överbefälhavare för de militära styrkorna, Han föddes 1867 och tjänstgjorde i den ryska armén 1887-1917. 1889 stationerades han i Polen. Han deltog där i det rysk-japanska kriget 1904-1905 där han blev befördrad till överste. Han var också i 1:a världskriget i rysk tjänst. Mannerheim återvände till Finland 1918 där han ledde kampen mot de röda och återställde ordningen i den nya nationen.

Den 12 december 1918 utsågs Mannerheim till riksföreståndare, men avgick efter 7 månader. Det var en mycket språkkunnig man och han kunde finska, svenska, ryska, engelska, franska och tyska. Även en del polska, mandarin-kinesiska och portugisiska. Han deltog också i den ryske tsaren Nicolai II:s kröning 1886. Hans stora intresse var att avla hästar och han specialiserade sig på att köpa in avelshingstar till armén. I mellankrigstiden ägnade sig Mannerheim åt humanitära sysslor och var chef för det finländska Röda Korset. Efter kriget med Sovjetunionen blev han 1944 Finlands president. Den 27 januari 1951 avled han i Montreux i Schweiz.



Carl Gustaf Mannerheim



Mika Mirsch på Fontänhuset, hade en farfar som deltog i finska vinterkriget. Han föddes i Österrike-Ungern 1914. Han flyttade till Helsinki med sina föräldrar och träffade farmor där. I kriget mot Sovjetunionen skadades han svårt av granatsplitter vid fronten, så pass svårt att han fick bäras därifrån. Han blev också av med ena ögat och skadades svårt i knäet. Han fick två tapperhetsmedaljer utdelade av självaste fältmarskalk Mannerheim.

Även Mikas morfar deltog i finska vinterkriget som befäl. Hans båda föräldrar föddes under de ryska bombräderna. När Mika var liten plockade farfar ut sitt porslinöga och han blev väldigt chockad. Både farfar och morfar överlevde kriget.

Källor:

Gustaf Mannerheim - värstingen som blev krigshjärte | Historia | www.SO-rummet.se

sv.wikipedia.org/wiki/Gustaf_Mannerheim

Skribenter: Mikael Ekberg och Mika Mirsch.



Två av de internationella riktlinjerna

Riktlinje 20 (ur avsnittet ”Den arbetsinriktade dagen”)

”Medlemmarna har möjlighet att delta i allt arbete i klubbhuset, inklusive administration, forskning, medlemsregistrering och introduktion, uppsökande verksamhet, anställning, utbildning och utvärdering av anställda, PR, påverkansarbete och utvärdering av klubbhusets effektivitet.”

Fontänhuset är en platt organisation. Handledare och medlemmar arbetar tillsammans och sida vid sida. Vi har flera olika möten, exempelvis husmöten och planeringsmöten där vi delar information och tar beslut tillsammans.

Vid anställning har medlemmar också möjlighet att jämföra sökandes cv och delta i beslut om vem som verkar vara bäst för huset. Medlemmar deltar också i att visa nya anställda arbetsordningen på enheterna. Nya anställda måste även godkännas av medlemmar innan en provanställning kan övergå till en fast anställning.

Medlemmar deltar även i registrering av och introduktion för nya medlemmar. De är också med på studiebesök där vi berättar för andra instanser om vår verksamhet. Vidare arbetar medlemmar även med PR exempelvis genom utformning av infomaterial, tidningen, hemsidan och marknadsföring.

Riktlinje 21 (ur avsnittet ”Anställning”)

”Klubbhuset gör det möjligt för sina medlemmar att återvända till avlönat arbete genom Övergångsanställning, Anställning med stöd och Själständigt arbete, därför tillhandahåller klubbhuset inte anställning till medlemmar genom företag inom verksamheten, fristående klubbhusföretag eller skyddade verkstäder.”

Detta är en av de internationella riktlinjerna, som i vilken grad den kan uppfyllas beror på landets lagar. Sveriges lagar rörande anställning, aktivitetsstöd, ersättning från försäkringskassan, etc. gör det i princip omöjligt för oss att uppfylla denna riktlinje. Dock gör vi vad vi kan för att underlätta återgången till arbetsmarknaden, utifrån de ramar vi har att förhålla oss till.

Det finns möjlighet för medlemmar att ha regelbundna medarbetarsamtal med handledare där medlemmen kan få stöttning mot sina mål mot studier eller arbete. Därtill kan man på Fontänhuset arbeta och få hjälp med sitt cv och personliga brev. Så småningom, när enhet 3 har kommit igång, kommer det där finnas ökad hjälp att få gällande studier och arbetssökande.

