Utgåva nummer 3 - 2023

Fontänhusnytt

FONTÄNHUSET HELSINGBORG
Medlem i Clubhouse International

Innehållsförteckning

Tidningsredaktionen har ordet	3
Vad är fontänhusrörelsen?	4
Vill du bli medlem?	5
Spontana bilder från huset	6
Jag saknar dig	7
Run for mental health	8
Mer information om Run for mental health	9
Infall till ett utfall av känslor	10
Saknad självkänsla	11-12
Sju olika typer av vila	13
Hur jag överlevde en psykos	14
Ett helhetsperspektiv på hälsa	15
Vad har hänt på Fontänhuset på senaste tiden	16
Kommande aktiviteter	17
Min minisemester på Öland	18
Till minne av Sara	19
Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar	20-21
Nationella hjälplinjer	22
Stödmedlemmar	23

Skribenter i detta nummer:

Nathalie
Peter Fryksäter
Monica Molin
Linnea Ömmelspång
T.L.
Martin Jansson
Ludwig

Adressändring

Ni som får vår tidning är viktiga läsare för oss, därför är vi mycket tacksamma om ni meddelar ny adress.

Det går bra att göra via sms, telefon och E-post.

Ni når oss på:

Administration och service-enheten: 0705-43 73 28

E-post: kontoret@fontanhushbg.se

Ansvarig utgivare: Marianne Larsen

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

FONTÄNHUSET HELSINGBORG
Medlem i Clubhouse International

Tidningsredaktionen har ordet

På grund av låg bemanning under sommaren så blev vi inte färdiga med vår förra utgåva förrän i slutet av juli, i stället för sista juni. Detta har gjort att vi för denna upplaga bara hade två månader på oss, i stället för 3, att bli klara med den här upplagan i tid. Trots det har det gått bra. Även den här gången fick vi snabbt ihop våra fria artiklar, så att vi endast hade en och annan fri artikel och våra fasta artiklar kvar att skriva.

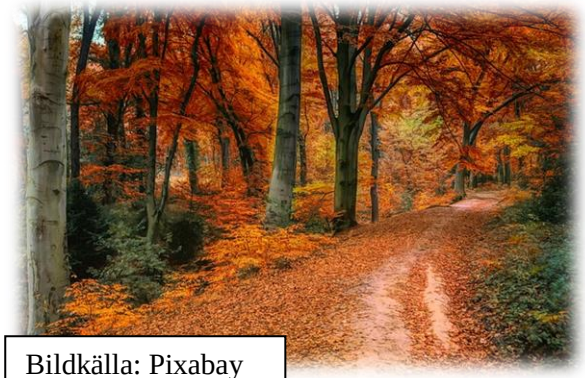
Trots att vi i skrivande stund är i god fas att bli klara med tidningen till sista september, som är vårt mål, så återstår det att se hur det går. Detta beror till stor del på att vår skrivare har krånglat mycket på sistone, vilket ofta försinkar våra utskick.

Något som är roligt att se är att vi har haft många fler deltagare på våra redaktionsmöten. Fler medlemmar har också varit intresserade av att delta i tidningsarbetet förutom att skriva artiklar, exempelvis genom korrekturläsning och att adressera kuvert, vilket också är mycket positivt.

Som vanligt bjuder vår tidning på en variation av olika artiklar. Exempelvis finns några artiklar om psykisk ohälsa. Några av dem är mer centrerade runt fakta, medan andra handlar om egna upplevelser. Som vanligt innehåller upplagan också våra fasta och återkommande artiklar, som exempelvis handlar om information om fontänhusmodellen, vad som har hänt i vårt hus på senaste tiden, och kommande aktiviteter.

Under de gångna månaderna cyklade några tappra kämpar från vårt hus Bjäre runt. Det var tänkt att vi skulle ha med en artikel om det, men vi fick tyvärr skjuta på det till nästa upplaga på grund av tidsbrist. Så för den som är intresserad av det, blir det något att se fram emot i vår nästa tidning.

Med sorg berättar vi att en av våra medlemmar, Sara Kjellander, har gått bort. Därav ägnar vi en artikel till att hedra hennes minne och vi hoppas att hon vilar i frid.



Bildkälla: Pixabay

Information om vår friskvård

Sedan slutet av augusti har vår friskvård startat upp igen, efter sommarens uppehåll. Det innebär att huset återigen, i samarbete med Friskis & Svettis, erbjuder medlemmar gratis träningspass i *Mindfulness*, *Yoga*, och *Funktionell träning*. Man är välkommen oavsett i vilken form man är i och träningen kan anpassas till ens egen nivå. Vi hoppas att många medlemmar vill delta. Tiderna för passen ser ni nedan:

Mindfulness: Måndagar kl. 15:00-16:00. Gemensam avgång från huset kl. 14:45.

Yoga: Onsdagar kl. 15:00-16:00. Gemensam avgång från huset kl. 14:45.

Funktionell träning: Torsdagar kl. 14:30-15:15. Gemensam avgång från huset kl. 14:15.

