

WWW.FONTANHUSHBG.SE

FONTÄNHUSNYTT

Välkommen sommaren

Du är efterlängtd

Utgåva nr 2 - 2024



FONTÄNHUSET HELSINGBORG
Medlem i Clubhouse International

Skribenter i detta nummer:

Ludwig Welinder
Mikael Ekberg
Nathalie Green
Ida Forteza
Linnea Ömmelspång
Christina Svensson

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-
mediaenheten: 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

Innehållsförteckning

Tidningsredaktionen har ordet.....	3
Vad är Fontänhusrörelsen?.....	4
Vill du bli medlem?.....	5
Spontana bilder från Huset nr 1.....	6
Recept: Kycklingwok med pasta.....	7
Hydroponisk odling.....	8
Bipolär sjukdom.....	9
Stimmande - vad är det?.....	10
Din ljusets gudinna.....	11
Telefonsamtalslängtan.....	12
Jag tillhör inte den vanliga världen längre.....	13
Vad har hänt på Fontänhuset på senaste tiden?.....	14
Hyggedagar!.....	15
Andra Fontänhus i Sverige.....	16
Mina fältstudier på Fontänhuset.....	17
Kopplingen mellan kriminalitet och psykisk ohälsa.....	18
Mirakelmedicinen penicillin.....	20
Spontana bilder från Huset nr 2.....	21
Nationella hjälplinjer.....	22
Stödmedlemmar.....	23



FONTÄNHUSET HELSINGBORG
Medlem i Clubhouse International

Tidningsredaktionen har ordet

Eftersom vi siktar på att släppa 4 upplagor per år, så var det egentligen tänkt att det här numret skulle ha släppts i slutet av april. Tyvärr blev arbetet med tidningen kraftigt försenat, på grund av att vår handledare som leder tidningsarbetet tyvärr blev sjukskriven, och sedan kom semestertider i vägen.

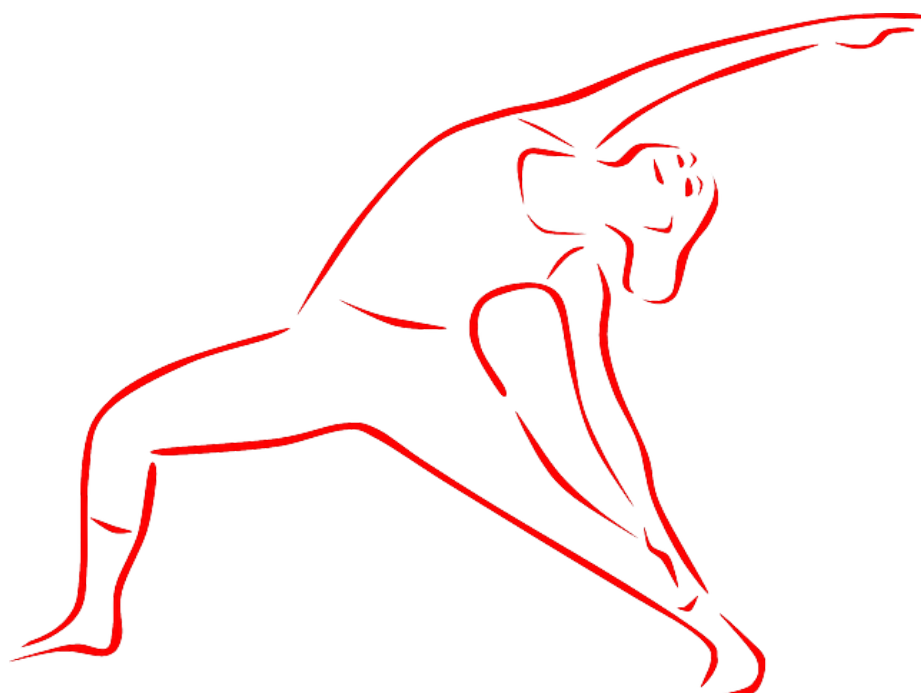
Tidningsarbetet flöt på bra till en början. Det var många som ville skriva artiklar. Mot slutet har det däremot gått trögare och vi hade en lång period där vi endast behövde skriva några av våra fasta artiklar, samt korrekturläsa och renskriva artiklar. Det kan såklart delvis bero på att det blivit sommar, vilket vanligen leder till visst manfall. Nyligen har vi dock fått in ett par nya medlemmar som intresserat sig för tidningsarbetet och jobbat på duktigt med korrekturläsning och renskrivning.

Till slut fick vi ändå ihop en tidning med en salig blandning av artiklar. Exempelvis kan ni läsa några dikter, ett recept, kopplingen mellan psykisk ohälsa och kriminalitet, samt om vårt nya projekt med hydroponisk odling. Dessutom finns våra vanliga fasta artiklar även i denna upplaga, som artiklar om vad som har hänt i huset sedan sist och kommande aktiviteter.

Vi tackar alla som hjälpt till att arbeta med tidningen och välkomnar fler medlemmar att delta.

Uppdatering om vår friskvård

Nu har vi äntligen fått besked om att vi får de pengar som vi har sökt för att kunna starta upp vår friskvård igen. Därmed är det tänkt att den ska startas upp igen för medlemmar på huset fr.o.m. vecka 35. Då kommer vi att erbjuda medlemmar gruppträning på Friskis & Svettis samt simning på Actic. Det är också tänkt att vi ska ta hit instruktörer från Friskis & svettis för att hålla yoga- och mindfulnesspass här på huset.



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



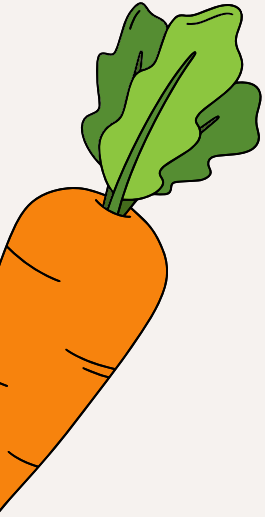
FONTÄNHUSET HELSINGBORG
Medlem i Clubhouse International

Fontänhusbilder



Kycklingwok med pasta!

