

Utgåva nr 3 - 2024

Fontänhusnytt

Så blev det

WINTER



FONTÄNHUSET HELSINGBORG
Medlem i Clubhouse International

Skribenter i detta nummer:

Mikael Ekberg

samt ett antal anonyma medlemmar

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 Media- och Administrationsavdelningen via:

Tel: 0705-43 73 28

E-post: kontoret@fontanhusbg.se

Ansvarig utgivare:

Marianne Larsen

Kontakt Fontänhuset Helsingborg

Norra Strandgatan 8 252 20

Helsingborg

Telefon: 042-24 50 60

Mail: kontakt@fontanhusbg.se

Innehållsförteckning

Tidningsredaktionen har ordet.....	3
Vad är Fontänhusrörelsen?.....	4
Vill du bli medlem?.....	5
Spontana bilder på Huset: Höstvandring.....	6
Kreativitet & mental (o)hälsa.....	7
Neandertalsmänniskan.....	9
Miss Lie.....	10
Lust att måla?.....	11
Spontana bilder på Huset: Fredagsvandring.....	13
Modernt slaveri - en sann historia.....	14
Sommarens Hyggedagar 2024.....	15
Andra Fontänhus i Sverige.....	16
Min utmattning.....	17
Hur fungerar Prolonged Exposure (PE)?.....	19
Dikt.....	21
Nationella hjälplinjer.....	22
Våra stödmedlemmar.....	23
Våra sponsorer.....	24



FONTÄNHUSET HELSINGBORG

Medlem i Clubhouse International

TIDNINGSREDAKTIONEN HAR ORDET

Här kommer nummer tre av vår tidning för i år. Tidningsarbetet har rullat på, fast på halv fart.

Här kommer ni kunna läsa om: Fontänhusrörelsen, Hur man gör om man vill bli medlem, om sångerskan miss Lie och så vidare.

Ni kan även få ta del av våra aktivitetsbilder och vad vi har hittat på här på fontänhuset under året.

De hydroponiska odlingarna har börjat ge skörd. Ni kommer få läsa mer om hur det går i vårt hydroponiska projekt i nästa bilaga.

Friskvård

Vi har förberett delar av tredje våningen för att kunna utöva yoga, mindfulness och spinning på vårt hus. Yoga och mindfulness kommer vara alternerande varje tisdag 14.30.

Vi har även fått igång simningen på Actic's simhall. Friskvården på Friskis och Svettis upphör vid årsskiftet då de stänger ner sin verksamhet i stan.

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 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@fontanushbg.se

 042-245060



FONTÄNHUSET HELSINGBORG
Medlem i Clubhouse International

Spontana bilder på Huset



Herbstvandring



Kreativitet & PSYKISK (O)HÄLSA

Psykisk ohälsa har länge förknippats med kreativitet och kreativt skapande. Det finns en vanligt förekommande stereotyp av en plågad och kanske smått galen konstnär som är beroende av sitt psykiska lidande för att kunna skapa. Skulle demonerna försvinna så skulle de också ta konstnärens musa med sig.

Å andra sidan finns det även en tilltro till kreativt skapande som ett verktyg för att öka psykiskt välmående. Människor som lever med psykisk ohälsa uppmuntras att hitta kreativa utlopp för sina känslor och tankar, eller att finna glädje i skapande.

Så hur ser egentligen kopplingen ut mellan kreativitet och psykisk (o)hälsa? Behöver man må dåligt för att kunna skapa, eller mår man bättre av att göra det?

Kopplingen till psykisk ohälsa

Forskning har hittat ett visst samband mellan psykisk ohälsa och kreativitet. Det är tex vanligare att personer med kreativa yrken som konstnärer och författare, men även personer med yrken inom vetenskap, själva lider av eller har släktingar som lider av exempelvis depression, bipolär sjukdom eller schizofreni.

Bipolär sjukdom är den diagnos som visast sig ha starkast koppling till kreativitet, medan depression har den svagaste kopplingen.

Den yrkesgrupp som är värst drabbad av psykisk ohälsa verkar vara författare, vilka är överrepresenterade inom de flesta psykiska sjukdomar, och även i självmords-statistiken.

Sjukdomens påverkan på kreativiteten

Graden av kreativitet kan även påverkas av var i sitt sjukdomstillstånd en person befinner sig. Exempelvis kan någon med bipolär sjukdom som befinner sig mitt i något av extremlägena,

mani eller djupare depression, uppleva att inte bara vardagslivet utan även kreativitet och skapande blir lidande. Tillstånd som ångest, apati och nedstämdhet påverkar kreativiteten negativt, både vad gäller flexibelt tänkande och originalitet - vilket förklarar varför depression har en svagare koppling till kreativitet.