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.

Vill du bli medlem?

Fontänhuset riktar sig till dig mellan 18 och 65 år som har eller har haft 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 nybesök. Du får då komma hit och träffa en handledare samt en medlem som ger dig en rundvisning i huset och den mest centrala informationen om oss.

Ring eller maila oss för att boka ett nybesök. Du får då komma hit och träffa en handledare samt en medlem som ger dig en rundvisning i huset och den mest centrala informationen om oss. Känner du efter besöket att Fontänhuset kan vara något för dig är du välkommen att börja hos oss när du vill.

Varmt välkommen!

kontakt@fontanhushbg.se
042-245060

FONTÄNHUSET HELSINGBORG
Medlem i Clubhouse International

Spontana bilder

Picknick och promenad på Sofiero

Verkstadsarbete

Fotbollscafé

Tappra kämpar som har cyklat Bjäre runt

Cafévärd

Glada kallbadare

Jag saknar dig

Det var alltid en sorg i sig
en sorg i sig
att du var färdig med mig
när jag fortfarande
hade så mycket kvar
att lära om
dig

Hur livet började när du kom
slutade när du gick
Hur det alltid kommer vara
ett före dig
och ett efter

Skribent: Nathalie
Bild: egen

Run for Mental Health

MOTIONSLOPP

1km (med frågesport). 5km. Virtuellt

Spring eller gå för egen och andras hälsa!

Ett årligt välgörenhetslopp vars syfte är att uppmärksamma fysisk aktivitets betydelse för vår psykiska hälsa. Allt överskott går till forskning inom psykisk ohälsa.

För anmälan, förköp av startplatser för företag och organisationer eller mer information:

WWW.RUNFORMENTALHEALTH.SE

2023-10-15
SÖNDAG KL. 13.00

HELSINGBORG
START OCH MÅLGÅNG PÅ GRÖNINGEN
BÅTHUSGATAN

Mer information om *Run for Mental Health* i Helsingborg

Run for Mental Health i Helsingborg är en ideell och politiskt obunden förening som vill verka för att genom fysisk aktivitet förbättra den psykiska hälsan.

Run for Mental Health anordnar ett lopp med start på Gröningen i Helsingborg den 15/10. Banan på 5km har start- och målområde på Gröningen. Loppet är mellan Gröningen – Strandpromenaden – Pålsjö skog och tillbaka. Du springer eller promenerar efter dina egna förutsättningar. Loppet startar kl 13:00. Du kan även göra en efteranmälan på plats, då senast kl. 12:00 innan loppet. Det kommer även vara ett lopp på 1 km som inkluderar en tipspromenad. Information om anmälan till de olika loppen hittar du på hemsidan nedan.

Du kan också delta genom att springa ett virtuellt lopp, där du själv bestämmer vart du springer och du kan springa detta lopp när du vill mellan 1–15 oktober.

Run for Mental Health i Helsingborg vill skapa opinion mot stigmatisering av personer med psykisk ohälsa. Öppenhet ökar kunskapen om psykisk ohälsa, vilket i förlängningen kan motverka fördomar och göra samhället mer inkluderande för alla. RFMH vill synliggöra hur viktig fysisk aktivitet är för vår psykiska hälsa. Därför anordnas detta friskvårds- och välgörenhetslopp i anslutning till Skåneveckan för psykisk hälsa samt Världshälsodagen för psykisk hälsa.

Deltagare i loppet medverkar i ett insamlingsprojekt till förmån för forskning kring behandling och stödformer för de som drabbas av psykisk ohälsa. Överskottet går oavkortat till forskning kring psykisk ohälsa.

Psykisk ohälsa kostar samhället mångmiljardbelopp varje år. *Run for Mental health* vill skapa en mötesplats för enskilda, organisationer och företag som vill bidra till en mer långsiktig satsning på stödjande och förebyggande friskvård för psykisk hälsa.

Vi på Fontänhuset Helsingborg är stödorganisation för *Run for Mental health* och hoppas att vi ses på Gröningen den 15/10. Spring eller gå för egen och andras hälsa!

www.runformentalhealth.se

Källa: runformentalhealth.se

Skribent: Martin Jansson

Infall till ett utfall av känslor

Denna verklighet och allting som berättar om det som verkligen sker med våra känslor presenterar livet.

Det moderna bryter bort allt överhäng som lätt kan missbrukas med olika slags differenser av att veta vad det bästa är i dagsläget.

Till synes en något känslostormande vissling av positiva upplevelser just nu i ögonblicket.

Här sker det vi inte kan påverka och detta är inget lagom positivt struntsnack, utan en liten del i hur vi verkligen tar oss i kragen.

Infallet till alla dessa svämmande känslor är det som abonnenten inte kan komma att dra en lätt liten suck åt då endast livet är en upp och ned bana i översvallande tillgängligheter i alla ögonblick.

Mera som en liten öppen ridå av allting på samma gång och dessa svar på tal kommunicerar med oss då allting till synes verkar vara omöjligt.