Och purjo, morötter och cashewnötter



Ingredienser 4 pers

350 g linguine

450 g kycklingfilé

1 purjolök

1 morot

1 röd paprika

1 dl sweet chilisås

0,5 dl kinesisk soja

60 g rostade cashewnötter

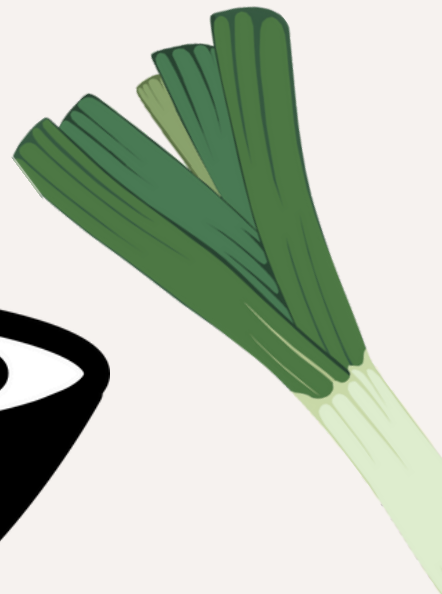
Olivolja

Salt

Vitpeppar

Gör så här

- 1 Koka pastan i rikligt med saltat vatten enligt anvisning på paketet. Häll av vattnet.
- 2 Skär kycklingen i bitar. Ansa och strimla purjolöken. Skala och skiva moroten. Strimla paprikan. Hetta upp en wokpanna. Slå i lite olivolja och woka kycklingen.
- 3 Lägg kycklingen åt sidan. Woka grönsakerna och pastan. Blandar ner kycklingen. Smaksätt med sweet chilisås, soja och salt och peppar. Strö över cashewnötterna.



Hydroponisk odling

Hydroponisk odling är ett effektivt och hållbart sätt att odla mat. I stället för att använda sig av jord, vilket kan vara lite jobbigt om man ska göra större odlingar i hemmet och smutsa ner, ger hydroponisk odling växterna alla sina näringsämnen direkt från vattnet utan att behöva använda sig av kladdiga odlingstekniker som att jordbearbeta eller plöja genom tunga jordmassor.



Hydroponisk odling är nästa stora grej inom trädgårdsodling. Det innebär att vi inte längre behöver jord, utan i stället använder vatten med näringsämnen för att tillgodose våra växters behov, så att de får allt de vill ha utan någon jord. Det går att odla hydroponiskt både inomhus och utomhus. Men tänk på att om du odlar utomhus, så behöver du flytta in odlingen när kylan och mörkret kommer. Inomhus kan du odla hydroponiskt året om.

Vattenkultur, hydrokultur eller hydroponisk odling, är växtodling utan matjord, varvid växtnäringsämnen tillförs rötterna i en vattenlösning.

Odlingstekniskt skiljs mellan passiva och aktiva system, beroende på hur näringslösningen kommer växterna till godo. Passiva system fungerar i självvattnande krukor, och mindre odlingssystem och har ofta någon form av veke som drar näringslösningen till plantorna. Aktiva system involverar någon form av pump, som skapar näringstillförsel till växterna.



Från idé till projekt.

Projektet *Odla dig frisk* påbörjas på Fontänhuset i juni. Det är ett 3-årigt projekt, som bygger på pengar från Allmänna arvsfonden. Idén kommer ursprungligen från Ronnie Horner och har vidareutvecklats till detta projekt. Lotta Forsmark är projektledare och kommer att samarbeta tillsammans med Serviceenheten. Man kommer tillsammans att göra studiebesök på bland annat Domore, Naturvetenskap NTI och lämplig litteratur kommer att köpas in. Man kommer att göra vid altanen för sommarodling och kommer att inreda källaren för vinterodling.

Odlingen kommer att bygga på olika system beroende på vad man odlar. Man kommer att börja med sallad, för att sedan fortsätta med andra grödor som till exempel tomater och jordgubbar. Man får köpa in en cirkulationspump och PVC-rör och även utrustning för regelbundet kunna kontrollera Ph-värdet och hårdhetsgraden på vattnet.



Några i gänget som ska delta i projektet.

Stellan, Johnny, Ronnie och Bosse.

Bipolär sjukdom

Det finns två former av bipolär sjukdom, bipolär typ 1 och bipolär typ 2.

Bipolär typ 1 kännetecknar tillståndet där depressioner varvas med maniska perioder.

Bipolär typ 2 innebär att depressioner varvas med en lindrigare form av maniska perioder som kallas för hypomani. En hypoman fas är ofta kortare och ger inte lika allvarliga följder som en mani kan göra. En hypoman fas är ofta kortare och ger inte lika allvarliga följder som en mani kan göra.

Det är inte ovanligt att en person med bipolär sjukdom även har andra psykiatriska sjukdomar, till exempel ADHD, ångest och impuls kontrollstörningar.



Symtomen blir vanligtvis svårare med tiden och utan behandling riskerar den sjuke kroniska funktionsnedsättningar. Med förebyggande medicinering är prognosen god. Många är symptomfria i flera decennier och mellan sjukdomsperioderna (skoven) fungerar individen vanligtvis normalt. Förloppet påverkas av yttre faktorer som miljö och stress. Mellan 1 och 3 procent av befolkningen drabbas av bipolär sjukdom.

Många insjuknar första gången när de är mellan 15 och 30 år. Vanligast är debut mellan 14 och 21 år (medelvärde 17,3 år). Ärftlig belastning är den viktigaste riskfaktorn. Bipolär sjukdom och schizofreni har delvis en gemensam genetisk bakgrund. Bipolär sjukdom är lika vanligt hos män som hos kvinnor, men fler kvinnor än män drabbas av unipolära depressioner.