Välkommen, Martin!

Martin Jansson är ny som handledare här på Fontänhuset i Helsingborg där han arbetar på enheten *Administration och Service*. Där hjälper och stöttar han medlemmarna med de dagliga arbetsuppgifterna.

Det är eftermiddag och vi sitter vid ett litet bord och stämningen känns god och avslappnad. Lugnet i lokalen gör att det är perfekt läge för en intervju med en gladlynt man från Tyresö i Stockholm.

Martin blev i juni 2021 klar med sin utbildning i Kristianstad och flyttade därefter till Helsingborg. Han berättar: ”Jag fick tips av mamma, som är socionom, att det fanns en intressant annons ute och att verksamhetens fokus låg på att hjälpa och stötta människor med psykisk ohälsa. Det lockade mycket med att arbetet verkade fokusera kring det friska hos människor och att rollen som handledare mycket skulle gå ut på att motivera, engagera och stötta för att hjälpa människor i sin återhämtning. Jag kände att det skulle kunna bli en väldigt spännande roll, där man får jobba med att hjälpa med att stärka människors självkänsla, självförtroende och förbättra deras välmående. Det passar min utbildning väldigt bra, då jag läste folkhälsa med pedagogisk inriktning, där fokus är på hälsofrämjande arbete med det salutogena perspektivet som utgångspunkt”.

Jag frågade Martin vad han gillar att göra på fritiden:

”Jag går på gym tre till fyra gånger per vecka och spelar padel ibland. Träning är väldigt viktigt för mig. Jag älskar musik oerhört mycket. Jag lyssnar mycket på musik varje dag och spelar gitarr. Det har jag gjort sedan jag var 16 år, så det är ett stort intresse. Att umgås med vänner är viktigt. Jag gillar även att kolla på filmer och serier.”

Har du någon favoritartist och favoritfilm?

”Mitt största favoritband är Red Hot Chili Peppers. I augusti ska jag åka till USA för att se dem live, det ska bli så häftigt!”

”Några av mina favoritfilmer är *Nyckeln till frihet*, *The Dark knight*, och *Into the Wild*. De är otroligt bra!”

Vi återkommer till att prata om Fontänhuset då jag blir nyfiken på att få veta vad han tycker det bästa är med Fontänhuset Helsingborg?

”Det är en väldigt positiv miljö att vara i. Medlemmarna kommer hit på sin egen vilja eftersom verksamheten är baserad kring frivillighet och valfrihet, vilket gör att de som är här stärks av att få utföra arbetsuppgifter utifrån sin förmåga, i sin egen takt och prova på nya saker. Den sociala gemenskapen betyder också oerhört mycket. Det märks verkligen vilken positiv effekt som vår verksamhet har. Att få se människors personliga utveckling i sin rehabilitering är väldigt givande och inspirerande.”

Jag avslutar med att fråga Martin var han ser sig själv om tio år?

”Oj, vilken stor fråga! Jag hoppas att jag fortsatt har ett jobb jag tycker väldigt mycket om, att jag är gift och har barn och att jag fortsatt mår bra och är nöjd med livet. Det är det viktigaste.”



Vad har hänt på Fontänhuset sedan senast?

Vi har haft årsmöte där vi bland annat har valt styrelse. Därtill har vi deltagit i Sverigekonferensen för Fontänhus som var i Falkenberg. Vi har även fått nya stolar och bord till restaurangen, som har gett den ett mysigare och mer modernt utseende.



Nya bord och stolar

Vi har även nyligen genomgått en ackrediteringsprocess. Detta är en kvalitetssäkring där representanter från Clubhouse International (som är den internationella föreningen för Fontänhus) kontrollerar så att vårt Fontänhus följer riktlinjer och lever upp till deras standard. För att fira slutförandet av denna process bjöds medlemmar såväl som handledare på lunchbuffé på Aurora, på husets bekostnad.

Vi har även haft en hel del sociala aktiviteter. Bland annat har vi turat och ätit räkfrossa. Vi firade också påsk med påskbuffé såväl som nationaldag på huset.



Räkfrossa



Påskbuffé



Årsmöte



Festligt på Sverigekonferensen!

Vidare har vi åkt till Tivoli i Köpenhamn. Detta är vad vi tillsammans beslutade att göra för pengarna som vi lade undan som belöning för vår stegutmaning, där vi tävlade i hur många steg vi kunde ta. För de få som inte önskade att i denna aktivitet, hade Fontänhuset öppet som vanligt.