Kort sagt en del av livet är inget missat möte och endast tillfället ser oss som är känslosamma och överdrivet medveten livets alla möten.

Infallsvinkeln till utfallandet av ögonblickar spanar in det egna behovet av att vara behövd, som en öppen dialog med alla nutider på samma gång.

Skribent: Peter Fryksäter

Saknad självkänsla

Att vara eller inte vara – är det verkligen frågan?

Det är aldrig för sent, för någonting egentligen. Bara hoppet kan överge en människa och då sker det dessutom mer än sällan, antar jag. Eller de som ändå väljer suicidalvägen, tråkigt nog, och som aldrig blivit erbjudna hjälp i tid!

En liten tjej i randig klänning som klättrar uppför stegen till rutschkanan, pekar på sin mamma och kastar glatt sina röda, små trätofflor mot videokameran. Kan bara säga hur mycket jag älskar den lilla treåringen, hon var ju jag en gång i tiden, för mycket länge sedan, flera decennier sedan. Jag var lycklig då trots skräcken som ibland härjade. Jag hade en kärleksfull moder och snäll styvfar, som tog mig till doktorn när jag var sjuk och behövde vård.

Scenen med den lilla flickan i randigt utspelar sig på Eknäsgatan i Norrköping. Mamma bodde där med mig i en mycket liten etta, medan min biologiska far höll till någon annanstans, kom på besök ibland när han behövde något, aldrig annars. Styvpappa bodde vid den här tiden i Linköping, en halv timmes tågresa från Norrköping. Hans mamma ”Helga mamma” och en del släktingar till honom bodde i Norrköping, så det var där han och mamma träffades, på ett dansställe som hette ”Smyg in”.

Men skolgången blev svår, jag var ofta mobbad, hade svårt i kontakten med att få kompisar, men två tjejer kom att bli mina ständiga vapendragare i grundskolan. Tänker på dem väldigt ofta än idag. Det var en blondin och en brunett, och vi var lika nyfikna och äventyrslystna alla tre. Vi brukade planka in på *Sjökrona* diskotek om helgerna, kopierade biljetten och spatserade leende in bland de andra tonåringarna, medan vakterna förvirrat såg på! Vid ett tillfälle hade vi skaffat oss varsin Al Capone-hatt, vi satte på oss dem och plankade in på dansstället som vanligt; ja, jag måste bara få säga att den kvällen var vi ”Tjejmaffian” och det med rätta!

Precis som flickan på rutschkanan, var jag lycklig här en kort stund i livet. Jag hade bytt grundskola och förbättrat mina betyg. Hade en fantastisk klassföreståndare som kallades för ”Libban”. Hennes riktiga namn var egentligen Elizabeth och hon var mycket omtyckt av alla på skolan.

Jag klarade ej av att ta gymnasiekompetens, och när jag skulle fylla 25 ungefär så hamnade jag i en djup depression, och blev sjukskriven på heltid. Fick börja medicinera mot depression och ångest. Dagsjukvården i Helsingborg blev en tillflyktsort och något senare behandlingshemmet Lindgården i Landskrona.

Lyckan jag kände som litet barn på Eknäsgatan är nu ett minne blott. Idag medicinerar jag och kämpar mot ångest och panikattacker. Avskyr mitt utseende och föraktar allt vad livet har att erbjuda mig. Känner mig olycklig, förtvivlad, och lever som i ett vakuum utan andningshål.

Koncentrationssvårigheterna kämpar jag med fortfarande men som jag nämnde förut så har hoppet ej övergivit mig ännu och jag drömmer om att en dag få känna mig riktigt lycklig och tillfreds med livet igen, som jag gjorde när jag var det oskyldiga barnet i randig klänning på rutschkanan, som hade en kärleksfull mamma och en lika bra styvpappasom alltid fanns alltid till hands.

Ja, att vara eller inte vara det är nog en väldigt bra fråga trots allt! Och detta bör alla ta till sig: det är då aldrig försent för någonting. Hoppet är det sista som överger oss, har jag hört, och att komma till Fontänhuset och bli delaktig i verksamheten och träffa fantastiska handledare och medlemmar, som alla har haft det kämpigt och kanske har det tufft fortfarande, är guld värt.

Fontänhuset är som ett andra hem för många medlemmar, här finns tröst och värme när du så helst behöver det.

Ljuset i mörka tunneln
Väntar tålmodigt på dig
Mörkret förtär mitt inre

Tabletter hjälper snällt
Tar mig ned till Fontänhuset
Smärtan lindras

Tack för att ni finns

Skribent: Monica Molin
Bildkälla: Pixabay

Sju olika typer av vila

Har du någonsin upplevt att du är så trött men att det kvittar hur mycket du sover, för du känner dig inte piggare?
Det är för att vila och sömn inte är samma sak! Något som vi ofta blandar ihop.