Det är främst i det hypomana läget (mildare mani) som bipolära personer upplever att deras kreativitet och produktivitet är på topp.

Dock finns alltid risken att hypomani övergår i mani. Att då via medicinering få hjälp att undvika dessa extremlägen skulle kunna hjälpa till med att bibehålla kreativiteten. Vid medicinering kan man dock stöta på problem i form av att vissa psykiatriska läkemedel, så som antipsykotisk medicin och litium kan försämra kreativiteten. Detta kan bli ett potentiellt hinder för behandling om en patient lägger stort värde vid sitt skapande och känner att kreativiteten försvinner med medicinering. Att hitta en balans mellan kreativitet och sjukdom för den enskilde individen blir då en viktig del i pusslet för att få till en fungerande behandling.

Divergent tänkande

Det finns viss data som pekar på ett samband mellan kreativitet och neurodiversitet, så som autismspektrumtillstånd eller ADHD, där kopplingen till ADHD framstår som starkast. En teori är att neurodiversitet gör att personer tar in information och upplever världen på ett unikt sätt som naturligt leder till kreativitet. Man talar här ofta om divergent tänkande; en förmåga att se ett problem eller en uppgift från flera olika perspektiv, där det finns flera möjliga lösningar, snarare än bara en korrekt lösning. Denna förmåga, som kan visa sig som kognitiv flexibilitet eller originalitet, återfinns även hos personer med psykiska sjukdomar så som schizofreni och bipolär sjukdom. En person med

schizofreni eller schizoid personlighetsstörning har ofta en tankevärld och ett associations-tänkande som skiljer sig avsevärt från omvärldens, vilket kan öka förmågan till divergent eller kreativt tänkande.

Kreativitet verkar alltså hänga samman med förmågan att tänka annorlunda, men det finns även ett samband med mängden olika idéer en person har. Till exempel kan en person med bipolär sjukdom ofta ha en ökad tankeverksamhet under sina maniska skov, då idéerna kan flöda. På samma sätt kan någon med ADHD ha en strid ström av tankar och idéer som kan främja nyskapande.

Kopplingen till psykisk hälsa

Forskning som tittat på kreativitet ur ett läkande perspektiv har visat på att kreativt skapande kan bidra till förbättrad psykisk hälsa och att lycka faktiskt kan öka kreativiteten. Så kanske måste man inte lida för sin konst torts allt.

Det är framförallt den läkande effekten av kreativitet på affektiva sjukdomar (d.v.s depression och bipolär sjukdom) som man forskat på, men det finns även ett fåtal studier som visar på att kreativitet och exempelvis konstterapi kan ha en positiv inverkan på schizofreni. Detta genom att antingen hjälpa personerna att bli mer medvetna om och få utlopp för sina sinnestillstånd och känslor, eller genom att det rent fysiskt påverkar hjärnan och hjälper till att förbättra personernas kognitiva funktioner, som t.ex. problemlösning och logiskt tänkande.

Det kreativa skapandets positiva effekter

När det kommer till kreativitetens läkande egenskaper talar man ofta i termer av kreativt skapande, snarare än tänkande.

Skapande kan fungera som aktivering och på så vis locka fram handlingskraft och initiativ hos individen samt underlätta för dem att se bortom sina egna problem. Samtidigt kan det fungera som utlopp för känslor och stress och ge en

möjlighet att ventileras och bearbeta problem. Detta kan göra det enklare att reglera sina känslor, bland annat genom att underlätta för en att kunna acceptera och uttrycka dem.

Denna möjlighet till självuttryck anses även kunna leda till bättre självkännet och att kunna skapa och bättre uttrycka sin egen identitet. Att ägna sig åt något som känns meningsfullt hjälper även individen att finna ett egenvärde. Dessa positiva effekter kan i sin tur skapa en bättre anpassningsförmåga och på längre sikt ökad livstillfredsställelse.

Skapande kan också ge en känsla av prestation och självförverkligande, samt hjälpa personer att skapa målsättningar även i andra delar av livet. Att ägna sig åt en skapande aktivitet man gillar kan öka välmående och ge en belöningskänsla, bland annat genom att öka frisättningen av serotonin i hjärnan. I samband med den positiva känslan som kreativt skapande ger talar man ofta om att uppnå s.k. flow. Detta kan beskrivas som en känsla av att fullständigt gå upp i sitt skapande, att man befinner sig i ett förhöjt stämningsläge där allting känns rätt. Detta kan också ge en välbehövad paus från de svårigheter som kan prägla tillvaron för personer med mental ohälsa.

Det finns också möjlighet att uppnå gemenskap och tillhörighet via sitt skapande, där man kan ge och få uppskattning och feedback, samt att utbyta idéer med andra. Genom t.ex. konstterapi i grupp ges möjlighet att interagera med andra människor, skapa nya kontakter och bygga en gemenskap kring ett delat intresse.

