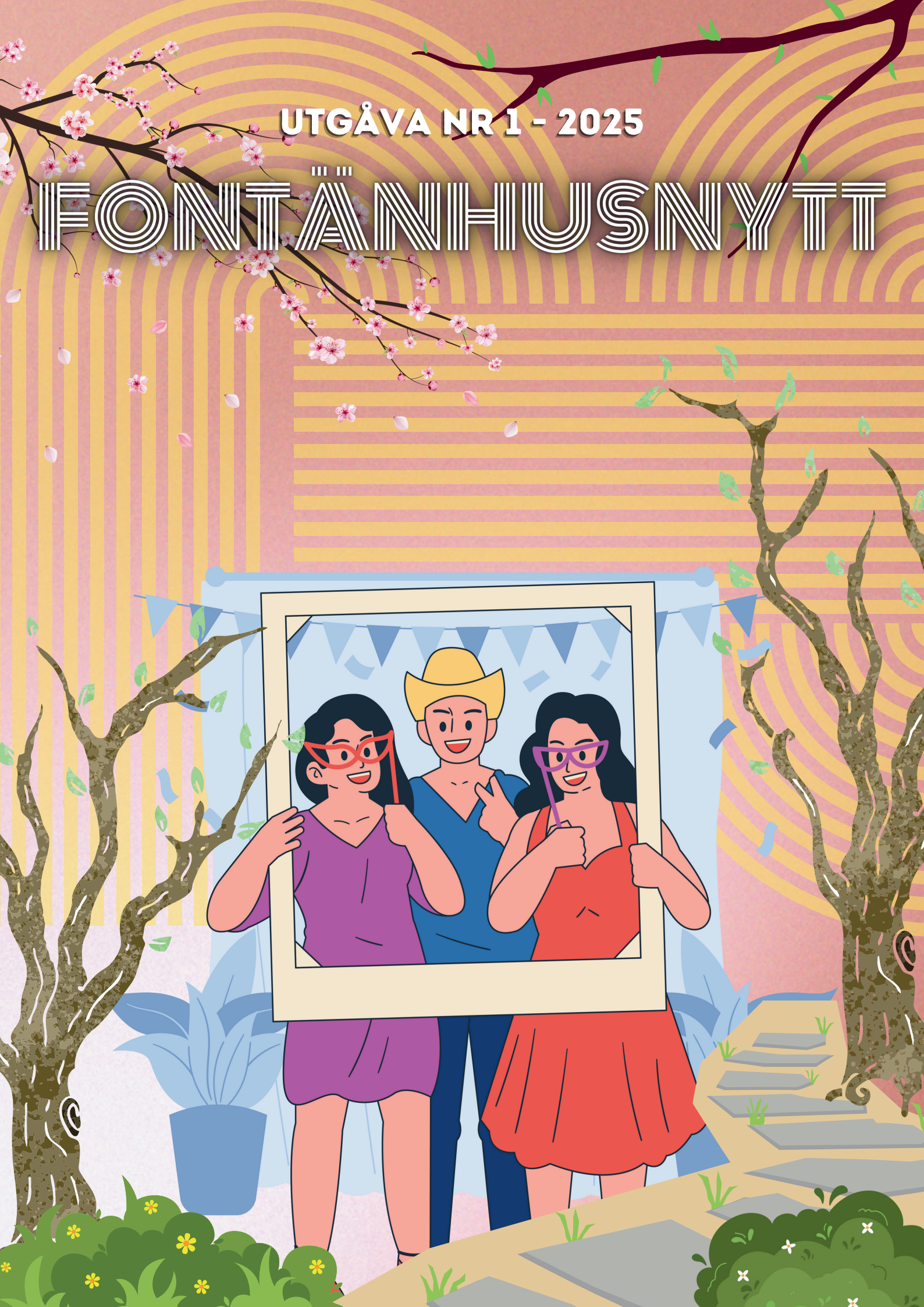


UTGÅVA NR 1 - 2025

FONTÄNHUSNYTT



Skribenter i detta nummer:



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@fontanhushbg.se

Ansvarig utgivare:

Marianne Larsen

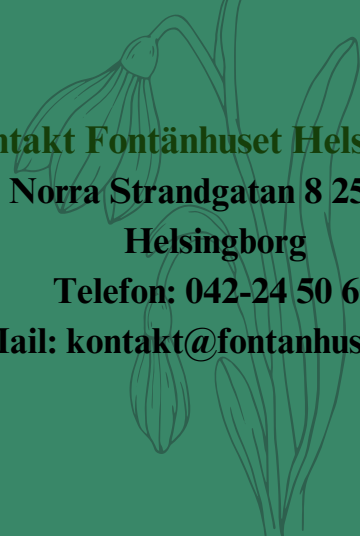
Kontakt Fontänhuset Helsingborg

Norra Strandgatan 8 252 20

Helsingborg

Telefon: 042-24 50 60

Mail: kontakt@fontanhushbg.se



Innehållsförteckning

Vill du bli medlem?.....	3
Sveriges Fontänhus Sverige konferens.....	4
Vad är Fontänhusrörelsen?.....	6
Tivoli Köpenhamn.....	8
Dikt.....	9
Depression.....	10
Cosplay: Världens nördiga och roliga hobby!.....	12
Vård - inte våld: Tvångsåtgärder inom vården.....	13
Drick dig frisk med örtte.....	14
Sommarens hyggedagar 2025.....	15
Andra Fontänhus i Sverige.....	16
Den arbetsinriktade dagen.....	17
Ätstörningar.....	18
Tick Tack informerar.....	19
Resor: London.....	20
Julen.....	21
Nationella hjälplinjer.....	22
Våra stödmedlemmar.....	23
Våra sponsorer.....	24



FONTÄNHUSET HELSINGBORG
Medlem i Clubhouse International

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!