Vi tror att vi är utvilade för att vi har fått tillräckligt med sömn– men verkligheten är att vi missar dem olika typerna av vila som är nödvändigt för hälsan. Det gör att vi lider av underskott i att vila för att vi inte förstår nödvändigheten och funktionen det har för vår hälsa.

Nedanför är dem områden i våra liv som ständigt behövs laddas om, enligt Saundra Dalton-Smith MD (Medical Doctor).
Fundera över vad dessa områden betyder för dig. Är din vila jämn? Vad kan du göra för att få den jämnare? Testa dig fram och se vad som fungerar för dig. Om du ger varje område den vila den behöver så kommer du snabbt märka förbättringar i din trötthet.

Skribent: Nathalie
Källa: https://ideas.ted.com/the-7-types-of-rest-that-every-person-needs/

Hur jag överlevde en psykos

Jag har överlevt ännu en psykos och nu kommer balansen åter in i mitt innersta liv. Det är med en ”aldrig ge upp” kämparanda som jag tar kontroll över min kropp igen. Huvudet har släppt taget om mina tankar och mitt inre lugn är bortblåst. Det nya intrycket i min vardag är lagt på min stressiga livssituation och detta är min chans att göra revolt gentemot en psykisk obalans.

Därför överlever vi alltid ett overkligt möte med psykiska och andra åkommor i livet. Denna svåra krasch i själen är framtidshopp och kaos på samma gång. Frågan hur vi klarar denna hemska kroppsliga kollaps är indirekt ett möte med vårt egenomdöme. Fast frustationen till synes tar över tankarna och allting inte är vad det verkar vara, så klarar hjärnan mer än vad vi tror den kan bearbeta.

Självkänslan kontra en overklig idé, är det samma sak? Visst är fantasi alltid drivkraften i oss nyfikna och känsliga människor. Vi bevarar och står på oss då vi inte tolererar något negativt nedkränkande i vårt utövande just nu i ögonblicket, vilket är nyckeln i ett positivt mående, att hålla hårt på vårt mänskliga beteende och vara oss själva.

Hur överlever man en psykos? Nervsystemet är läkande i den egna upptakten till ett lugnt möte med alla verksamma intryck i alla stunder. Vi är sköra och känsliga som medvetna individer och accepterar inte negationer genom att må bra och lyckas med det omöjliga.
Så överlevde jag 35 psykoser. Detta är min resa att få återhämtning här på Fontänhuset.

Skribent: Peter Fryksäter

Bildkälla: Pixabay

Ett helhetsperspektiv på hälsa

Hälsa är mer än bara vår kropp. Att fokusera på hela hälsan gör det möjligt för oss att åstadkomma personlig utveckling och tillväxt i oss själva.

Vad behöver du ge lite mer uppmärksamhet till?
Det fysiska, mentala, sociala eller spirituella?
Nedan finns information om vad dem olika perspektiven innebär!

Skribent: Nathalie
Källa: https://www.younity.one/sv/vision-and-mission/

Vad har hänt på Fontänhuset på senaste tiden?

Under resten av sommaren blev det tyvärr mycket färre medlemmar och personal i huset, på grund av semester och dylikt. Detta hör inte till ovanligheterna, utan det brukar bli så på somrarna. Därmed har det känts lite tomt i huset. Många av oss tycker att det är skönt att semestertiderna är över och att saker är tillbaka till att vara som vanligt samt att det är mer folk i huset igen.

Sedan förra utgåvan har vi också varit på en hel del hyggedagar. Hyggedagar är vad vi kallar de dagar under sommaren som vi åker iväg på längre halv- eller heldagsutflykter. Dessvärre har vi haft lite otur med vädret, så många hyggedagar har blivit inställda. Trots det har vi ändå kunnat genomföra några roliga saker som att spela padel, gå rundvandring och äta picknick på Sofiero, samt kallbada på Pålsjöbaden. Tro det eller ej så blev det faktiskt ett kallbad, trots att det var augusti. Detta var för att just den dagen vi skulle kallbada så var det 13 grader i luften med regn och blåst, och 16 grader i vattnet.

Vid början av hösten har vi haft planeringsdagar. Detta sker 2 gånger per år och då pratar vi mycket om utvärdering av hur huset fungerar. Exempelvis pratade vi mycket om vilka utmaningar vi står för och hur vi kan ta oss an dem på ett bra sätt, för att få verksamheten att fungera ännu bättre.

Vi har även två nya praktikanter i huset. En av dem heter Oriane och kommer från Frankrike, så det är ett ganska unikt fall. Det är spännande att ha en praktikant från utlandet! För resten av husets skull fortsätter vi att ha våra möten på svenska, men vi har någon som sammanfattar och översätter vad som diskuterades för henne. Vi översätter också vad gäller de dagliga arbetsuppgifterna i huset, så att hon kan bli så delaktig som möjligt. Många av oss medlemmar har också pratat med henne och hon säger att hon upplever det som givande trots språkbarriären.

Vi har startat upp med kvällsöppet på onsdagar åter igen efter sommarens uppehåll, och vår första aktivitet blev att fira kräftskiva tillsammans. Vi hjälptes åt att duka fram, åt, och städade sedan upp efter oss tillsammans, sida vid sida.