Dahlin, Larson & Snoei, Hur mår kreativa människor? - Relationen mellan psykisk hälsa och kreativitet

Eriksson & Marntell, Kan kreativt skapande påverka människors välbefinnande?

Fredrik Ullén, Kreativitet och psykisk sjukdom

<https://nyheter.ki.se/sant-att-kreativitet-och-psykisk-sjukdom-hanger-samman>

<https://karriarlakare.se/2022/11/23/kreativitet-viktig-aspekt-av-psykisk-sjukdom/>

<https://www.sjalvmotivation.com/blog/kreativitet-som-verktyg-f%C3%B6r-b%C3%A4ttre-psykisk-h%C3%A4lsa-och-sj%C3%A4lvmotivation>

NEANDERTAL -MÄNNISKAN

Neandertalmänniskan (*Homo neanderthalensis*) i vanligt tal Neandertalare, fanns från 300.000 år sedan till för 30.000 år sedan. Alltså samtidigt med den moderna människan. Utbredningsområdet var stort och omfattade Spanien och hela vägen till Ryssland. År 1856 fann man i Neanderthal i Tyskland det första skelettet. Neandertalare var kraftigare och mer kompakta än den moderna människan.



Människan parade sig med Neandertalarna och cirka 4 % är från Neandertalarna, vilket medför en ökad risk för blodproppar, depression och hudcancer. Vi har även fått ökad risk för fetma, höga kolesterolvärden och ledgångsreumatism. Forskarna har också funnit en ”missbruksgen”. Neandertalarnas arvs massa finns inte hos människor bosatta i Afrika.

Neandertalarna var otroligt konstnärliga och skapade världens första väggmålningar. Bland annat i spanska grottor. Målningarna är mellan 35.000 år och 150.000 år gamla. Man gjorde verklighetstroga djur och detta bevisar att man hade ett abstrakt tänkande. Neandertalarna lyssnade också på musik. Man har hittat två flöjter gjorda av elfenben. Om de kunde sjunga vet vi inte, men de hade förmodligen ett talspråk. De hade god hörsel och kunde uppfatta alla sorters ljud.



Skribent: Mikael Ekberg

Miss Lie

Jag tycker om att lyssna på mycket musik. Jag lyssnar mest på Miss lie på Spotify. När jag börjar må dåligt, tycker jag det är skönt att lyssna på hög musik för då kan jag ibland koppla bort tankarna och gör inget allvarligt mot mig själv. Oftast lyssnar jag på bra musik och hennes svenska låtar lyssnar jag mest på. Men ibland kan jag lyssna på hennes engelska låtar. Ibland blir jag glad av att höra vissa låtar, men vissa låtar gör mig ledsen och då gråter jag en liten stund.

Miss Lie är född 21/7 1982 i Borlänge. När hon var 6-17 år spelade hon fotboll i allsvenska klubben, Ornäs BK. Miss Lie gick på fotbollsgymnasiet. Därefter jobbade hon i växeln i taxi Borlänge t.o.m. 2021. Sen bestämde hon sig för att flytta till Stockholm och satsa på musiken.

Den 22/11 år 2019 kom "Close Eyes" av andra låtskrivare på andra plats i Tyskland.

Hennes genre är pop och jazz. Hon har varit med några gånger i "så mycket bättre" på tv 4. 2019 var hon med för andra gången i "så mycket bättre".

Efter det programmet så tog hon en paus från musiken för att fokusera på låtskrivandet. Sommaren 2019 släppte hon en låt, "blommorna" med rapparen Petter. 2020 var hon med på Grammisgalan vann priset för årets hållbara artist.

Den 2 februari 2020 28/2 släppte hon första singeln "Komplicerad". 16/7 2020 var hon med som Sommarvärd och på sommar i P1. 2022 var hon kvinnliga artist på Rockbjörnen. 2021 så fick hon 2 grammisnomineringar och två P3-guldomneringar. 2024 har det varit mycket arbete inom scen och studio. En låt som heter "misstag" var den mest spelade på radio under 16 veckor. 1/10 2024 släppte hon sitt 10:e album.

2020 var hon Sveriges mest streamade kvinnliga artist på Spotify. Den 9/6 2023 så släppte hon "våran sång" och VM låten 2023. EM låten "vi:3" gjorde över 11 miljoner streamingar på Spotify.

I somras spelade hon i Nyköping, Stockholm, Borgholm, Burgsvik, Landskrona, Göteborg, Östersund, Rättvik, Örebro och Huskvarna. Sommarturnén sålde ut 50.000 biljetter.