Därtill har våra *hyggedagar* nyligen kommit igång. Vad är hyggedagar? Jo, ett antal veckor under sommaren blir våra onsdagar, där vi i normala fall har kvällsöppet, till hyggedagar. På dessa dagar åker vi istället iväg på mer omfattande sociala aktiviteter som ibland varar hela dagar. Några exempel på sådana aktiviteter är Gokart och minigolf. Fler exempel finns i artikeln *Kommande aktiviteter* på nästa sida.

Kommande aktiviteter

Under sommaren kommer onsdagar, där vi annars brukar ha sociala aktiviteter på eftermiddag och kväll, istället att bli till Hyggedagar, där vi gör heldagsutflykter. Här nedan kan du se några av våra planerade aktiviteter.

Vecka 27 Onsdag 6/7

Gokart



Vecka 28 Tisdag 12/7

Kul i juli med picknick (Obs! ja, det är på tisdag istället för onsdag denna vecka)



Vecka 29 Onsdag 20/7

Paddla



Vecka 30 Onsdag 27/7

Resa till Ven



Maktmissbruk och vitsippor

Solen skiner blygsamt mellan trädens löv, jag stannar till och doftar på de vita blommorna som präglar kvistarna. Tar ett djupt andetag. Det doftar vår. Sommar. Skolavslutning. Jag hör avlägsna skratt från barnen som leker i parken. Deras kläder har gräsfläckar som inte kommer att gå bort i tvätten men det spelar ingen roll för dem. För snart är det sommarlov som innebär glass, sol, bad, hoppa på studs matta och äta kanelbullar med kall saft hos grannen. Jag kommer mycket väl ihåg hur förväntansfull jag var. Men det är många år sedan nu.

Det tar inte många sekunder förrän de fina minnena byts ut mot flashbacks och obehagskänslor. Jag sluter ögonen och försöker att andas genom ångesten som min terapeut sagt. Men idag går det inte. **Idag, den 6 maj för två år sedan, var jag med om den värsta veckan i hela mitt liv.** En vecka som har jagat mig i två år som jag fortfarande drömmer mardrömmar om. En ångest och rädsla som får mig att vilja krypa ur mitt eget skinn.

Jag blev tvångsinlagd inom psykiatri men på fel avdelning. Jag hamnade på en avdelning som inte mötte mina behov för att det var fullt på den jag brukade vara på. Två män i vita kläder tog mig hårdhänt i armarna och förde mig mot en Region Skåne bil.

Bil? tänkte jag. Psykiatrins slutenvård ligger ju på sjukhuset, där jag befann mig. Jag visste inte vart de skulle ta mig och när jag tittade ut genom bilfönstret såg jag gröna löv, rosa blommor och kände lukten när jag blundade.

Avdelningen låg nära en skog och jag tittade desperat ut från mitt rum. Snälla ta mig till det stora trädet som låg ensamt en bit bort. Låt mig få sitta i gräset, plocka maskrosorna och låta solen värma mig. Men jag fick inte. Jag fick istället två skötare som var med mig vart jag än gick.

Jag fick inte gå på toa själv, duscha själv eller sitta i soffan i dagrummet själv.

"Det finns för stor risk att du skadar dig själv om vi lämnar dig ensam," sade överläkaren. Att sova med lampan tänd och ha två okända människor glo på mig gjorde det inte enklare för mig.

Jag fick inte läsa min bok som min syster kom och lämnade till mig.

"Den kommer att påverka dig negativt," hette det.

"Den kommer att få dig att motverka vården här på avdelningen," sade de för att boken handlade om en tjej som lyckades göra sig fri från inläggningar i slutenvården och byggde sig ett värdigt liv.

Än idag förstår jag inte det resonemanget, för det visade sig att vara den bästa boken jag läst.

Maktmissbruket de utövade på mig var skandalöst. Jag blev fastspänd i en säng gråtandes och bredvid satt en skötare och tittade på mig utan att säga ett ljud. Hjärtlöst. Empatilöst. Jag har ett ärr på handen från de tvångsåtgärderna de utförde på mig under den veckan. **Att straffa någon på det sättet när det enda brott jag begått var att skada min egen kropp är någonting jag aldrig kommer att förstå.**

När de efter någon vecka tog bort vaket (*att jag behövde personal med mig vad jag än gjorde*) kom enhetschefen fram och gratulerade mig. *Bra jobbat!* sade hon. Jag stirrade rakt in i väggen och svarade henne inte.

När jag blev utskriven sprang jag hela vägen hem gråtandes i morgonsolen. Förbi lavendelblommorna, vitsipporna och prästkragarna som prydde gatorna. Solen bländade mig och jag var fri. **För den gången.**



Min arbetsträning

Under en tid har jag varit borta från Fontänhuset då jag har varit på arbetsträning på en loppis som heter Framtid.