För de flesta är sjukdomen någonting man får leva med hela livet. Ibland avtar den och kommer tillbaka först efter flera månader eller till och med år. Att leva med bipolär sjukdom är besvärligt. Detta gäller i lika stor grad för anhöriga, vänner och närstående som för de människor som själva har sjukdomen. Exempel på svårigheter är att du har svårt att hindra dina ideér, du är impulsiv och saknar konsekvenstänk vilket kan leda till att du utsätter dig eller andra för farliga situationer.

Källor: www.doktor.se, www.wikipedia.org, www.bipolarguiden.se

Bilder: www.pixabay.com, www.lakartidningen.se

Skribent: Mikael Ekberg

Stimmande – vad är det?

Många personer med autism ”stimmar” för att uttrycka känslor.

Stimmande betyder självstimulerande beteende. På engelska kallas det för ”stimming” och står för *self-stimulatory behaviour*. Stimmande är ett sätt att bearbeta sinnesupplevelser och ge uttryck för känslor, negativa som positiva. Personer på autismspektrumet finner trygghet och lugn i sina upprepande beteenden.

Att stimma har en stor funktion hos personer med autism då det är ett repetitivt mönster som hjälper en att hantera och balansera sinnesuttryck samt känslor. Känslorna kan vara ångest, oro, stress men också glädje och spänning. Det finns liknande beteenden som neurotypiska personer har utan att det kallas för att stimma. Exempel är snurra på en hårlock, vifta med en penna eller gunga med skrivbordsstolen.

Exempel på saker som kan vara stimulerande för autister:

- Vifta med händerna
- Klappa med händerna
- Sjunga
- Upprepa specifika ord
- Snurra
- Dunka huvudet mot föremål
- Göra annorlunda ansiktsuttryck

Se bilden nedan för exempel på hur jag gör!



Skribent: Nathalie. Källa: <https://www.specialnest.se/liv-hem/stimmande-ett-satt-att-bearbeta-kanslor>

Din ljusets gudinna

Vill få ligga nära dig. Du drar mig tätt intill dig som om jag vore kall, du håller om min kropp och viskar fina saker i mitt öra. Jag lägger huvudet på ditt bröst och jag kan höra ditt hjärta slå. Det slår för oss och för den kärlek som finns mellan två individer som är tillsammans på grund av att ingen vet annat. Jag vill få hålla dig hårt andas in din doft och smeka ditt mjuka hår, din kropp, och kyssa din själ. Jag vill få vakna med din kropp bredvid min, med ditt huvud tätt intill mitt och smeka din underbara kropp, och kyssa dina härligt varma läppar medan du sover.

Du sover tungt medan solen fortfarande är på väg upp. För tänk om allt bara vore en dröm. Jag nyper mig själv för att fatta att det som händer just här och nu inte är en vild fantasi utan en verklig händelse. Jag tittar på dig och lägger täcket runt din kropp och kysser dig lätt på din panna. Jag sitter i morgonsolen och beundrar hur ditt hår fångas av de vinddrag som nyss har rört dig. Det gungar till på det vita polyestertäcket. Du drar ett tungt andetag och fortsätter va. Det blev sent igår. Jag fick bära dig in och ta av dig dina, efter natten, svettiga kläder och placera dig i sängen. Jag har burit dig hem. Dina fötter gav upp och du somnade i mina armar. Men du var aldrig tung. Din kropp låg så still i mina armar. Jag bar dig in och la dig i vår säng där tv:n som vanligtvis är på, nu är av för natten och där det fönster som nu är öppet var stängt. Nu ligger du på samma sätt som när jag la dig där, för vissa är du den mest underbara världen har skådat, men för mig är du allt. Ett näckrosblad, en ros, en diamant som möts utav solljuset.

Jag studerar dig ett långt tag innan jag tar på mig kläderna och sätter balkongdörren på glänt, tassar stilla ut i köket och sätter på dagens varma kopp med kaffe. Du vaknar inte ens av att solen når din kropp från den nu öppna balkongdörren. Det förvånar mig hur du kan vara så vacker. Inte på ett sätt som för andra går att förklara, utan på ett sätt som ingen annan kan förstå, din sammetslena hud, ditt gyllenbruna hår och ditt underbara leende. Du ligger i sängen och jag sätter mig på balkongen och beundrar hur solen är på väg upp i dalen, för mig finns inget vackrare,

ingenstans mer lugn. Vågorna kluckar i den lilla bäcken och bladen susar i den stilla vinden. Ingenstans i världen finns denna otroliga tystnad.

Jag vänder mig om och tittar på dig, dina ögon ser nyvaket mot mina, du gäspar och sätter dig upp tyst. Om jag kan skulle jag beskriva hur din själ glänser för varje ny dag för varje minut, och för varje timme som går blir du vackrare. Du ler och jag ser dig le. Ditt leende är lika vitt som papper, dina läppar lika härligt rosenrosa. Du tar täcket runt din kropp, som om det vore första gången jag ser dig naken. Du släpper täcket när du kommer till badrummet runt hörnet. Jag kan höra vattnet rinna. Du kommer ut i den ljuvligaste klänning du någonsin haft på dig. Den fångar din ljuvligt härliga kropp och för en sekund blir du stilla. Du går fram till mig och lägger armarna om mina axlar, min kropp är sval mot din och du ryser. Jag kniper av en ros av de som klättrar på staketet på balkongen. Placerar den bakom ditt högra öra och ler.



Hennes tankar:

Jag försöker att sova men ljuset som speglas i fönstret lyser mig i ögonen, det doftar utav väldoftande kaffe och doften sprider sig i rummet. Det är varmt fastän balkongdörren står vidöppen. Jag ligger i sängen, vi möts med en blick. Jag sveper täcket runt mig och går mot det marmorbaddrum som ligger runt hörnet, tar av mig täcket och går in i duschen. De blöta dropparna når min kropp som är svettig och kall sedan natten. Det blev sent, vi dansade pratade och drack, ett slag mot någon längre bort i rummet. Jag ligger i någons armar, fötterna sa ifrån och jag tappade kontrollen, det blev tyst, det blev mörkt. Morgonen var ljummen men drömmen om denna perfekta människa var som borta. Kanske var det bara en dröm, en dröm som i vilken du håller mig stilla. lägger täcket runt min kropp och smeker min kind. Aldrig igen.