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

<https://allthingslive.se/artist/miss-li>



Källor

<https://www.svt.se/kultur/miss-li-gor-arets-vm-lat-varan-sangm>

Lust att måla?

Har du haft lust att testa på att måla, men aldrig riktig kommit igång för att du inte vet vart du skall starta? Vilka penslar, vilket material, och hur du genomför en ide? Sitter du och maler frågan genom huvudet så du aldrig kommer igång?

Övertänk är vanligt när man startar något nytt och en del kan känna igen sig i att man önskar vara duktig och kunnig, eller ha en viss egenskap i ämnet innan man ger sig ut i det okända. Detta kan dock dämpa kreativiteten och vad man unikt kan skapa själv. Självkritik kan man använda när man gör en tillbakablick på kreativa projekt för att bättra sig för framtiden, men lägg bort den när målarpenseln tas fram.

För enkelhetens skull kommer vi att hoppa över vilka penslar du borde använda. Skaffa gärna ett billigt multi-pack med olika penslar. Du kan hellre vid ett senare tillfälle läsa på vilken typ av penslar som ska användas när du vill lära dig mer avancerade tekniker. I början dock går det fint att använda de penslarna man känner sig bekväm med.



Akryl, olja eller vattenfärg?

Personligen skulle jag råda att starta med vattenfärg eller akryl-färg, eftersom olja har en högre svårighetsgrad och kräver att man förbereder ytan man skall måla på, innan man lägger ned färg på canvassen/pappret. I tillägg är de två andra lite snällare mot plånboken.

Är du dock intresserat av oljefärg, kommer akryl vara den som liknar mest gällande färgresultat och tjockleken på färg. Du kan dessutom köpa till målarmedium som kan ändra konsistens eller t.ex. göra färgen mer glansig eller krackelerad. Man kan också ha kul med att blanda in egna saker som glitter och sand i målarfärgen för att skapa en unik konsistens och effekt. Detta för att akrylfärg torkar snabb och är en relativt tjock färgtyp.



Akvarell (vattenfärg) är otroligt roligt på sitt eget sätt, och om du gillar ett mjukare resultat är detta ett bra alternativ. En annan fördel är att du inte behöver använda enbart penslar för att skapa din bild, då det finns akvarellpennor man kan rita ut sin målning med först. Sen är det bara att använda lite vatten på en pensel och pensla över för att få den fina effekten av vattenfärgsmålningar.

Genomför en ide

Hur fungerar din hjärna? Om du gillar struktur kan du skriva ned lite idéer, skissa dem, sen måla över eller kopiera sida vid sida det du har skissat. Om du lätt hittar mönster, är ett förslag att vara lite restriktiv med färgerna och välja dem i förväg. När du har vald en palett; hitta ditt inre barn! Måla cirklar, streck och andra former hejvilt och efter någon minut, ta ett steg tillbaka från din målning och titta för att se om du hittar något som liknar ett ansikte, en räv, ett slott? Sen målar du detaljerna.

Till slut finns det de som sparkar igång sin kreativitet från yttre stimulans i motsats till det inre. Leta upp landskap, människor, foton eller t.ex. något från ditt favoritspel att måla eller dra inspiration från.

Jag vill avsluta med att säga inte ge upp för snabbt, försök jobba med din målning inte mot den. Det kan låta lite klyschigt, men det är på det sättet du skapar dina egna unika verk och fullföljdom. Själv har jag alltid en ide i huvudet, och blir lätt frustrerat när jag inte klarar av att verkliggöra bilden jag såg för mig. "Det här ser inte alls ut som jag tänkte!" Det brukar hjälpa att ta en paus i detta ögonblicket och låta idén vila. När man sen kommer tillbaka och tittar med fräscha ögon, försök att se hur du kan framhäva det du redan har skapat. Hur gör du bilden som finns där NU, bättre? Kanske nu i detta ögonblicket så ser målningen färdig ut?

Gör den färdig eller anse den klar.

Efter att du har svarat på dessa två frågor och om du fortfarande inte är nöjd, kan du alltid börja på nytt. Det bästa då är att du i alla fall har fullfört en målning och har lite mer erfarenhet och kunskap till ditt nästa kreativa projekt.