Kontakta oss!



042-245060



kontakt@fontanhushbg.se

Följ oss!



fontanhushbg.se



@fontanhuset.helsingborg



facebook.com/fontanhuset.helsingborg



FONTÄNHUSET HELSINGBORG
Medlem i Clubhouse International



SVERIGES FONTÄNHUS

Varje år håller den svenska Fontänhusrörelsen en konferens där representanter för landets olika Fontänhus samlas för att utbyta erfarenheter och idéer. Årets konferens arrangerades av Helsingborgs och Båstads Fontänhus.

8-10 april samlades deltagare från Sveriges (och Ålands) olika Fontänhus i Ängelholm för tre dagar av föreläsningar, workshops, årsmöte, underhållning och mycket mer.

Förarbetet med konferensen

Arbetet inför konferensen involverade hela huset på något sätt, där samarbete mellan enheterna bidrog till det gemensamma målet – en lyckad konferens.

Admin/media-enheten jobbade med finansiering och att ordna sponsorer, samt att designa material till konferensen.

Service-enheten tog täten gällande ljud, teknik och kökets medlemmar ställde upp som officiella värdar.

Tillsammans kunde vi använda den gemenskap Fontänhuset arbetar med dagligen, som motivation och arbetssätt. Vi ville verkligen ro konferensen i hamn och det hårda arbetet gav också resultat: Tre spännande och lärorika dagar präglade av gemenskap och engagemang.



På plats i Ängelholm

Konferensen hade ett späckat schema:

- Föreläsningar med bland annat Trine Grönlund (Innergi), Henrik Wahlström (Uppochner) och Ola Bergquist (Friluftsförbundet) - samtliga med tema mental hälsa.

SVERIGEKONFERENS 2025



Foto: Lena Larsson, Sveriges Fontänhus Riksförbund

- Sveriges Fontänhus Riksförbunds årsmöte.
- Workshops om marknadsföring, vägar ut i arbete, sociala aktiviteter & friskvård, och mycket mer.
- Bankett med trerättersmeny och live-underhållning.
- En fest för att fira Båstads Fontänhus 30-årsjubileum.

Nästa år kommer konferensen arrangeras av Motala och Jönköpings Fontänhus.

VAD HAR FONTÄNHUSET BETYTT FÖR DIG?





Vad är Fontän-

Rörelsens historia

Fontänhusrörelsen grundades redan 1948 i New York USA av sex stycken före detta mental-sjukhuspatienter.

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 in-vecklat än så var det faktiskt inte.

1948

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.



1980

1993

Fontänhuset i
Helsingborg
öppnas 1993.



2025

Internationellt finns det idag ca 400 olika Fontänhus utspridda över hela världen och i samtliga världsdelar. I vart avlångt land Sverige ligger 13 av Fontänhusen placerade.



husrörelsen?

Vad rörelsen står för

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 återtrada 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.

Tivoli köpenhamn

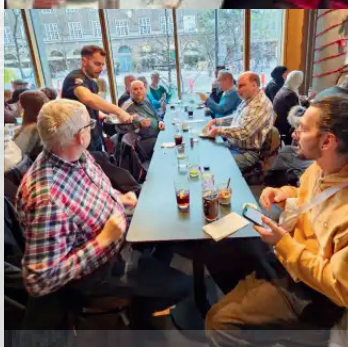
Onsdag 27e November 2024

Tidig onsdag morgon var det storsamling på knutpunkten med 37 glada små förvirrade djur som såg fram emot att åka på julmässan i Köpenhamn.

Tack och lov var det gott om plats på tåget, där gänget tog upp över en hel vagn själva, med mycket prat och livligt humör, man skulle tro alla hade fått sin morgon-lunch och fika-kaffe på en och samma gång. Rökarna var dock glada när resan va över, då dem va snabba av tåget och såg kanske lita piggare ut ute i den friska luften.

Första stopp var lunch på Dalle Valle, där urvalet var från en stor buffé med all mat från A-Å, med ett litet undantag om man skulle vara vegan. Dock löste det sig! Några favoriter var biffarna, köttbullar, lasagne och risotton. För glass-älskarna kunde man även frossa i all-you-can-eat glass, nam nam!

Tack för kaffet som konstigt nog inte var en inkluderad självklarhet för Dalle Valle!