Hur kan hon vara så vacker? Vart går gränsen för skönhet, om man varje natt somnar i tårar, är det värt att kämpa när man redan vet att allt man vill ha är så långt bort? Hon står och tittar på mig. Det är tyst. Känner hon som jag? Känner hon hur mitt hjärta slår tyst? Hon går igen, bort mot dörren. Hon är inte min, kommer aldrig att bli det. Någon annan har hennes hjärta. När ska mitt sluta slå för henne, denna ljusets drottning denna gudinna? Det känns meningslöst att försöka. Din blick är tom du ser inte på mig, vet du ens att jag finns. Eller slutade jag att existera? För en sekund blir allt stilla. Tyst.

Du går mot mig. Dina ögon är nerslagna och ett bi sitter på min nu uppdruckna kopp. Finns jag ens för dig?

Vill få hålla om dig hårt, gråta när jag är ledsen, skrika när jag är arg och skratta när jag är lycklig men vet att det inte skulle spela någon roll, för kanske kommer du aldrig att förstå.

Hur mycket jag än slåss skriker och ber så är det som att du inte hör eller ser, men kanske är det meningen att vissa människor inte ska få det som alla andra redan har.

Skribent: Linnea Ömmelspång

Bild: Words arkiv

Telefonsamtalslängtan

Ett telefonsamtal, två röster.

Snabba ord utväxlas innan skrik, det blir tyst, mer skrik.

Längtan? Eller var det kanske förväntan av att få höra din röst bara en gång till, bara en sista gång?

Tyst, telefonen darrar i min hand, kommer du hem, någonsin igen?

Jag ska inte, aldrig igen, tyst, jag darrar och en lång varm tår dalar ner från mina varma trötta ögon, längs min kind.

Jag har inte sovit på flera dygn, du sitter i ett annat land, i en annan stad långt bort.

Ett samtal till en person som en gång var här, på riktigt... Finns du fortfarande?

Om så vart?

Och när kommer du hem igen?

Om någonsin?

Du sitter tyst, lyssnar, begrundar, tänker. Resväskan på golvet ekar tom.

Jag hade inte mycket och har inte mer nu, kommer aldrig att ha.

Länge sedan jag reste nu, men har aldrig ångrat det steget.

Kanske försvann jag för dig, men du försvann aldrig för mig.

Vi bara lämnade en konflikt, en hård situation, en kris, ett lång förhållande.

Varandra för en längre tid. Varför? Svårt tyst.

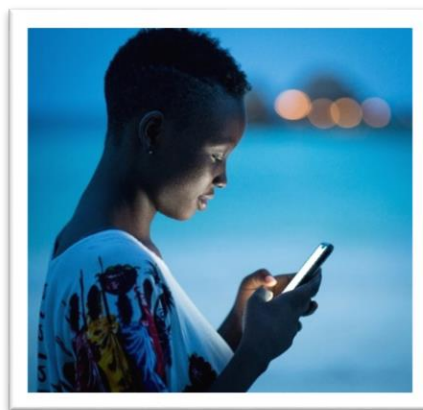
Jag hör dina andetag, tusen mil och en tusendel av en sekund bort finns vi.

På olika platser, åtskilda sedan länge, kanske för evigt, kanske tills imorgon.

Men det får tiden utvisa.

Skribent: Linnea Ömmelspång

Bild: Words arkiv





Jag tillhör inte den vanliga världen längre

Jag borde skriva om växter som blommor
Bin som surrar
Solens mjuka strålar mot min hud
Om fåglar som hittat sitt kvitter igen
Doften av nyklippt gräs
Gräsfläckar på min vita klänning
Smält glass och barnens avlägsna skratt
Jag borde skriva om hur alla mina sinnen stärks av lycka
när jag blundar och andas in vita prästkragar
Men jag kan inte.
Fåglarna har tystnat
Solen har inte bländat mig sedan 2020
Jag luktar inte på blommor längre
Och gräset bara fastnar mellan tårna
Jag känner mig lika nedtrampad som trötta höstlöv
Och det försvinner inte
Varför försvinner det inte



Skribent: Nathalie Green

Bilder: <https://www.kalaskungen.com/kalasartiklar/dekorationer/girlanger/blomstergirlang-prastkragar-180-cm>

<https://www.kao.nu/prastkragar-o5cm/>

Vad har hänt på fontänhuset på senaste tiden?

Sverigekonferensen

I april deltog 4 representanter från vårt hus i Sverigekonferensen i Örebro där representanter från varje fontänhus deltog. Medlemmar och handledare från Örebro höll i presentationer om olika aktuella projekt, medlemsberättelser och hbtq-frågor. Dessutom var det föredrag från externa föreläsare om olika ämnen som är intressanta för de i fontänhusvärlden, exempelvis empowerment och kopplingen mellan fysisk och psykisk hälsa.



Hälsodag och ångestlopp

Den 17:e maj deltog vi tillsammans med kommunen och flera andra organisationer, i den årliga hälsodagen på Gröningen i Helsingborg. Där arrangerades också det tillhörande "Ångestloppet" som är ett 209 meter långt lopp, som syftar till att uppmärksamma psykisk ohälsa. I loppet kan du springa, gå, rulla eller ta dig i mål hur du än vill. Under dagen spelade vi även kubb och deltog i andra aktiviteter som arrangerades på gröningen, såsom yoga och en tipsrunda.



Bidrag till friskvård, hydroponisk odling och en ny handledare

Sedan årsslutet har vår friskvård varit vilande, då vi har väntat på besked om hur stor budget vi kommer ha att röra oss med, men nu har vi nyligen fått svar om detta. Det var ett mycket glatt besked, eftersom vi har fått bidrag för samtliga saker vi ansökte om.

Detta innebär flera saker. För det första kommer vi starta upp friskvården igen efter sommaren, vilket är till mycket glädjande eftersom det har varit saknat av många medlemmar på huset. Du kan läsa mer om vilken friskvård som kommer erbjudas under artikeln "Redaktionen har ordet".