Spontana bilder på Huset

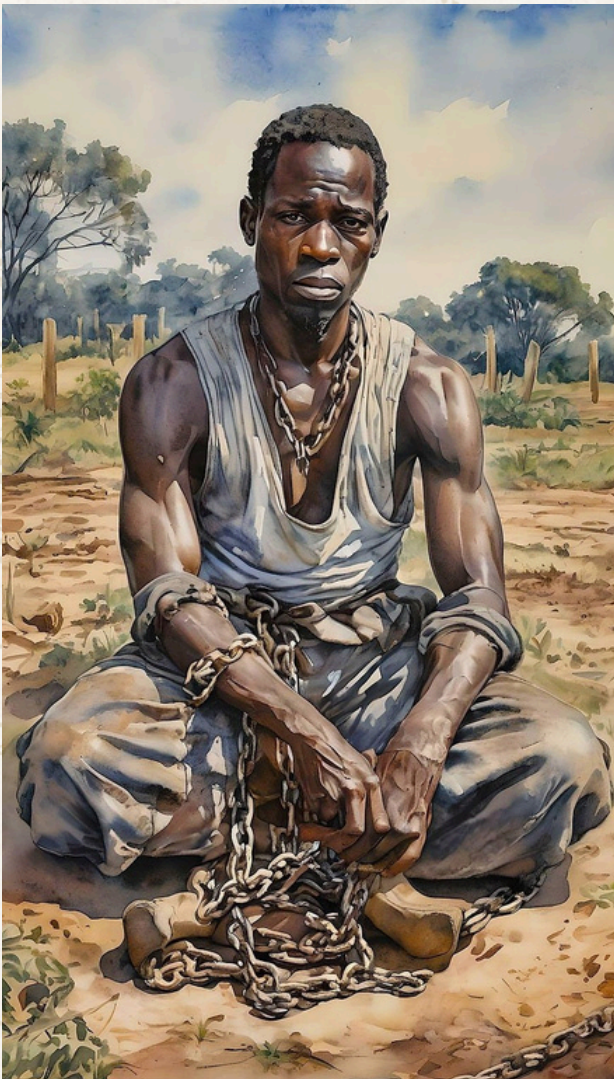


Fredagsvandring



MODERNT SLAVERI – EN SANN HISTORIA

Slaveri har funnits sedan urminnes tider. I Sverige kallades de under vikingatiden för trälar. I Sverige hade vi sedan 1750-talet ett slags slaveri som kallades statare. Detta avskaffades först 1944. Statarna blev uppbundna upp på ettåriga skuldkontrakt och som mest var en halv miljon svenskar livegna statare.



Sverige bedrev slaveri i Västindien för 200 år sedan. Den svenska kolonin S:t Barthelemy importerade slavar från västafrika och dessa fick slita i sockerrörsodlingarna. Socker som sedan skeppades hem till Sverige. Som mest fanns 2000 svarta slavar på ön som var en svensk koloni mellan 1784 - 1878.

En nutida historia om modernt slaveri fick jag berättat för mig av en arbetskamrat som hade flytt från Iran. Under kriget mellan Iran och Irak 1980 -1988 skickades Ramin tillsammans med 100-tals unga pojkar ut för att röja minfälten med sina kroppar. De beordrades att gå på rad rakt framåt tills en de trampade på en mina som då sprängdes.

Vid ett lämpligt tillfälle flydde Ramin tillsammans med två andra "frivilliga" barnsoldater och lyckades att ta sig till stranden vid Persiska viken. Man hittade en roddbåt med segel och tog dig snabbt ut på havet. Efter två dagar hade man slut på vatten och mat. Efter ytterligare några dagar blev det en stor storm och båten kapsejsade. De började att simma mot Omans kust.

Efter flera timmars simning tog sig Ramin i land på stranden. Han insåg att hans båda kamrater hade drunknat. Han plockades upp av en arabisk bagare och sattes i bojor på hans bageri. Där fick han baka från klockan 5 på morgonen till klockan 5 på eftermiddagen. Efter ett år som slav lyckades Ramin fly och han tog sig på omvägar till Sverige där han fick politisk asyl. I dag lever och arbetar Ramin i Sverige som han tycker är världens bästa land.



2024

Sommarens hyggedagar

Under sommaren har vi i vanlig ordning haft Hyggedagar med en massa kul aktiviteter för våra medlemmar. Det har varit en blandning av sport, utflykter och mysigt häng på Huset.

Sommaren inleddes med att vi i juni spelade minigolf på Gröningen och besökte Tropikariet.



I juli blev det mycket grillning; vandring i Kullaberg med korvgrillning och grillning på Husets terras. Men vi hann även med en omgång frisbeegolf på Planteringen.



I augusti hade vi en utflykt till Sofiero med picknick och en till Råå Vallar med bad och grillning. Vi spelade kubb på Gröningen och sedan avslutades sommaren med en tripp till Ullared.