Skribent: Ludwig

Kommande sociala aktiviteter

Onsdagar klockan 16.00-19.00

Oktober

Onsdag 4/10: Brädspel

Värdar: Måns och Mallan

Onsdag 11/10: Styrelsemöte

Värd: Mallan

Onsdag 18/10: Pokerkväll

Värdar: Per och Ida

Onsdag 25/10: Badminton

Värdar: Per och Lotta

Min minisemester på Öland

I somras så kände jag och en kompis att vi behövde en liten semester och lite omväxling från vardagen. Jag brukar aldrig vara iväg någonstans på grund av att jag oftast mår dåligt, men vid denna tidpunkt så kände jag att jag hade mer energi och var sugen på att se något nytt. Jag kände att jag behövde ett avbrott i vardagen helt enkelt. Det kan vara bra att se något annat då och då för att få annat att tänka på.

Jag gav förslaget till min kompis att vi skulle åka till Öland då jag aldrig varit där tidigare och var nyfiken på hur det ser ut där. Jag har länge varit nyfiken på att utforska olika ställen i Sverige där jag inte varit tidigare. Man behöver inte alltid åka utomlands för att ha semester, Sverige har också mycket intressant att se som man inte sett tidigare.

Vi bestämde oss för att åka upp med min kompis bil och ta in på hotell i Kalmar och utforska både Öland och Kalmar under 2 dagar.

Direkt när vi kommit fram och checkat in på hotellet så gav vi oss iväg mot Ölandsbron och över till Öland. Vi hade målet att köra norrut på Öland för att se Borgholms slottsruin. På vägen dit så stannade vi till för att bada då vi var så varma. Borgholms slottsruin är Ölands största turistattraktion. Slottet byggdes redan på 1100-talet men förstördes och blev till en ruin under krig mellan Sverige och Danmark på 1500-talet. Det var faktiskt intressant att se hur det såg ut inuti och känna historiens vingslag. Det var mycket information att läsa där inne och man lärde sig mycket om historia.

Det jag tyckte var mest intressant var att folk hade ristat in sina namn i murväggarna under de senaste 200 åren. Det var kul att gå runt och läsa alla signaturer från olika årtal. Efter vi varit på slottsruinen så spatserade vi runt i den fina byn Borgholm och åt god mat och badade i hamnen. På kvällen åkte vi tillbaka till Kalmar och gick ut och tog några öl.

Dagen efter var vi bakfulla så vi var mest nere på stranden och badade och kollade på en sandskulpturstävling i Kalmar, det var lag från olika länder som tävlade om vem som kunde göra den mest imponerande sandskulpturen. Dem fick dock stå och laga skulpturerna hela tiden då det ständigt började regna.

Senare på kvällen så åkte vi hem, och det tog dubbelt så lång tid som när vi åkte dit för Google Maps ledde in oss på villovägar, så vi fick köra genom halva Smålands djupa skogar på små landsvägar i mörkret, men det gick bra som tur var, även fast vi fick köra långsamt för det var mörkt och vi såg både harar och rävar på vägen.
Jag är nöjd med min mini semester och det var skönt att komma bort lite från vardagen och se något annat för en gångs skull. Det hjälper mot psykisk ohälsa att komma bort ibland.

Skribent: T.L

TILL MINNE AV

VÅR VÄN

OCH KOLLEGA

SARA KJELLANDER

SOM HASTIGT LÄMNAT OSS

Uppkomsten av neuropsykiatriska funktionsnedsättingar

Hjärnan är extremt komplex och består av cirka en miljard nervceller. [1] Vad vetenskapliga studier har visat är att cirka en femtedel av hjärnans utveckling sker under de första nio månaderna, då fostret fortfarande ligger i magen. Resterande fem sjättedelar utvecklas efter födseln. Mer exakt har man kunnat mäta att hjärnmassan i en mänsklig hjärna tredubblas från födseln fram tills fyra års ålder och femdubblas tills vuxen ålder.[2]
En som valt att sätta sig in i hjärnans utveckling är läkaren *Garbor Maté.*

Kanadensaren Garbor Maté har under två decennier drivit en egen klinik. Han valde dock efter en tid att ta sin kunskap vidare till en vårdenhet i Vancouver Kanada, där han i stället började jobba med patienter med drogproblem, mentala sjukdomar och traumavård. Under tiden som Maté jobbade med dessa patienter har funderingar kring uppkomsten av vissa neuropsykiatriska sjukdomar varit en av de frågor som Maté har intresserat sig för att förstå.

Maté har under sina år samlat på sig mycket intressant kunskap och förståelse för hjärnans utveckling och skrev sin bok ”Scattered mind” år 1999. Boken är en av många skrivna böcker i ämnet om uppkomsten av neuropsykiatriska diagnoser. Maté har i ”Scattered mind” valt att titta närmare just på diagnosen ADD, Attention Deficit Disorder, som är en typ av ADHD diagnos. Men mycket av det som berörs i boken är även applicerbart på andra neuropsykiatriska diagnoser. Jag kommer hädan efter att använda förkortningar när jag pratar om dessa diagnoser och förklaringar.
Tex NPD, som betyder neuropsykiatriska diagnoser.