Vi kommer också starta vårt arbete med hydroponisk odling, som innebär odling utan jord. För att kunna göra detta har vi även fått bidrag till att anställa en ny handledare, vilket är jättestort! Vi har länge känt det tidvis blivit brist på personal, exempelvis vid sjukdom och semestertider, och förhoppningsvis kommer en ytterligare handledare lösa problemet. Således börjar Micaela, som praktiserade hos oss under våren, som handledare under juni månad. Hon är både duktig och trevlig, så detta är vi mycket glada för!

Sociala aktiviteter

Vi har såklart firat högtider och haft andra sociala aktiviteter. Vi firade påsk med en härlig påskbuffé och under midsommar med klassisk midsommarmat. Förutom det har vi också gjort många roliga aktiviteter, som att spela kubb, spela kort, samt grilla och spela boule på gröningen. Vi har även dragit igång med våra hyggedagar, som innebär att på onsdagar istället för att hålla kvälls- och söndagsöppet, åker vi iväg på en större aktivitet. Exempelvis kan det vara att spela minigolf, åka till Sofiero, eller vandra på Kullaberg.

Skribent: Ludwig Welinder

Hyggedagar!



Som en del av vårt sociala program har vi på somrarna det vi kallar för hyggedagar, där vi en gång i veckan gör en aktivitet tillsammans under en hel- eller halvdag. Här är några av de aktiviteter vi har gjort denna sommar! Utöver aktiviteterna i bild har vi även varit till Tropikariet, cyklat och badat på Råå och spelat kubb. I slutet av augusti ska vi delta i cykelloppet Bjäre Runt och som avslutning av hyggedagarna åker vi till Ullared i tre dagar. Dessa dagar betyder så mycket för vår gemenskap!

Frisbeegolf på Planteringen



Rundvandring och picknick på Sofiero



Vandring på Kullabergs naturreservat



Minigolf på Gröningen



Andra Fontänhus i Sverige

Fontain House Stockholm

Götgatan 38
102 61 Stockholm
Tel: 08-714 01 60
E-post: info@fontainhouse.se
fontainhouse.se

Göteborg

Fontänhuset Göteborg
Andra Långgatan 25
413 28 Göteborg
Tel: 031-12 30 01
E-post: mail@goteborgsfontanen.se
goteborgsfontanen.se

Örebro

Fontänhuset Örebro
Målgatan 11-13
702 16 Örebro
Tel: 019-320 520
E-post: info@orebrofontanhus.se
orebrofontanhus.se

Stockholm

Fontänhuset Sköndal
Knut Sjöbergs väg 6
128 64 Sköndal
Tel: 072-968 66 24
E-post: info@fhskondal.se
fhskondal.se

Lund

Lunds Fontänhus
Magle Stora kyrkogata 5
223 50 Lund
Tel: 046-120195
E-post: info@lundsfontanhus.se
lundsfontanhus.se

Malmö

Fontänhuset Malmö
Engelbrektskatan 14
211 33 Malmö
Tel: 040-12 00 13
E-post: info@fontanhuset.se
fontanhuset.se

Nyköping

Fontänhuset Nyköping
Brunnsgatan 5A
61132 Nyköping
Tel: 0155-26 81 40
E-post: fontanhuset@fontan.se
fontan.se

Älmhult

Fontänhuset Älmhult
Vallgatan 10
343 34 Älmhult
Tel: 0476-480 10
E-post: fontanhuset.trappan@telia.com
fontanhusettrappan.wordpress.com

Motala

Fontänhuset Motala
Källgatan 8
591 35 Motala
Tel: 0793 41 56 10
E-post: info@motalafontanhus.se
motalafontanhus.se

Falkenberg

Fontänhuset Falkenberg
Storgatan 71
311 74 Falkenberg
Tel: 0346-71 10 71
E-post: kontakt@falkenbergsfontanhus.se
falkenbergsfontanhus.se

Sandviken

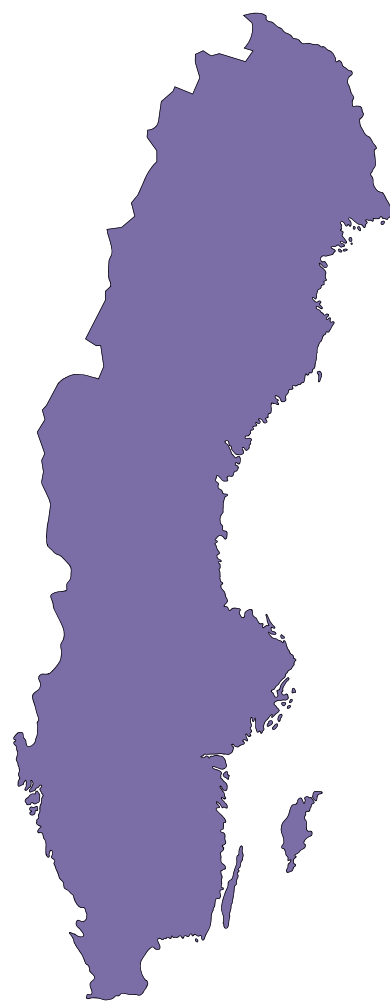
Fontänhuset Sandviken
Sanderängsgatan 38
811 34 Sandviken
Tel: 073 301 38 01
E-post: info@fontanhusetsandviken.se
fontanhusetsandviken.se

Båstad

Fontänhuset Båstad
Aromavägen 48
269 37 Båstad
Tel: 0431-724 80
E-post: info@fhb.nu
fhb.nu

Falun

Fontänhuset Falun
Tullkammaregatan 2
791 31 Falun
Tel: 0703-99 04 53
E-post: info@fontanhusetfalun.se
fontanhusetfalun.se



Mina fältstudier på fontänhuset

Hej, jag heter Alice och har varit på fältstudiebesök på Fontänhuset i Helsingborg under tre dagar. Under dessa tre dagarna var jag på alla de tre olika enheterna med syftet att jag skulle förstå verksamheten bättre i praktiken.