Andra Fontänhus i Sverige

Fountain House Stockholm

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

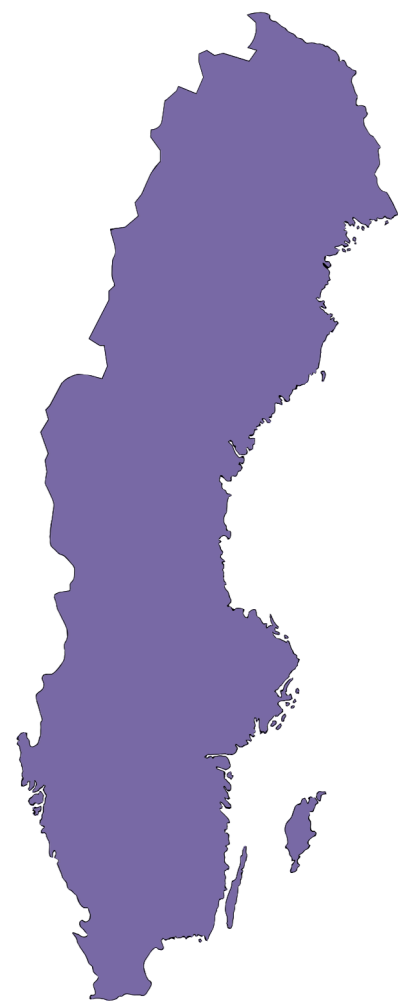
Fontänhuset Sandviken
Sanderängsgatan 38
811 34 Sandviken
Tel: 073 301 38 01
E-post: info@fontanhusetsandviken.se
fontanhusetsandviken.se

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





MIN UTTÄTTNING

Hur kunde jag ana att det var såhär att bränna ut sig..

Som jag längtade till semestern, jag var så trött. Semestern kom men inte blev jag piggare inte. Dags att börja jobba igen, men oj vad jag var trött. Dagarna flöt på med jobb, träning, aktiviteter med min dotter, städning, vänner och dylikt. Jag blev allt tröttare, det kändes som hjärnan kokade, som att det var något kraftverk uppe i huvudet som körde rundor, kroppen skrek med mer och mer domningar och stickningar. Jag hade ingen aning om vad som hände med kroppen. När jag tränade kändes det som jag fick feber, det hela blev bara värre av träning.

Jag fick ett efter ett ta bort aktiviteter i vardagen förutom jobb, men fick bara fler och fler symptom som brännande känsla i kropp och huvud, mer domningar, karusellyrsel med mera. En konstig speedande känsla av trötthet.

Jag kunde för mitt liv inte förstå vad det var. Googlade symptom, för utbränd, nej det var jag inte, det kändes inte så... (hur jag nu kunde veta det).



Veckorna gick, det blev jul och nyår, orkade knappt med det men gjorde ändå "något". Det snurrade ännu mer i huvudet på nätterna som om jag åkte karusell, öm på huvudet och värk i kroppen som förflyttade sig och så innerligt slut. Hade även klump i halsen så det kändes som jag knappt fick luft, eller kunde svälja.

En lördag i mitten av januari låg jag i soffan med värk lite här och var i kroppen, öm på huvud och var helt utslagen. En kompis ringde och frågade om vi skulle ta en tura, efter lite övertalning följde jag med, men sa, då dricker jag inget för då återhämtat jag mig aldrig, och jag tar max två turer.

Väl på båten var ljudnivån extremt hög, så hade jag aldrig upplevt ljudnivå tidigare...

Jag kom hem efter ett par timmar, la mig och sov. De senaste månaderna hade jag sovit väldigt mycket, likaså nu. När jag vaknade på söndagen så orkade jag knappt stå på benen, stapplade mig ut i köket men sjönk ihop på golvet. Hjälp vad händer med mig, tänkte jag...

Blev liggande hela dagen, på måndagen var det inte bättre, blev tvungen att sjukskriva mig. Det blev inte bättre, snarare kunde jag nu inte sova, sov en timme, vaken i två och så höll det på. Förflyttade mig mellan rummen, för att försöka få någon ro någonstans. Efter en vecka gick jag till läkare, minns inte hur jag klarade ta mig dit. Kände mig helt vilse. Där sa jag återigen "alla säger att jag är utbränd", men det känns inte så. Läkaren visste till en början inte heller vad jag drabbats av, och behövde ta hjälp av någon kollega sa han. Blev remitterad till neurolog, just p.g.a att jag hade alla dessa domningar och konstiga symptom. Till sist blev det ändå konstaterat att det var utmattning.

Jag satt mycket ute i naturen, trots att det var snö och kallt. Kände inte fötterna på marken i kylan, men p.g.a alla domningar spelade kylan ingen roll, det kändes ju nästan på samma sätt ändå. Ljud och stimuli klarade jag inte alls, en kompis kom och hälsade på, men efter en kvart var jag ännu mer dränerad, igen, hjärnan var så slut, liksom kroppen. Jag var tvungen att dra mig helt tillbaka. Efter några veckor kunde jag ta mig till närmsta bibliotek där jag lånade en cd skiva med korta mindfulness övningar. Detta gjorde att jag tog mig upp på benen, och kunde börja gå små promenader.