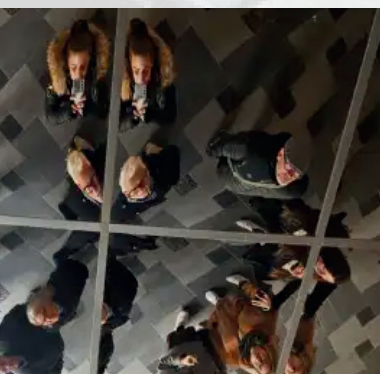


När alla var mätta och glada, gick vägen till Tivoli, där alla ville allt, och gänget blev mötta av en fantastisk julmarknad där det var pyntat i alla julens färger, med julgranar i varje hörn. En grupp skaffade åkband och sprang direkt till karusellerna, och som sen fick publik av en annan grupp som tittade på som stolta föräldrar.

Den stora önskan för dem store barnen var att åka berg-o-dal banan Demonen, tyvärr öppnade den först på eftermiddagen, så väntan va lång, och efter en åktur bröt banan ned och kunde inte åkas igen, för den dagen...

I mellantiden var andra och handlade olika saker eller satt sig ned för att dricka något juligt varmt på Tivolis mysiga kaféer. Dagen tog slut lite för snabbt, och dem flesta tog tåget hemåt strax före det blev mörkt. Men det var ett gäng som blev kvar.. Åkbandgänget!

Utan tillsyn från vuxna fann åkbandgänget sig i det "Lustiga huset", vart möjligheten fanns att barn blev lätt traumatiserat, men inget konfirmerat. Dem var också observerat att ha kanske misstagit båtar för radiobilar, och paxat vad än som gick snabbt, så allt i allt en vällyckad dag. Sena och trötta gick dem äntligen hem när Tivoli stängdes, till stor jubel för dem som jobbade där!





Mörkret har kommit. Då
är man mest deppig av
vädret. Men då kan man
vara inne och läsa. Så blir
man mest glad. Ha gott
och blandat. Det är så
gott. Sen kan solen
komma tillbaka. Då blir
alla glada allihopa.





Depression



Jag har haft psykisk ohälsa ett tag nu. Jag har haft mörka tankar. En gång så fick jag en sån blackout. Jag var med om en hemsk olycka. Jag fick då åka in till intensiv. Jag fick svåra skador och jag visste inte om jag skulle överleva. Jag fick träna upp min kropp. Men nu kämpar jag varje dag för att orka med den vanliga vardagen. Tidigare har jag skurit mig, jag har även försökt skada mig själv. Jag har isolerat mig mycket på mitt rum. Men nu försöker jag att komma ut på dagarna och göra något.

En lätt depression

Vid en lätt depression kan man ofta fungera socialt och praktisk i sitt dagliga liv. Trots att man mår dåligt kan man med viss ansträngning ändå klara av att gå till jobbet, umgås med vänner och sköta sina dagliga sysslor.

Medelsvår

Vid en medelsvår depression kan det vara svårt att orka med sitt vanliga vardagsliv och sina relationer. Det kan vara att man inte orkar gå till jobbet, umgås med sina vänner och att man sover sämre. I vissa fall kanske man lyckas dölja för andra hur man mår och ändå fullfölja sina plikter.

Svår:

Vid en svår depression kan man må så dåligt att man inte ens orkar äta och dricka. Ibland så kan man känna sig nere så att man inte orkar gå upp från sängen, man vill bara ligga kvar och sova. Allvarliga självmordstankar och planer.

Källor

<https://regionuppsala.se/infoteket/hamta-kunskap/fakta-om-funktionsnedsattningar/depression/>

<https://capi.se/sjukdomar-och-besvar/psykisk-halsa/depression-och-nedstamhet/depression/t>

Symtom på depression

Koncentrationssvårigheter

Självmordstankar

Skuld känslor

Känna sig värdelös

Brist på energi

Trötthet

Sömnpå problem

Dålig aptit

Oro och ångest

Nedstämdhet

Brist på glädje

Besvär i kroppen

Ont i magen

Huvudvärk

Ont i axlarna, nacken ryggen

Tappat matlusten

När man har depression så känner man sig nedstämd och man känna sig orolig och ett tag efter kan man få ångestattacker. Man kan få självmordstankar. Så man inte orkar leva längre. Man får svårt att läsa en bok eller kolla tv. Du kan känna dig rastlös och ofokuserad. Sen kan man också få kroppsliga besvär, ont i magen, huvudvärk, axlarna, nacken eller ryggen.

Sen kan man även få alkoholbekymmer. Man ska försöka sluta med nikotin.

När man mår så dåligt så kan man förlorat jobbet och sen efter ett tag så kan man få ekonomiska bekymmer. Sen kan man få såna bekymmer så att man tappar nära relation med sina vänner eller familj.

Det är bra om man fortfarande har vardagsrutiner. Man orkar duscha och sköta sin hygien och göra något på dagen, eller försöka röra på sig så man tänker på något annat. Det finns antidepressiva läkemedel så kallad SSRI-preparat. Sen finns KBT behandling också. Man kan få en behandling, det är psykoterapi och läkemedel. Vid lite svårare depression så finns det elbehandling.

Elbehandling

Elbehandling heter på engelska Electroconvulsive Therapy. Elbehandling kallas även för elektrokonvulsiv behandling ECT.

Med ECT kan man hjälpa ca 80% av de som lider av någon medelsvår form av depression. Elbehandling används vid svår till medelsvår depression och verkar snabbare än läkemedel. Strömpulser skickas genom hjärnan under några sekunder. Strömmen kommer från elektroder som man håller mot huvudet. Man får en kramp som håller i 15-16 sekunder. Om man är nedsövd känner eller uppfattar du inte krampen.