I boken menar Maté att det är vetenskapligt belagt att det inte finns en enskild gen eller en enskild grupp av gener som skulle skapa NPD. Han menar dock att forskning identifierat vissa gener som oftare upptäcks hos personer med NPD. Inget säger dock att bara för att man besitter just dessa gener, att dessa i sig själva skulle göra att personen utvecklar en NPD. Alla som har just dessa gener kommer inte att utveckla en NPD diagnos och alla med någon typ av NPD har inte uppvisat dessa gener. En annan intressant aspekt att nämna är att forskare har kunnat påvisa vissa fysiska skillnader i hjärnan mellan personer med NPD och personer utan NPD i en kontrollgrupp. På röntgenbilder har man kunnat se att strukturen i den högra prefontala cortexen är mindre hos personer med bland annat ADD.
På ett elektroencefalogram som mäter de elektriska vågorna i hjärnan har man också kunnat påvisa en viss underaktivitet i denna del av hjärnan hos pojkar med ADD i åldern 9-12 år vid utförande av läsande eller ritande. Detta är ett problem då dessa delar normalt ska uppvisa en högre aktivitet vid ritande och läsande. Detta menar studier gjorda vid Alberta Universitet.[3]

Prefrontal cortex sitter precis innanför pannan i den loben som kallas pannloben.
Här sitter viktiga kopplingar som går till hjärnans alla sinnessystem, samt till hjärndelarna amygdala och hypotalamus. Från den prefrontala cortexen sköts våra mest komplexa och exekutiva förmågor som motivation, social emotionell intelligens, impulskontroll, planering av rörelser och styrning av beteenden samt all utvärdering av alla intryck som vi upplever. Här har forskare upptäckt en kronisk underaktivitet. Underaktiviteten menar forskarna bidrar till att hjärnan hos personer med NPD blir överösta med intryck och känslor som inte kan sorteras, då aktiviteten i det område som ska göra dessa saker är så låg att sorteringen av intrycken och känslorna inte kan ske i samma hastighet.
Vilket leder till alla saker som personer med NPD har svårigheter med. Våra mänskliga intryck utvecklas i de nedre hjärncentrat, där våra känslor kontrolleras men utvärderas i den prefrontala cortexen.
Mellan dessa två centren går det viktiga kopplingar. Forskning har också kunnat påvisat ofullständig utveckling av
kopplingarna i hjärnbalken och mellan prefronala cortex och de nedre områdena av hjärnan hos personer med ADD.[4]

Maté menar också att ångest hos barn minskar barnets förmåga att utveckla självreglering.
Självreglering är något som personer med en NPD har stora problem med.

Underaktiviteten i prefrontala cortexen kan ökas upp något med hjälp av medicin.

I sin bok diskuterar Maté att detta snarare visar att NPD inte är en diagnos som har med gener, celler, vävnader eller organen i kroppen att göra. Utan snarare har med utvecklingen av hjärnan att göra.

Risken att utveckla en NPD har också statistiskt kunnat bevisats vara större hos personer vars föräldrar själva har någon NPD, eller har släktingar i första ledet som lider av bland annat depression, OCD, tonetts syndrom eller beroende som, tex alkoholism. Personer som har släktingar i första ledet som lider av alkoholism visade sig utveckla en NPD i så mycket som trettio procent av fallen till skillnad från sex procent hos personer utan NPD i en kontrollgrupp. Den bristfälliga neurokemin av missbruk, liksom den bristfälliga neurokemin av

1 Peter Huttenlocher a neuroscientist at the University of Chicago Dawson, Geraldine, and Kurt W. Fischer, Human Behavior and the Developing Brain. New York: The Guilford Press, 1994, sida 138

2 Kotulak, Ronald. Inside the Brain: Revolutionary Discoveries of how the mind works. Kansas City, MO: Andrews and McMeel, 1996.

3 University of Alberta study: Janzen, Troy et al., “Differences in BaselineMeasures for ADD and Normally Achieving Preadolescent Males,” inBiofeedback and Self-Regulation, Vol. 20, No. 1 (1995): 65.