Tiden har gått, det har varit upps and downs, perioder där jag klarat mer eller mindre, emellanåt helt utslagen i både kropp och själ

Just idag är jag på fontänhuset, vilket ger en mer meningsfull vardag, samt rutin.

Saker och ting kan hända vem som helst, när som helst, så det gäller att ta tillvara på det man har och kan, så gott det går, även om det inte alltid är så lätt.



Utmattningssyndrom märks nästan alltid både kroppsligt och psykiskt. Vilket eller vilka besvär som är tydligast varierar från person till person. Det är vanligt att ha flera av följande besvär/symtom:

- Trötthet och sömnproblem
- Du har ingen energi och upplever en trötthet som inte går att vila bort.
- Du känner dig utmattad, slutkörd eller "utbränd".
- Du har svårt att somna på kvällen, sover oroligt eller vaknar flera gånger under natten.
- Känslomässiga symptom
- Du är lättirriterad, orolig och nedstämd.
- Du har ångest.
- Tankemässiga symptom
- Du glömmer saker och har svårt att koncentrera dig.
- Du har svårt att planera, prioritera och genomföra uppgifter.
- Kroppsliga symptom
- Du har fysiska besvär som hjärtklappning, yrsel och värk.
- Du är väldigt känslig för ljud.
- Du blir snabbt uttröttad både fysiskt och psykiskt.
- Du kan få olika typer av besvär från magen och tarmarna.

Hur fungerar Prolonged Exposure (PE)?

När jag var yngre var jag med om något jobbigt. Jag fick ofta höra “bara tänk inte på det” när jag var ledsen. Det var först när jag fick kontakt med min psykolog som jag fick höra att det kan vara hjälpsamt att tvinga sig att tänka på det jobbiga, och fortsätta tänka på det tills det inte känns lika jobbigt längre.

Prolonged Exposure (PE) är en form av KBT (kognitiv beteendeterapi) som ofta används för att behandla PTSD (post traumatic stress disorder). Då PTSD inte är begränsat till en typ av trauma är inte heller PE det, och därför kan det användas i väldigt många fall där patienten lider av trauma.

Behandlingen består av två huvudsakliga delar: in vivo- och imaginär exponering. Så hur går de olika delarna till?



Under de första besöken samtalar patienten och psykologen om vad som orsakat traumat, och ifall patienten har några undvikanden, dvs saker som den undviker i vardagen på grund av sitt trauma. Detta kan vara platser, personer, lukter, ljud osv.

Tillsammans skriver man en lista på saker man kunde göra innan den traumatiska upplevelsen men inte längre, och målet är att kunna övervinna rädslan och obehaget och tillslut kunna leva ett liv utan undvikanden.

När listan är skriven bestämmer man en eller två olika undvikanden och man får i läxa att göra sitt bästa att konfrontera sin rädsla. Denna delen kallas för in vivo exponering.

Detta tycker många är läskigt i början, men psykologen uppmuntrar en att välja de lättaste först för att lära sig att det inte är omöjligt.

Tillsammans utvärderar man hur exponeringen går och anpassar behandlingen utifrån det. Vissa gånger kan det plötsligt kännas jobbigare igen, men då vet man att man kan ta sig genom det.

Istället för att ge upp när något känns jobbigt så ska man ge sig tid att vila, sen försöker man igen. Genom att fortsätta när det är jobbigt så lär man sig att ens känslor inte kan skada en.

Den imaginära exponeringen går till så att man återberättar delar av sitt trauma i presens medan man spelar in det, och inför nästa besök ska man lyssna igenom inspelningen om och om och om och om igen.

När man berättar om händelsen i presens säger man t.ex “nu händer detta...”. Det är bevisat att genom att låtsas som att det händer just nu är det enklare att behandla sitt trauma.

Genom att återberätta det och diskutera sina känslor med sin psykolog kan man sakta men säkert börja må bättre.

Båda delarna tillsammans är till för att sluta undvika att tänka på vad som hänt. Det försvinner inte alltid av sig själv, och det är helt okej att be om hjälp.

Det är en vanlig reaktion att försöka glömma obehagliga saker som hänt, men genom att undvika saker så växer ens rädsla för dem.

Genom att möta sina rädslor så lär man sig att ens känslor är inte farliga och man måste öva på hur man ska tänka när man känner obehaget.