Efteråt vaknar du upp ungefär 5-10 minuter efter att behandlingen narkosmedlet har slutat att verka.

El-behandling är ungefär 5-12 behandlingar. Du får 2-3 behandlingar i veckan.

Av elbehandling börjar du redan må bättre efter 2-3 behandlingar.

Elbehandling behövs 5-12 gånger för att få ut full effekt. När man gör elbehandling kan minnet påverkas på olika sätt. Långtidsminne, det som sparar nya minnen, det kan störas av elbehandlingen.

Förutom depression kan exempelvis följande psykiska sjukdomar behandlas med elbehandling

Mani vid biopolär sjukdom

Svår förlossningsdepression

Schizofreni

Vissa typer av psykoser , bland annat förlossningspsykos

Hur fungera elbehandling

Man sätter svag elektrisk ström mellan 2 elektroder som placeras på huvudet när man är nersövd.

Man behöver kroppsliga undersökningar t.ex blodprover och ett EKG. Om man är nedsövd får du inte äta efter klockan 24.00, 1 dag innan. Du får dricka klara drycker (inte mjölkprodukter eller juice med fruktkött) fram till 3 timmar före behandlingen.

Biverkningar behandlingen kan ge

Efter behandlingen kan man känna sig trött och förvirrad.

Men det kan gå över efter några timmar. Men du får stanna kvar på avdelningen, för att sjukpersonalen ska ha koll på puls och blodtryck.

Under pågående behandling kan närminnet påverkas på olika sätt, även långtidsminnet kan påverkas men det är ovanligt. Det är svårt att komma ihåg vad som hänt under, före och efter behandlingen, men hjärnan sparar nya minnen. Man vet inte hur mycket minnet kan påverkas, det kan vara beroende av dosering, av strömstyrkan, ålder och psykisk hälsa. Efter elbehandlingen avslutats brukar minnet återhämta sig efter 2-4 veckor.

Källor

ECT -
elbehandli
ng - 1177



Norra Stockholms psykiatri

Norra Stockholms psykiatri ger specialiserad vuxenpsykiatrisk öppen- och heldygnsvård. Vi har mottagningar i Stockholm, Alvik och Stadshagen

norrastockholmspsykiatri.se



COSPLAY

Världens nördigaste och roligaste hobby

När du läser titeln håller du antingen med eller så ställer du dig frågan: *vad sjutton är det?!*

Jo! Själva ordet "cosplay" är en sammansättning av "costume" och "play" - och det är exakt vad det låter som. Man klär ut sig i kostymer och har roligt!

Termen myntades år 1984 i Japan, men intresset kan kopplas ända tillbaka till 1930-talet när folk började klä ut sig på science fiction-konvent. Det finns hundratals olika konvent runt om världen.

Det största i Norden anordnas faktiskt i Linköping varje sommar. Det drar till sig över 10 000 besökare, varav många cosplayar.

Jag har gått på konvent i två år nu och det är det roligaste jag vet. Veckorna innan ett konvent är jag alltid pirrig och förväntansfull och efteråt ser jag alltid fram emot nästa. Jag älskar verkligen att cosplaya, det är en hobby jag har haft i flera år och det blir bara roligare och roligare!

Cosplay kan låta lite skrämmande för vissa. Tänk om man inte vet hur man syr? Eller bygger rekvisita? Det är inga problem! Cosplay och konvent är extremt välkomnande för nybörjare och ingen förväntar sig att man ska ha gjort sin kostym helt själv. Det finns vissa som gör sin allra första kostym helt på egen hand och älskar den utmaningen, sen finns det de som cosplayat i flera år men som föredrar att köpa kostymerna - båda två är helt okej.

Om man gör sina egna cosplay-kostymer finns det flera tävlingar man kan delta i. Gillar man inte att tävla finns det massor av andra aktiviteter på konventen, som till exempel karaoke, lekar, paneler, disco med mera. Oavsett vad man gillar så finns det nästan garanterat något kul att göra.



På bilden ser vi prinsessan Charlotte från Berserk

Nu har jag pratat en massa om cosplay på konvent men inte så mycket om cosplay i sig och varför jag anser att det är världens roligaste hobby. Cosplay är en hobby som låter en uttrycka sig fritt utan att bli dömd. Alla är välkomna oavsett om man är helt ny eller ifall man har tävlat i 10 år. Man kan alltid lära sig nya saker, till exempel hur man syr olika klädesplagg, hur man stylar peruker som ser helt avancerat omöjliga ut, hur man hittar de bästa vinklarna och ljus för fotografering, hur man kan sminka sig för att se ut som en muskulös man eller en gullig prinsessa och mycket mer.

Att cosplaya låter mig utmana mig själv exakt så mycket jag vill. Jag får även möjlighet att uttrycka mig kreativt och hitta likasinnade personer att umgås med. Jag träffade faktiskt min bästa vän på ett konvent och vi älskar att ägna våra helger åt att planera vårt nästa projekt, ta bilder på varandras kostymer eller bara snacka om vår nördiga intressen. Jag ÄLSKAR cosplay!

Psst!

Det finns ett konvent med gratis inträde i Helsingborg!