4 Wender, Paul H., Attention-Deficit Hyperactivity Disorder in Adults. NewYork: Oxford University Press, 1995, sida 98.

ADD, kan spåras till händelser under det första eller två åren av livet.[5]

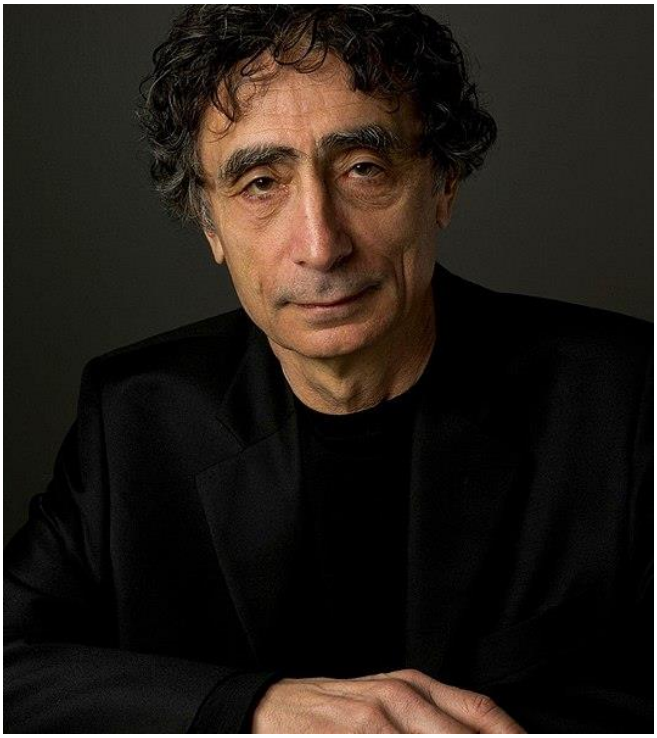
I en studie som studerade 65 000 föräldrar och deras barn med ADHD där föräldrarna ha mer motgång och trauma i sitt liv led större risk att få ett barn som utvecklar det som kallas ADHD.

Enligt Maté ärver barn den motståndskraft som hjärnan har mot bland annat stress och andra utomstående händelser i miljön runt barnet. Om det är mycket stress i samhället och om föräldrarna är stressade menar Maté att denna stress överförs till barnen. I sin bok menar Maté att pojkar är mer känsliga för mental stress än flickor.
Pojkar utstrålar dock oftare en hyperaktivitet än att tune out som sitt sätt att hantera stressen i livet.
Att använda tune out som hanteringsmetod är mer vanligt hos tjejer. Detta märks dock inte lika mycket eftersom detta ofta sker i form av dagdrömmande och därför sker i det tysta. Hyperaktivitet syns och märks mer än dagdrömmande och därför fångas pojkar oftare upp för utredningar av NPDer än vad flickor gör.

Något som Maté också diskuterar i sin bok Shattered mind, är den påverkan på fostrets hjärnutveckling redan i fosterstadiet. Maté menar att mödrar som lider av sjuklig stress under större delen av graviditeten kan få nivåerna av bland annat stresshormonet kortison rubbad. Detta kan i sin tur leda till att hjärnutvecklingen på fostret påverkas grovt. Men rubbningar av barnets hjärnutveckling kan även ske efter födseln.
När en moder är tillsammans med sitt barn så delar de ett emotionellt tillstånd där de resonerar med varandras inre värld. Om modern lider av emotionell stress kan även detta påverka barnets hjärnutveckling.
Något som tydligt visar på detta är en studie gjord av universitetet i Seattle[6] som jämförde hjärnans elektroniska aktivitet på två grupper av spädbarn, där den ena gruppens mödrar hade fått en diagnostiserad förlossningsdepression och den andra inte hade det. Hos gruppen av spädbarn med mödrar som fått diagnostiserad förlossningsdepression skedde inte den hjärnaktivitet som förväntades i studien. Barnen uppvisade också en nedsatt nivå av blickaversion, mindre positiva känslor och en större irritabilitet. Mödrar som lider av depression har bevisat haft mindre uppmärksamhet för sina spädbarn, detta stör de naturligt förekommande sociala processerna som påverkar och reglerar barnets utvecklingsförmåga för uppmärksamhet. Barn som tidigt inte blir hanterade med god omvårdnad
med empati har kunnat mätas ha permanent minskade receptorer i hjärnan menar forskaren och teoretikern Allan Schore.[7]

Forskare har även upptäckt att om viktiga kopplingar inte har kunnat utvecklas och kopplas ihop normalt kan en person få problem med detta för resten av livet, då underutvecklade kopplingar kommer att sakna full potential för vidare utveckling eller kan komma att inte utvecklas alls alternativt att utvecklas dysfunktionellt. Detta utgör också hur väl nätverket för beteendekontroll skapas och även i vilken grad en person kommer att utveckla en NPD, genom vilka nervcentra som kopplas samman och hur väl dessa kopplats samman.
Maté menar också att oroliga relationer direkt leder till svårigheter i hjärnans bearbetning.

God hjärnutveckling kan bara ske ifall förutsättningarna är rätt under hela livet, från tiden i magen ända tills hjärnan är fullt utvecklad i vuxna år.[8] Maté menar att familjeatmosfären där barnet växer upp har en mycket större påverkan på hur barnets hjärna utvecklas än vi tror. Doktorerna Edward Hallowell och John Ratey menar också att vårt samhälle idag inte är gjort för god hjärnutveckling. Detta gör att det kommer finnas svårigheter hos nästan alla människor mer eller mindre och att bara samhället i sig gör att nästan alla har drag av en NPD diagnos av något slag. Bara genom att leva i dagens samhälle.