Det jag anser har varit mest intressant är hur fontänhusmodellen är uppbyggd. Alltså att det inte görs någon skillnad på medlem och handledare utan att alla är på samma nivå. Innan detta fältstudiebesök hade jag ingen kunskap kring vad fontänhusmodellen är men under dessa tre dagar tror jag att jag börjar förstå det. Jag tyckte också det var väldigt kul och inspirerande att se medlemmar som tog egna initiativ, kände ett syfte och en meningsfullhet i det de gjorde. Eftersom jag var på de tre olika enheterna så fick jag en inblick i hur arbetet kan gå till och de olika syften och utmaningar som alla enheter består av.

När jag var i köket kände jag att det var lättare att spontant skapa en konversation med medlemmarna eftersom vi då stod och aktivt gjorde något praktiskt tillsammans. Därför tror jag att denna enhet är väldigt viktig eftersom det är praktiska uppgifter som behövs göras vilket kan leda till att konversationer lätt uppstår. På de andra två enheterna förekom det också mycket prat, det var högt i tak och medlemmarna själva var väldigt öppna, entusiastiska och skojiga vilket gjorde hela vistelsen på fontänhuset väldigt rolig och inspirerande.

Deras genuina sätt var fint att få ta del av och medlemmarna och handledarna har ett otroligt fint samarbete. Relationerna sinsemellan uppfattar jag bygger på gemenskap och ömsesidig respekt vilket fontänhusmodellen faktiskt bygger på.



Koppling mellan kriminalitet och psykisk ohälsa

Hur mår egentligen kriminella? Hur påverkas deras psyke av den många gånger hotfulla miljö dem befinner sig i, stressen den måste innebära, de traumatiska upplevelserna, det ständiga tvivlet om vem man kan lita på eller inte, lögnerna, sveken, rädslan att bli gripen, att bli inlåst och dömd till fängelse och inte minst hur mår deras samvete?

*Är det i grund och botten ett psykiskt dåligt mående som leder till att de väljer "fel" väg i livet? Eller utvecklas psykisk ohälsa som ett resultat och en konsekvens till följd av deras livsstil? **Kan man hamna snett i livet fast att man mår bra psykiskt och kan man må bra psykisk fast att man hamnat snett?***

*Vilka tidiga tecken finns det? Och vad kan samhället göra för att inte bara stoppa någon från att fördärva sitt eget liv och framtid, utan faktiskt också från att ödelägga eller tom släcka någon annans liv? Jag tänkte att kanske finns en del av orsakerna att hitta just precis där... *I de kriminellas psyke.* Tyvärr tycks svaret vara ännu mer invecklat och komplicerat än så...*

Även om vissa små ledtrådar faktiskt finns att hitta i de kriminellas allra innersta.

Institutet för framtidsstudier redovisade år 2021 en rapport framtagen med underlag från polisen och säpo. Totalt granskades 30 000 gärningsmän och dess koppling till psykisk ohälsa. ca. hälften av gärningsmännen dvs 15 000 individer hade någon gång innan brottstillfället fått en psykiatrisk diagnos. Dock tror man att siffrorna är underskattade pga den låga benägenhet manliga gärningsmän har att söka sig till psykiatri.

Enligt en studie från kliniska vetenskapliga institutionen på Lunds universitet där man granskat 19 fall av mord, dråp, försök till mord och försök till dråp begångna av 23 olika förövare (samtliga män) konstaterade man att genomsnittsåldern vid brottstillfället var 32.8 år. Under granskningen delades gärningsmännen upp i 2 olika kluster.

Kluster **A** bestod av 13 personer som var mellan 15 och 33 år gamla. Dessa klassificerades som gängkriminella och man kunde se att denna grupp främst använde skjutvapen mot sina offer. Deras brott

skedde oftare offentligt och majoriteten av gärningsmännen hade inga psykiatriska diagnoser, endast (1 av 13) när de dömdes.

Kluster **B** bestod av 10 personer som var mellan 37 till 59 år. Dessa förövare använde främst kniv eller andra stickvapen vid brottet. Dem äldre gärningsmännen hade i genomsnitt en högre utbildning än vad de i kluster A hade. En klar majoritet (9 av 10) hade en psykiatrisk diagnos vid brottstillfället. Brottplatsen för dessa var vanligtvis privat och deras offer en partner eller nära vän. Även om studien var liten kan man konstatera att gärningsmän som lider av ett diagnostiserat psykiatriskt tillstånd betydligt oftare begår brott mot en partner eller vän än vad gängkriminella gör.

Ca: 45% av de dryga 15 200 personer som ägnar sig åt organiserad brottslighet eller våldsbejakande extremism lider av psykisk ohälsa och har fått en diagnos. Det är ingen tillfällighet säger Eva Lindström som är chefsläkare vid rättspsykiatriska regionkliniken i Växjö. Hon tror att allting börjar med psykisk ohälsa. Väldigt många av dessa individer har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som tex ADHD. Att de inte fått rätt hjälp i tid kan mycket väl vara en av orsakerna till att de senare hamnar i organiserad brottslighet. Har man upplevts som jobbig i skolan och inte fått rätt hjälp och därmed inte heller fått några betyg, hamnar man lätt utanför. Många börjar med droger tidigt och då blir resultaten i skolan ännu sämre.

Så vad kan man då konstatera när det kommer till kopplingen mellan psykisk ohälsa och kriminalitet?

Bland kriminalvårdens samtliga klienter: Nästan hälften (46%) fick under sin strafftid en diagnos. Var tionde klient av dessa fick diagnosen ADHD och 21% fick en missbruksrelaterad diagnos.

När man studerade suicid: visade det sig att förekomsten av suicid var 5,7% högre hos män och 6% högre hos kvinnor under tiden de vistades på svenska anstalter. I jämförelse med 10 andra länder (vilka framkommer ej) är Danmark det enda land med högre antal suicid än Sverige.

Klienter med ADHD: Kriminalvården uppger att ca: 25% av alla intagna har ADHD.