Det heter Popycon och anordnas av Tryckeriet i februari varje år.

Det finns även andra konvent men som kostar inträde:

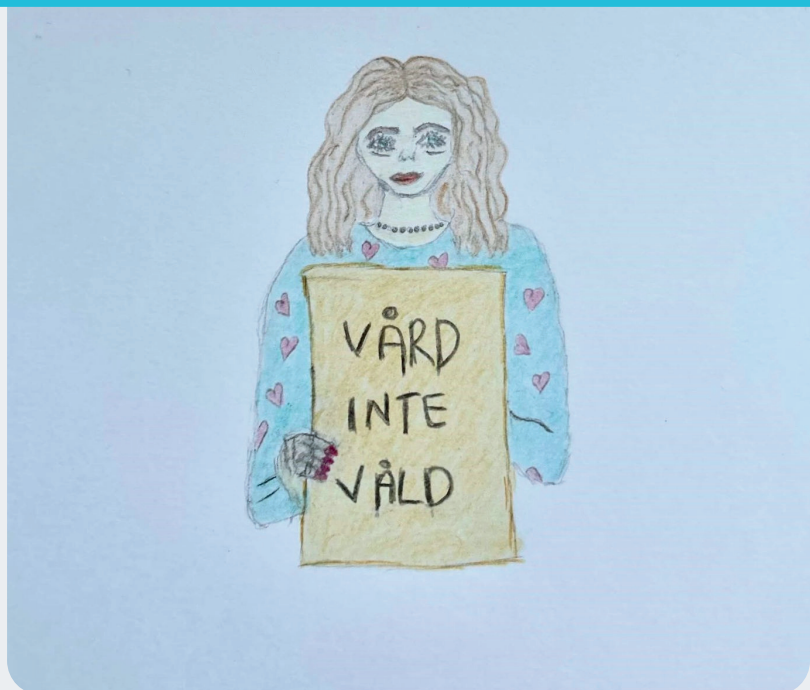
Sci-Fi World i Malmö 26-27 april och Kodachicon i Lund 28-1 juni.

Vård – inte våld

Tvångsåtgärder inom vården

Denna bilden har jag ritat hemma. Jag skissar och ritar ofta då det är ett av mina specialintressen sedan barnsben. Jag uttrycker mina känslor i min konst då jag finner det avslappnande. Ibland vet jag inte hur jag ska beskriva mina tankar och då vänder jag mig till konsten.

Denna bilden handlar om tvångsåtgärder inom slutenvården. Åtgärder som gett mig komplex-PTSD och som skadat så många andra patienter också.



Vi behöver vård, inte våld. Det är t.o.m så vanligt förekommande att det finns ett ord för det – vårdskada. Det är när en patient har fått psykiska eller/och fysiska skador av vården.

Tvångsåtgärder behöver ha en nollvision, något RSHM (Riksförbundet för social och mental hälsa) håller med om.

De har gjort en namninsamling till regeringen för att kräva förslag till hur en nollvision för tvångsåtgärder kan utformas.

Exempel på tvångsåtgärder inom psykiatri

- Tvångsvård - inläggning på psykiatrisk slutenvård mot patientens vilja
- Bältesläggning - patienten spänns fast vid sin säng
- Isolering - patienten separeras från övriga patienter, tex kan hen bli inlåst på sitt sjukhusrum
- Tvångsmedicinering - medicinering mot patientens vilja

Siffror kring tvångsåtgärder:

35% av de utsatta patienterna får långvariga PTSD-symptom

67% av de som bälts är kvinnor

4 016 tvångsmässiga fastspänningar gjordes vid sista mätningen – officiellt



Drick dig frisk
med örter

Brännässla

Brännässlan är full av c-vitamin, järn och magnesium.

Teet renar blodet och har en lätt vätskedrivande effekt.

Mycket effektiv som utrensande kur när man läker sitt psyke.

Hjälper dig släppa allt från äckliga ex till beteendemönster ärvts ner under otaliga generationer.

Rölleka

Rölleka är en fucking hjälte när det kommer till magproblem såsom magsår och IBS (magkatarr).

Gör en hel kanna och drick morgon, middag, kväll under en veckas tid.

Röllekan neutraliserar överskottet av magsyra och är skonsammare än läkemedel.