I tidigare nummer har jag skrivit om hur jag blev av med min aktivitetsersättning från Försäkringskassan under 2019 och därför fick ansöka om ekonomiskt bistånd från kommunen. Det var i samma veva som jag började på Fontänhuset i början av 2019.

Under 2021 så kände min socialsekreterare att det var dags för mig att prova på att arbetsträna. Min första arbetsträning var på ett ställe som hette Monpac som ligger ute i Ramlösa.

Jag började först med att arbeta 2 timmar om dagen. Det var ett ganska tråkigt jobb enligt mig och inte så socialt, det man gjorde där var att t.ex. paketera olika saker, så som t.ex. vvs-delar, medicinsk utrustning, sätta ihop olika saker som t.ex. astma-inhalatorer osv. Det var inget större fel på jobbet i sig, då både cheferna och kollegorna var snälla. Men det passade inte mig så bra med min ångestproblematik att bara sitta stilla och göra samma sak flera dagar i rad och inte socialisera så mycket.

Efter att jag hade varit på Monpac ett tag så kom jag överens med min socialsekreterare att just det jobbet inte passade mig så bra så istället fick jag börja på Framtid. Där var arbetsuppgifterna mycket mer varierande och jag gick upp i arbetstid till 3 timmar om dagen. På Framtid så var arbetsuppgifterna bland annat att packa upp alla grejer som kom in och sätta ut i butiken, det var ganska spännande då man aldrig visste var det var för grejer som hade kommit in. När det inte fanns grejer att packa upp så ägnade jag och killen som var på samma avdelning som jag oss åt att fixa till verktyg som kommit in, t.ex. ta bort rost, laga osv för att sedan kunna sälja dom lättare.

Efter att jag hade varit på Framtid i ungefär ett halvår så fick jag och min kollega som var på samma avdelning som jag ansvaret att hålla öppet och sköta kassan de dagar vi hade öppet (måndagar och torsdagar) I början var jag mest med och tittade på, men efter ett tag så lärde jag mig att sköta kassaapparaten och ungefär vad jag skulle sätta för pris på olika saker.



Fullt med grejer på Framtid

I början så var det ganska nervöst att sitta i kassan och jag tryckte ofta på fel knappar på grund av att jag var stressad, men det gick bättre ganska snabbt. Det var dock ändå jobbigt och stressigt vissa dagar för det var många jobbiga kunder som prutade aggressivt, och det var mycket stölder så vi blev av med mycket grejer så man blev tvungen att hela tiden försöka hålla koll, samtidigt som man skulle hålla koll på kassaapparaten och prata med prutande kunder.

Tanken var att jag skulle öka upp min arbetstid från 3 timmar efterhand, men på grund av att mitt mående inte blev bättre och jag hade rätt så mycket frånvaro så gick det inte utan jag fick i stället genomgå en neuropsykiatrisk utredning på arbetsmarknadsförvaltningens begäran och få ett utlåtande. Psykologen som gjorde utredningen ansåg att jag hade så pass mycket svårigheter och invecklad problematik att det inte var aktuellt att sikta på att komma ut på arbetsmarknaden.

Fick senare även gå hos en psykiatriker som hade ungefär samma åsikt.

På grund utav detta så valde jag att ansöka om full sjukersättning istället.

Då jag hade 2 utredningar bakom mig så kände jag att jag hade mycket kött på benen gällande ansökan men blev ändå lite förvånad att jag fick sjukersättning beviljad då man hört att Försäkringskassan ofta avslår.



Övre bilden: Målar om kofot
Nedre bilden: Tar bort rost från verktyg

Det är klart det känns lite tråkigt att jag inte klarar av att jobba eller komma ut på arbetsmarknaden, men samtidigt så känns det bra att vara tillbaka på Fontänhuset där jag känner mig hemma och trygg. Det känns även bra att jag kan bestämma mer över mig själv och anpassa mina arbetstider efter mitt mående och samtidigt inte vara lika orolig över min ekonomi.



Skribent: Trolle

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
Samt måndagar

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 Andreaslogen



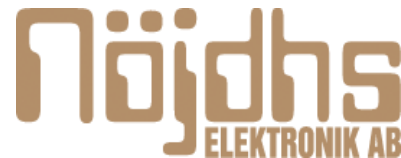
S:t Johanneslogen



Kapitelbrödraföreningen
Kjell Christopher Barnekow



LC 136



Vi vill även tacka våra bidragsgivare!



HELSINGBORG