Psykiatriska diagnoser: Vid en kartläggning av förekomsten för psykiatriska diagnoser kom

kriminalvården fram till att bland de som dömts för mord, mordförsök, dråp eller försök till dråp (*80 % av de intagna deltog i studien*) fann man att **90%** hade en psykiatrisk diagnos varav **20%** uppfyllde kriterierna för en psykotisk störning. **9%** av dessa hade schizofreni. **24%** av deltagarna hade en missbruksdiagnos som huvuddiagnos och **14%** hade en personlighetsstörning som huvuddiagnos.

Psykopati: Vid en studie gjord av karolinska institutet där data samlades in från 7 svenska klass 1 anstalter (högsta säkerhetsnivån) deltog 201 manliga klienter med svenskfödda föräldrar. Testet som studien grundade sig på var **PCL-R** testet (*Psychopathy checklist reviced*). Enligt det nordamerikanska gränsvärdet som är 30 poäng eller högre uppfyllde **11%** kriterierna för psykopati.

Men enligt det europeiska gränsvärdet som är 26 poäng eller högre var andelen hela **32%**. Poängen skiljde sig också markant efter ålder. Högst snittpoäng hade deltagarna mellan 22-35 år och lägst snittpoäng hade gruppen som var 56 år och äldre. Relevant att veta är att ca: **1%** av normalbefolkningen anses uppfylla kriterierna för en psykopatidiagnos.

Studier gjorda på enbart kvinnor: Även om det finns få studier gjorda på enbart kvinnor går det ändå att hitta viss information som säger att kvinnor inom kriminalvården har en betydligt mer omfattande psykisk ohälsa och missbruksproblematik än vad normalpopulationen har. Av 178 deltagande kvinnor i en studie fann man att **30%** av kvinnorna hade en förhöjd suicidrisk. **22%** hade en pågående depression och **16%** hade drabbats av psykotiska episoder. **64%** av dessa psykotiska episoder var drogutlösta. Så gott som **20%** av kvinnorna uppfyllde kriterierna för en personlighetsstörning. **13%** av dessa uppfyllde kriterierna för antisocialt personlighetssyndrom och **7%** för borderline, numera *EIPS (Emotionellt instabilt personlighetssyndrom)* samt **7%** för bipolärsyndrom. Som grupp i helhet uppskattades antalet intagna kvinnor som uppfyller kriterierna för en *ADHD* diagnos ligga någonstans mellan **39-50%**.

Studier på barn och ungdomar: Av 1229 barn och ungdomar (18-25 år) som häktades i Sverige mellan år 2019-2020 fann man att hela **63%** själva uppgav att dem hade ett narkotikamissbruk. Över hälften (**54%**) uppgav att de haft psykisk ohälsa redan innan häktningen. Hela **56%** hade innan häktning varit i

kontakt med antingen BUP eller vuxenpsykiatri. Gruppen uppvisade en komplex psykiatrisk bild där majoriteten hade behandlingskrävande diagnoser. **20%** hade en pågående depression, **20%** hade impulsstörningar, **10%** hade *PTSD* och **8%** hade någon form av psykotiskt syndrom. Samsjukligheten var dessutom stor då **67%** uppfyllde kriterierna för ett eller flera personlighetssyndrom. De vanligaste var Antisocialt personlighetssyndrom (**63%**), Paranoid personlighetssyndrom (**10%**), Personlighetssyndrom utan närmare specifikation/ *UNS* (**7%**), Borderline personlighetssyndrom/ *EIPS* (**5%**). Av de med neuropsykiatriska funktionshinder visade hela **43%** på en *ADHD* diagnos, **10%** på Autismspektrumstörning och **7%** på Tourettes syndrom.

Referenser:

- Svanberg, Nina (2018). Utbredd psykisk ohälsa bland gängkriminella. *Expressen*, 12 november. https://www.expressen.se/nyheter/brottscentralen/utbredd-psykisk-ohalsa-bland-gangkriminella/?gaa_at=eafs&gaa_n=ARTJ-U9EYkN_Mrzisz-GSvfHzeXsmFvHo9Qi-4AyJXC4R24S4SMBYWK3lfm1&gaa_ts=6634b597&gaa_sig=79IrogdRQJxP1n9kcVe5kbQipgfdarj1C3g8q30FZBpoY0R_HENfq4iTFQvY6zOY56cqXheu52i31eHJcccYw%3D%3D
- Aro, Emilia (2018). Läkaren om gängkriminella och islamister: "Allt börjar med psykisk ohälsa". *Svt nyheter*, 13 november. <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/lakaren-om-gangkriminella-och-islamister>
- Grip, Lina & Svensk, Mikael (2022). *Kort om psykisk ohälsa hos kriminalvårdsklienter*. Norrköping: Kriminalvården. https://www.kriminalvarden.se/globalassets/publikationer/fo_rskningsrapporter/kort-om-psykisk-ohalsa-hos-kriminalvardsklienter.pdf
- Skribent: Ida Forteza

Mirakelmedicinen penicillin

Redan de gamla egyptierna använde penicillin för flera tusen år sedan. Man upptäckte att mögel på korn hade en bakteriedödande effekt. Bland annat drack man öl som var gjort på korn smittade av mögelsvampen *Penicillium*. Forskare har funnit rester av denna antibiotika från egyptiska mumier.



Först 1928 upptäcktes penicillinet i modern tid av forskaren Alexander Fleming, som glömde bort att rengöra sina petriskålar infekterade med stafylokocker. Han fann att en mögelsvamp hade bekämpat dessa bakterier. Efter ett antal års forskning och djurförsök, så 1941 lanserades medicinen på marknaden. Detta skedde under andra världskriget, så tusentals soldater som blev sårade och sjuka räddades av denna mirakelmedicin.

De gamla egyptierna var välbekanta med penicillinsvampens helande effekter. Mumier har spår av antibiotiska rester.

Penicillin används bland annat för att bota luftvägsinfektioner som öron-, bihåleinflammation och lunginflammation. Det är även effektivt mot urinvägsinfektioner och halsfluss. En liten mängd patienter är allergiska mot penicillin och dessa får ta andra typer av antibiotika. Det stora problemet idag är att vissa bakteriestammar har utvecklat resistens.