Sommarens Hyggedagar 2025

18/6

Minigolf

Grillning på Gröningen

25/6

2/7

Bågskytte

Vandring i Kullaberg

9/7

16/7

Gokart

Boule och grillning

23/7

30/7

Cyckling på Ven

Cyckla till Rådå

6/8

13/8

Tur med fiskebåt



Andra Fontänhus i Sverige

Fountain House Stockholm

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

Göteborg

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

Örebro

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

Stockholm - Sköndal

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

Lund

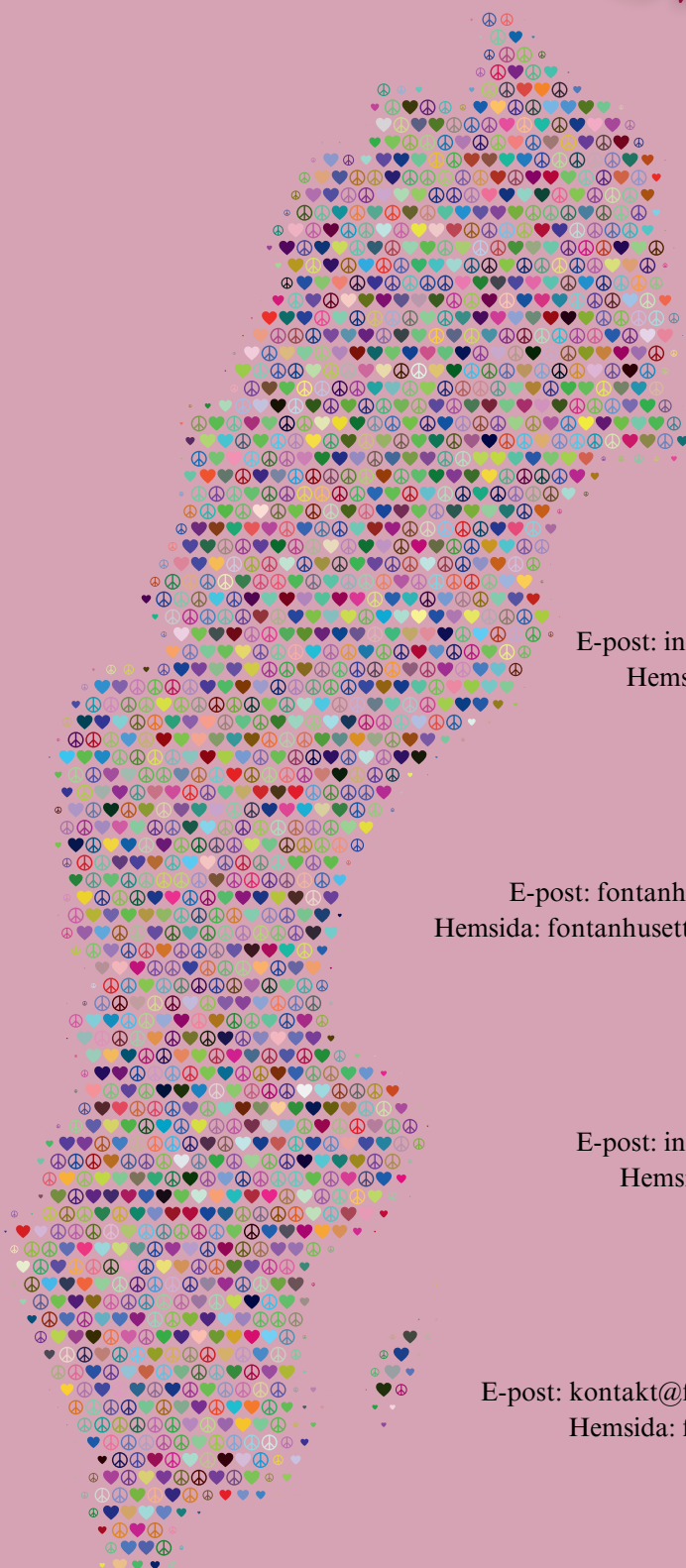
Magle Stora kyrkogata 5
223 50 Lund
Tel: 046-120195
E-post: info@lundsfontanhus.se
Hemsida: lundsfontanhus.se

Malmö

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

Nyköping

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



Sandviken

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

Båstad

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

Falun

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

Älmhult

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

Motala

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

Falkenberg

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

Varberg

Nyhemsgatan 22
Varberg
Tel: 0704-65 89 79
E-post: kontakt@fontanhusetvarberg.se
Hemsida: fontanhusetvarberg.se

Ätstörningar

Ätstörningar är komplexa tillstånd som påverkar både den fysiska och psykiska hälsan. Det kan drabba människor oavsett ålder, kön eller kroppstyp, även om de är vanligare hos kvinnor och ofta debuterar i tonåren eller ung vuxen ålder. Orsakerna till ätstörningar är mångfacetterade och kan inkludera biologiska faktorer, såsom ärftlighet, där en familjehistorik av ätstörningar kan öka risken. Psykisk ohälsa är också en viktig faktor, då många med ätstörningar också lider av tillstånd som ångest, depression eller tvångssyndrom.

Det kan drabba
människor
oavsett ålder,
kön eller
kroppstyp

Yttre faktorer kan också spela en roll. Bantning och självsvält kan leda till en ond cirkel av kontrollbehov över kropp och vikt. Stressande livshändelser, såsom att flytta hemifrån eller problem i relationer, kan trigga eller förvärra ätstörningar. Samhällets osunda skönhetsideal och en känsla av maktlöshet i livet kan dessutom förstärka dessa problem.

Symtomen varierar beroende på vilken typ av ätstörning det handlar om, men vanliga tecken inkluderar en överdriven upptagenhet av tankar kring mat, vikt och utseende, samt ett undvikande av måltider och ångest kopplad till ätande. Det är viktigt att söka hjälp tidigt för att hantera dessa utmaningar, eftersom ätstörningar kan ha allvarliga konsekvenser för både fysisk och psykisk hälsa.

www.reallygreatsite.com



Ätstörningar är allvarliga psykiska sjukdomar som påverkar individens relation till mat och kropp.