Läkaren Garbor Maté. Bildkälla: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gabor_Mat%C3%A9_-_01_%28cropped%29.jpeg

Skribent: Linnea Ömmelspång

[5] Plomin, Robert. Development, Genetics, and Psychology. Hillsdale, NJ:Lawrence Erlbaum Associates, 1986 sida 9
[6] Seattle EEG infant study: Dawson and Fischer, 367. Dawson, Geraldine, and Kurt W. Fischer, Human Behavior and theDeveloping Brain. New York: The Guilford Press, 1994

[7] Greenspan, The Growth of the Mind, sida 204. Greenspan, Stanley I. The Growth of the Mind. Reading, MA: Addison-Wesley, 1997.
[8] Murray and Cooper, PostpartumDepression and Child Development, 97. Murray, Lynne and Peter J. Cooper. Pospartum Depression and ChildDevelopment. New York: The Guilford Press, 1997

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
Chatten öppen: Lör, Sön, Mån, Tis 21.00-24.00.

BRIS, Barnens Rätt I Samhället
Telefon: 116 111
Öppet: dygnet runt (även chatt)

Ätstörningslinjen
Telefon: 020 – 20 80 18
Öppet: Måndag kl. 10-11 och 19-20
Tisdag kl. 13-14 och 19-20
Onsdag kl. 13-15 och 19-20
Torsdag kl. 19-20
Fredag kl. 10-11

Välj att förändra ett våldsamt beteende
Telefon: 020-555666
Öppet: Måndag-Fredag kl. 8:30-16:00

Stödlinjen.se,
för spelberoende
Telefon: 020-81 91 00
Öppet: vardagar
Måndagar kl. 9-19
Tisdagar kl. 9-17
Onsdagar kl. 9-17
Torsdagar kl. 11-19
Fredagar kl. 9-15

Chatt: stodlinjen.se/chatt

Mind föräldralinjen
Föräldralinjen är till för den som är orolig för sitt barn eller ett barn i sin närhet.
Telefon: 020-85 20 00
Öppet: Måndag–Fredag 10–15 helgfria vardagar samt 19–21 Torsdag

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

Chatt

Mind.se
För suicidprevention
Chatta med Självmordslinjen och Livslinjen.
Öppet: Dygnet runt

Sjalvskadechatten.shedo.se
För ätstörningar
samt självskadebeteende
Öppettider:
Mån-sön kl. 20:00-22:00
(Stängt på fredagar)

Det finns hjälp att få!

Lokala nummer

Vuxenpsykiatri öppenvården, Najaden Helsingborg
Vuxenpsykiatri öppenvården,

Telefon: 042-406 26 10

Måndag: 9.30-11

TISDAG : 10.30-12

ONSDAG: 9-11

TORSDAG: 10.30-12

Wemind Helsingborg
Telefon: 042-36 40 50
Öppet: Mån-fre kl. 08:00-14:00

Psykiatriska Akutmottagningen Helsingborg
Telefon: 042-406 27 30
Öppet: dygnet runt

Vuxenpsykiatri psykos, Helsingborg
Telefon: 042-406 27 70
Öppet: Mån-fre 08:00-16:30

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
Här erbjuds information, telesvar samt lokala Mans- och Kvinnojour nummer

AA, Anonyma Alkolister Sverige
Telefon: 08-720 38 42

Öppet: varje dag kl 11-13 och 18-20

Länkarna Helsingborg
Skiljer inte på form av beroende
Telefonnummer: 042-12 58 44
Mobilnummer: 0707-165465

Buff Skåne Helsingborg—Barn ungdomar förälder familjemedlem i fängelse
Jourtelefon: 0768-941233

STÖDMEDLEMMAR

Ett stort tack till er alla!

Ann-Margreth Larsson
Väsby Församling
Lennart Larsen
Carin Nilsson
Mats Löf
Lilijana Berg
Mikael Andersson
Eva Ingers
Jonny Karlsson
Bo Lundmark
Pelle Åkesson
Karin Ahlberg
Bodil Nordin
Carita Nyholm
Camilla Andersson
Linda Möller
Anette Åström
Christel Raudszus
Christer Raudszus
Barbara Komadina Tomicic
Elisabeth Berqvist Högström
Tomas Nordström
Lena Fredriksson
Per Ahlberg
Janssons Ekonomi & Utveckling
Lars Christer Jansson
Ebba Kristina Wingårdh
Magnus Sjunnesson
Lisbeth Lindell
Kamratföreningen Lågan
Anna Karin Fältström Rudesjö

Stöd vår verksamhet! Bli stödmedlem och få vår tidning:

Stödmedlem

Swish. Betala enklare.

Privatperson 200:-
Företag 1000:-
Bankgiro 5853-5584
Swish 123 409 07 75 eller
scanna QR-koden till vänster

Ange vänligen namn och adress i samband med betalning

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 bidragsgivare!