Petriskålar med penicillinsvamp dödar de flesta bakterier som kan orsaka infektioner hos människor och djur.



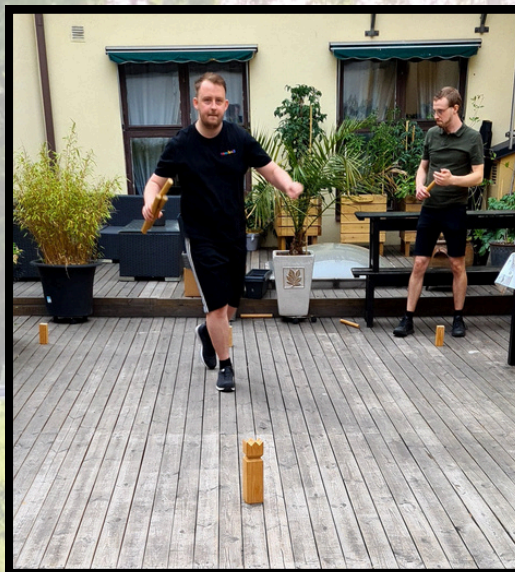
Antibiotikaresistens är en allvarlig global hälsoutmaning. Enligt Folkhälsomyndigheten beräknas minst 25 000 människor dö varje år inom EU till följd av infektioner orsakade av resistenta bakterier. Om inte dagens utveckling bromsas kommer fler människor att dö i infektioner orsakade av resistenta mikroorganismer år 2050 än vad som dör i cancer idag globalt. Dessa infektioner orsakar förutom individuellt lidande även årligen ökade sjukvårdskostnader och produktivetsbortfall på minst 1,5 miljarder euro inom EU.

Källor: www.penicillin.se/penicillinets-historia www.sv.wikipedia.org/wiki/Penicillin

Bilder: www.pixabay.com www.unsplash.com

Skribent: Mikael Ekberg

Fontänhusbilder #2



Nationella hjälplinjer

Telefon

112

Akuta ärenden

1177

Sjukvårdsrådgivning
Telefonnummer: 1177
Öppet: dygnet runt

Jourhavande medmänniska

Telefon: 08-702 16 80
Öppet: kl. 21-06
Chatten öppen: Lör, Sön, Mån,
Tis kl. 21-00.

Bris, Barnens rätt i samhället

Telefon: 116 111
Öppet: dygnet runt (även chatt)
Smskontakt: 116111

Ätstörningslinjen

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

Välj att sluta (våldsamt beteende)

Telefon: 020-555666
Öppet: Mån-Fre kl. 08:30-16

Stödlinjen, för spelare och anhöriga

Telefon: 020-81 91 00
Öppet: helgfria vardagar
Måndag kl. 09-19
Tisdag kl. 09-17
Onsdag kl. 09-17
Torsdag kl. 11-19
Fredag kl. 09-15
Chatt: stodlinjen.se/chatt

Föräldralinjen, Mind

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

Anonyma Narkomaner

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

Chatt

Mind.se

För suicidprevention
Självmodslinjen: ring 90101 eller chatta, öppet dygnet runt.
Livslinjen: chatt, Sön-Tor kl. 17-24

Sjalvskadechatten.shedo.se

För ätstörningar
samt självskadebeteende
Öppettider:
Mån-Sön kl. 20-22
(Stängt på fredagar)

Lokala nummer

Vuxenpsykiatri öppenvården,

Najaden Helsingborg
Telefon: 042-406 26 10

Måndag: kl. 09-11

Tisdag: kl. 10.30-12

Onsdag: kl. 09-11

Torsdag: kl. 10.30-12

Wemind Helsingborg

Telefon: 042-36 40 50
Öppet: Mån-Fre kl. 08-14

Psykiatriska Akutmottagningen Helsingborg

Telefon: 042-406 27 30
Öppet: dygnet runt

Vuxenpsykiatri psykos, Helsingborg

Telefon: 042-406 27 70
Öppet: Mån-Fre kl. 08-16:30

Vuxenpsykiatri öppenvården, Ängelholm

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

Vuxenpsykiatri psykos, Ängelholm

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



Socialjouren Helsingborg

Telefon: 042-10 68 69
Öppet: Mån-Fre kl. 17-08
Lör-Sön: dygnet runt

AA, Anonyma Alkoholister Helsingborg

Telefon: 042-15 35 35
Här erbjuds information, telesvar samt nummer till lokala mans- och kvinnojourer

AA, Anonyma Alkoholister Sverige

Telefon: 08-720 38 42
Öppet: Mån-Sön kl. 11-13 och 18-20

Länkarna Helsingborg

Skiljer inte på form av beroende
Telefon: 042-12 58 44
Mobil: 070-716 54 65

Buff Skåne Helsingborg— för barn/ungdomar med förälder/familjemedlem i fängelse/häkte

Jourtelefon: 0768-941233



STÖDMEDLEMMAR

Ett stort tack till er alla!

Margareta & Per-Erik
Zell

Höganäs församling

Mats Rosdahl

Ann-Margreth Larsson

Lennart Larsen

Carin Nilsson

Mats Löf

Lilijana Berg

Kulla Pastorat

Thomas Nordström

Lena Fredriksson

Christel Raudszus

Christer Raudszus

Carola Bergman

Mikael Andersson

Stöd vår verksamhet! Bli stödmedlem och få vår tidning:



Privatperson (få vår tidning
via e-post): Minst 30:-

Privatperson (få vår tidning
i fysisk form via brev): 300:-

Företag: 1000:-

Bankgiro 5853-5584

Swish 123 409 07 75

Ange vänligen namn, e-post 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



Kapitelbrödraforeningen
Kjell Christopher Barnekow



Bufff
Barn och ungdom med
förälder/familjemedlem
i fängelse



Aftonstråle
IT-konsult

Vi vill även tacka våra bidragsgivare!



HELSINGBORG