- Anorexia nervosa kännetecknas av extrem viktminskning och en förvrängd kroppsuppfattning, där personen ofta svälter sig själv och tränar överdrivet av rädsla för att gå upp i vikt.
- Bulimia nervosa innebär perioder av hetsätning följt av kompensatoriska beteenden som kräkningar eller överdriven träning.
- Hetsätningsstörning, eller BED, innebär frekventa episoder av hetsätning utan efterföljande kompensatoriska åtgärder, vilket ofta leder till övervikt.

Frisk og Fri

www.friskfri.se

Ätstörningslinjen

Behöver du någon att prata med? Har du tankar kring kropp, mat och träning som känns jobbiga? Ring vår Ätstörningslinje och prata med någon som har erfarenhet av att tidigare ha varit drabbad.

Telefonnummer 020 – 20 80 18

Måndag 19-20.

Tisdag 13-14.00 och 19-20.

Onsdag 13-14 och 19-20.

Torsdag 19-20.

Söndag 19-20.



DEN ARBETSINRIKTADE DAGEN



Vi är alla kuggar i hjulet och drivs mot samma mål. Att göra det så bra som möjligt för medlemmarna och där ingår den arbetsinriktade dagen. Det finns mycket att göra här. Allt från att skriva artiklar till att hjälpa till i köket.

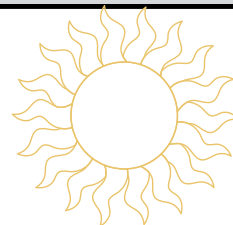
Följande riktlinjer finns om den arbetsinriktade dagen här på Helsingborgs Fontänhus:

1. Den arbetsinriktade dagen engagerar medlemmar och anställda tillsammans, sida vid sida, i driften av klubbhuset. Klubbhuset fokuserar på styrkor, talanger och förmågor, den arbetsinriktade dagen får därför inte omfatta kliniker för medicinering eller program för öppenvård eller terapi inom klubbhuset.
2. Arbetet som utförs i klubbhuset är endast arbete som skapas av klubbhuset inom ramen för verksamheten och främjandet av klubbhusgemenskapen. Inget arbete för utomstående personer eller organisationer, oavsett om det utförs mot betalning eller inte, är godtagbart arbete i klubbhuset. Medlemmarna får inte betalt för något klubbhusarbete och det finns inte heller några konstruerade belöningsystem.
3. Klubbhuset är organiserat i en eller flera arbetsenheter, som var och en har tillräckligt med anställda, medlemmar och meningsfullt arbete för att upprätthålla en full och engagerande arbetsinriktad dag. Enhetsmöten hålls såväl för att främja relationer som för att organisera och planera dagens arbete.
4. Allt arbete i klubbhuset är utformat för att hjälpa medlemmarna att återfå sitt egenvärde, få ett mål och få självförtroende, det är inte avsett att vara arbetsspecifik utbildning. Medlemmarna har möjlighet att delta i allt arbete i klubbhuset, inklusive administration, forskning, medlemsregistrering och introduktion, uppsökande verksamhet, anställning, utbildning och utvärdering av anställda, PR, påverkansarbete och utvärdering av klubbhusets effektivitet.
5. Allt arbete i klubbhuset är utformat för att hjälpa medlemmarna att återfå sitt egenvärde, få ett mål och få självförtroende, det är inte avsett att vara arbetsspecifik utbildning.

TICK TACK INFORMERAR

TICK TACK
INFORMERAR

VARFÖR ÄR
GODA RÅD
DYRA?



VAD GÖR ALLA GODA RÅD MED DIN
SJÄLVSTÄNDIGHET? DITT EGNA
OMDÖME?

NÄR BLIR ETT GOTT RÅD BARA EN
DOPAMINIFIX SOM DU GIRIGT
SNORTAR I DIG I JAKTEN PÅ ATT
SLIPPA KÄNNA MAKTLÖSHET?

DET VÄLVILLIGA RÅDET SOM
VRIDER SIG IN I DIN HJÄRNA TILLS
DET BLIR YTTERLIGARE ETT SÄTT
ATT GÖRA FEL, SVAR SOM BLIR
TILL VAL SOM BLIR TILL
HANDLINGAR SOM ALDRIG BLIR AV.



MIN MATSKÅL
ÄR TOM.
HANDLING
GER MENING.



LONDON



Min första resa till London var 1977 och sedan dess har jag varit där 9 gånger. Det finns mycket att göra där. Allt från att titta på fotboll till att se musikaler. Jag har bland annat sett Mama Mia, Thriller, Lejonkungen och Phantom of the opera. Första gången var jag med min pappa och såg Björn Borg och Jonn Mcenroe spela på Wimbledon.



Jag har också sett flera fotbollsmatcher. Bland annat när Liverpool spelade mot Arsenal och vann. Det var mycket stökigt efteråt och ridande polis slog ner hulliganerna. Jag gick då till en pub där Liverpoolfansen dansade på borden för att fira segern. Det var livat och glatt och många blev berusade. Jag har också varit på puben Dirty Dick som är berömd för att inte städats på 200 år. Det var väldigt dammigt där



Världens största museum heter Brittitish museum och finns i London. Där kan man hitta precis allt. Allt från mumier till uppstoppade djur. Madame Tussauds vaxkabinett är också värt ett besök. Där kan man se skådespelare och historiska personer. Towern är också intressant. Det var tidigare en avrättningsplats.