Sammanfattningsvis så är PE en behandlingsmetod som är rekommenderad för behandling av PTSD. Behandlingen bör inte ske på egen hand då det lätt kan gå fel då och orsaka ännu mer smärta. Genom att prata med en psykolog man litar på kan man tillsammans göra en detaljerad plan och systematiskt möta sina rädslor. Jag är glad att jag började min behandling,

Trots att jag var skeptisk i början. Ibland har man dåliga dagar men det är jätteviktigt att påminna sig själv om att en dålig dag bara är en dag. Du har imorgon, övermorgon och resten av ditt liv på dig. En dag kommer du också må bra. Jag hoppas att du söker hjälp om du känner igen dig i något av vad jag skrev. Du förtjänar också att må bra.

Symtom på PTSD

Påträngande minnesbilder, mardrömmar, kraftiga reaktioner från kroppen, tex. att du får hjärtklappning, får svårt att andas och känner dig stel och spänd.

Flashbacks kan utlösas av situationer som påminner om de skrämmande upplevelsena. Det kan exempelvis vara ljud, dofter eller andra sinnesintryck.

Du försöker undvika allt som påminner om händelsen. Det kan göra att du isolerar dig från andra människor.

Du vill inte prata om händelsen.

Hur du tänker och känner dig: Du kan känna dig nedstämd eller likgiltig och kan inte engagera dig i det som händer i din vardag. Du börjar tänka att du själv inte klarar saker och att världen är farlig. Du kan få minnesförlust. Oftast gäller det tiden precis före, under eller efter händelsen.

Överspändhet: Du känner dig spänd, lättskrämd eller lättirriterad. Du får utbrott av ilska, svårt att koncentrera dig eller svårt att sova. Du kan ha svårt att lära dig nya saker. Du känner dig mycket rädd.

Andra symtom: Har man haft PTSD länge kan man också få självmordstankar. Det kan också kännas som att saker som händer är överkliga eller att det blir en förändring i hur du upplever dig själv. En del har ont i kroppen hela tiden, eller får kramper.

www.1177.se





En natt jag inte kan sova. Ligger i sängen och tittar in i väggarna . Men på dagarna är det skönt att läsa. Det är mörkt ute och kallt. Ibland vill man bara lyssna på musik. Det är så skönt i själen. jag måste vara glad att ha tak över huvudet . Tappat vännerna men det är bara ta i kragen och fixa nya vänner.



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)

Sms-kontakt: 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 Självmordslinjen: ring 90101 eller

chatta, öppet dygnet runt.

Livslinjen: chatt, Sön-Tor kl. 17-24

Självskadechatten.shedo.se

För ätstörningar samt självskaдебeteende

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

Det finns
hjälp att
få!

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
kvinnojouren

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

PRIVATPERSONER

Christel & Christer Raudszus

Margareta Zell

Carola Bergman

Lena Fredriksson

Thomas Nordström

Jan Eriksson

Ann-Margreth Larsson

Johnny Karlsson

Elin Nordlund

Dan Peterson

Pelle Åkesson

Mats Löf

Carin Nilsson

Bo Lundmark

Åsa Ljungdell Löfqvist

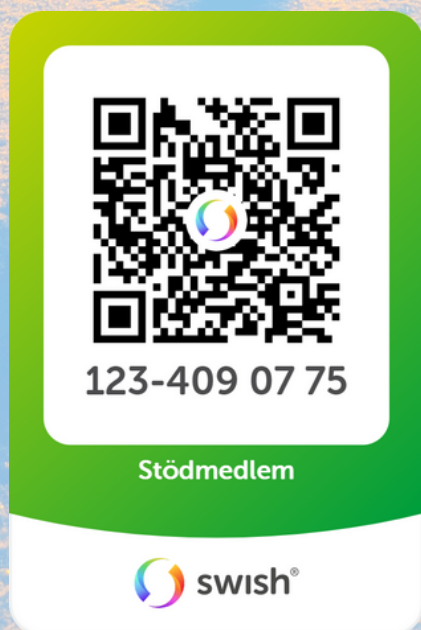
FÖRETAG

Höganäs församling

Kulla Pastorat

Stöd vår verksamhet!

Bli stödmedlem och få vår tidning:



Privatperson (få vår tidning via e-post): Minsta belopp 30 kr

Privatperson (få vår tidning i fysisk form via post): 300 kr

Företag: Minsta belopp 1000 Kr

Bankgiro: 5853-5584

Swish: 123 409 07 75

Ange vänligen namn, e-post & 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



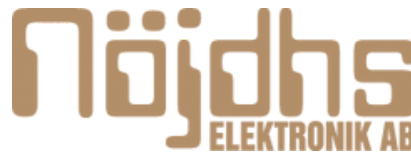
S:t Andreaslogen



S:t Johanneslogen



Kapitelbrödråföreningen
Kjell Christopher Barnekow



Vi vill även tacka våra bidragsgivare!



HELSINGBORG