Henrik den VIII:s fruar blev avrättade där. London eye är en åkattraktion som också är intressant. När man åker så ser man hela London uppfifrån.

Jag har också besökt Stonehenge som ligger en bit utanför London. Man tror att det varit en helgedom där stenarna har varit en del av en kalender.

Det finns också flera stora varuhus i London där Harrods är det mest kända. Där kan man dricka afternoontea med fruitcake. Selfridges har också ett stort utbud av varor. Restaurangutbudet är också stort. Man får inte missa att besöka Swedish Pancakehouse där man har olika typer av pannkakor. I Chinatown finns också ett stort utbud av kinarestauranger.



Julen

Som vanligt var det ingen snö hemma. Men det var i alla fall uppehåll. Vi firade jul den 23/12. Denna julen var lite speciell för att jag kom hem. Det var länge sen jag var hemma hos mina föräldrar. Sen så kom min storebror som hämtade mig med bilen, där jag bor nu. Jag fick sitta där bak med min storebrors son. Han var glad att se mig och glad att jag följde med dem. Min storebror körde sen hem till våra föräldrar. När vi kom fram så tyckte hela familjen det var bästa presenten på länge. Jag tittade runt huset och de hade renoverat mycket både inne och ute, jag tyckte det var fint. Sen så tog vi lite julmat och åt. Efter en liten stund så gick jag till min storebrors son och lekte lite i ett annat rum. Sen gick vi ut en liten runda och jag fick se på den nya husbilen. Efter ett tag så hade vi tittat färdigt på husbilen så vi gick in igen. Sen satte vi oss i soffan och pratade lite. Efter en liten stund så knackade de på dörren och då sprang lilla barnet och öppnande. Där stod tomten som barnet bjöd in. Tomten och lilla barnet hjälptes åt att dela ut julklapparna. Sen så öppnade vi julklapparna. När vi hade gjort det så tog vi och fikade lite. När vi hade fikat klart och pratat lite. Så gick vi in i vardagsrummet och spelade bingo lotto. Vi spelar alltid bingolotto på Lill julen det är en tradition hos oss. Men det var också länge sen jag spelade med familjen. Efter ett tag när vi hade spelat, så ville jag åka hem till min lägenhet. När jag kom hem så gick jag och la mig. Nästa dag så rättade jag bingolotten det var ingen vinst.



NATIONELLA HJÄLPLINJER



TELEFON

112

Akuta ärenden

1177

Sjukvårdsrådgivning
Telefonnummer: 1177
Öppet: dygnet runt

Jourhavande medmänniska

Telefon: 08-702 16 80
Öppet: kl. 21-06

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 (våldsamhet och 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

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.

Kvinnofridslinjen

Telefon: 020-50 50 50
Öppet: Dygnet runt

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

Jourhavande-medmänniska.se

Chatten öppen: Lör, Sön, Mån, Tis kl. 21-00.

Självskadechatten.shedo.se

För ätstörningar samt självskaдебeteende
Chatten öppen: Mån-Sön kl. 20-22
(Stängt på fredagar)

Stodlinjen.se/chatt

Stödlinjen för spelberoende
Chatten öppen: Måndag: 9-18:45
Tisdag: 9-16:45
Onsdag: 9-16:45
Torsdag: 11-18:45
Fredag: 9-14:45

Bris.se

Chatten öppen dygnet runt

Det finns hjälp
att få...

...när livet och tankarna
blir för mycket

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

LOKALA NUMMER

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

PRIVATPERSONER

Christel & Christer
Raudszus
Margareta Zell
Carola Bergman
Lena Fredriksson
Thomas Nordström
Jan Eriksson
Ann-Margreth Larsson
Johnny Karlsson

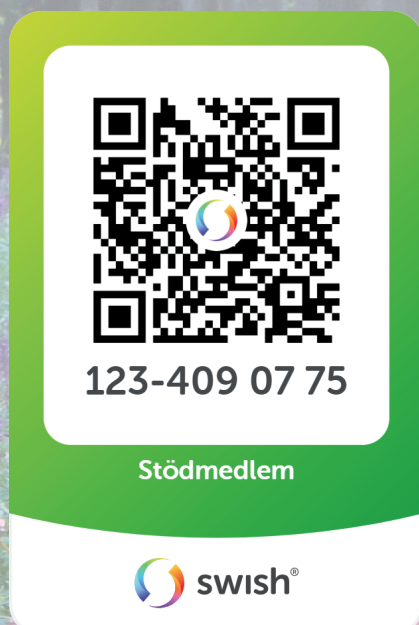
Elin Nordlund
Dan Peterson
Pelle Åkesson
Mats Löf
Carin Nilsson
Bo Lundmark
Åsa Ljungdell Löfqvist

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



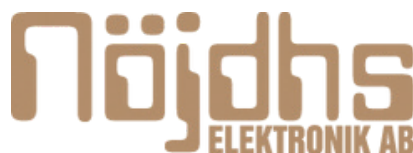
S:t Andreaslogen



S:t Johanneslogen



Kapitelbrödräforeningen
Kjell Christopher Barnekow



Vi vill även tacka våra bidragsgivare!



HELSINGBORG

