

TIDNING
FRÅN

Nummer 4
2019

FONTÄNHUSET BÅSTAD



Vi har valt att tillägna den sista tidningen för detta året till alla människor i världen som lever med psykisk ohälsa. Vi landade i vårt val då många event i slutet av året varit väldigt intressanta och förtjänar att lyftas. Bland annat så var några från huset på Världskonferens i Oslo vilket var väldigt spännande och intressant enligt dem. Där kunde människor från alla världens Fontänhus träffas och utbyta erfarenheter och information. Medlemmar berättade om sina livshistorier och de olika husen gav varandra tips om vad som funkar för dem och hur man löst olika situationer som uppstått.

Mycket information togs med in i huset och har fått oss i redaktionen att tänka och fundera mycket på hur vi ska nå ut till fler. Psykiatridagen under Skåneveckan hade lockat många människor och det framgick tydligt att Fontänhusen inte är speciellt kända hos många. Vi på Fontänhuset i Båstad vill gärna hitta möjligheter och tillfällen att nå ut till ännu fler.

Det finns över 300 fontänhus i världen just nu och det ökar ständigt. Trots detta är inte själva konceptet Fontänhus känt överallt utan många som skulle behöva komma till ett Fontänhus får inte kännedom om dess existens. Vi skulle alla kunna bli bättre på att hjälpas åt med att sprida informationen och vilja göra mer för varandra. Vi får ofta höra vid studiebesök och intron att man inte alls haft den bilden av Fontänhus som man fått efteråt. De flesta verkar tycka att vårt koncept och hur vi fungerar i praktiken är riktigt bra.

Att se all statistik som finns om psykisk ohälsa kan göra en upprörd. Att så många inte har möjlighet eller insikt om hur och var det finns hjälp är också skrämmande.

Att vi behövs visas inte minst av de siffror som följer nedan.

Enligt WHO (världshälsoorganisationen) lider mer än fyra procent av jordens vuxna befolkning av psykisk ohälsa medan siffran för barnen ligger på ca 20 procent. I 70-90 procent av fallen har behandling god effekt; men i miljontals fall finns ingen tillgång till vård och hjälp.

Om man tittar på siffrorna ur ett samhällsekonomiskt perspektiv medför psykisk ohälsa stora kostnader. Som exempel kan nämnas att det skulle kosta 4,1 miljarder per år till behandling för ångest och depression. Samtidigt skulle man dock spara 11,4 miljarder om året när människor efterhand blir bättre och inte längre är i behov av sjukvård.

Depression är den vanligaste typen av psykisk ohälsa i Sverige och i världen. Ungefär 36 procent av alla kvinnor och 23 procent av alla män i Sverige kommer någon gång att genomgå en depression. Antalet sjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa ökade med 159 procent mellan åren 2011 och 2016.

Sett till detta har Fontänhusen en viktig funktion att fylla som en plats dit människor kan komma och få finnas i ett sammanhang. Människor som lever isolerade och ofta med stor smärta får möjlighet att träffa människor i liknande situationer. För många leder Fontänhuset till nya framtidsutsikter.

Vad är Fontänhuset?

Fontänhuset Båstad erbjuder medlemskap till människor som har eller har haft psykisk ohälsa.

Fontänhusets ideologi bygger på att varje människa är en resurs som vill och kan påverka sin situation och omgivning. Grundtanken är gemenskap och delaktighet. Hos oss är medlemmarna alltid välkomna och behövda. Medlemskapet är gratis och utan tidsgräns.

Fontänhusen lindrar mänskligt lidande i världen och har tilldelats Conrad Hilton Humanitarian Prize.

Vill ni ha vårt nyhetsbrev via mail?

Hör av er till oss via mail eller telefon för att ta del av vad som händer på Fontänhuset Båstad.



Fontänhuset Båstad

Aromavägen 48
269 37 Båstad

E-mail
info@fhb.nu

Hemsida
fontanhusetbastad.se

Telefon
0431 - 724 80

Facebook
facebook.com/
fontanhusetbastad



Redaktion

Bengt

Skribent

John

Skribent

Robin

Layout, Skribent

CR

Layout, Skribent

Malin

Skribent

Yvonne

Skribent

Gustav

Layout, Skribent

Mike

Layout

Ulf Strömblad

Ansvarig utgivare

Hanna

Skribent

Oliver

Skribent, Bildredigering



S17



S17



S8-9

S6-7



S14



S13

4. Teaminfo
6. Ansiktet bakom
8. Handledare
10. Praktikanterna
12. Psykatridagen
13. Öppet hus
14. Världskonferens
15. Avtackning
16. Tio Snabba
17. Projekt i huset
18. Lögnäs

VAD HÄNDER I ERT TEAM?



1

Först och främst så är Team 1 hjärtat i huset, de första man träffar när man kommer på besök är Team 1 och utan Team 1 blir det ingen mat. I Team 1 möts du av mycket värme och glädje och värmen kommer inte bara från ugn och spis. Team 1 har precis haft fullt upp med planering och genomförande av ett öppet hus som blev väldigt lyckat. Just nu har de påbörjat planering av Julbord här på huset som kommer vara den 20/12. Team 1 håller i kontakten med Willys och ICA som vi har ett samarbete med. Team 1 står inte enbart och hänger i köket utan de har även ansvaret för vår fina trädgård som ska förberedas inför en kalla vintern.



2

Årets sista tidning är färdig och du håller den i din hand men planeringen för en ny tidning har redan påbörjats. Team 2 håller hela tiden på med att förnya och förbättra tidningens layout. Team 2 ska lägga upp en tidslinje för hela året och planera för hur teamet ska jobba, dels för att det blir lättare att hitta uppgifter snabbt men även för att lättare kunna se längre fram om man vill göra en mer ingående artikel till exempel. Team 2 har hand om marknadsföring för huset och den är alltid i rörelse och kan alltid behöva fler intressenter. Team 2 jobbar mycket för att få in nya intressanta projekt inom och utanför huset. En del projekt kan vara långsiktiga medan andra kan vara under en kortare tid så idéer och tankar tas tacksamt emot.



3

Just nu är det full rulle uppe i team 3 då årets prognos och budget ska bli färdig innan årets slut. Sedan efter nyårsfirande så ska en ny budget läggas upp och en verksamhetsplan för 2020. Varje år görs en verksamhetsberättelse i huset och team 3 har huvudansvaret för att den genomförs. En verksamhetsberättelse förklarar mer ingående vad som hänt i huset under året som gått. I Team 3 ansöks det ständigt om pengar för att hålla vårt hus rullande och för att vi ska kunna göra saker och aktiviteter som medlemmar brinner för. Varje gång man kommer till huset så ska man skriva in sig då vi redovisar statistik för hur många medlemmar vi har varje dag till bland annat kommunerna. Tidigare har man skrivit in sig i en pärm men nu skriver vi in oss digitalt på en platta. Det är därför mycket med statistiken som byggs upp på nytt och man kan vara med och bestämma hur det ska se ut om man är intresserad av det.



EXTRA EXTRA EXTRA EXTRA EXTRA EXTRA EXTRA

NYTT FONTÄNHUS I FALUN

Den 12 augusti 2019 invigdes fontänhuset i Falun, fyra år har processen tagit för att starta det trettonde huset i Sverige. Vi önskar dem lycka till och hoppas vi får möjlighet att besöka deras hus. Det finns även fler hus i Sverige som ligger i startgroparna. Vi hoppas att det öppnar fler hus snart, det behövs.



PORTRÄTT AV MEDLEM

AV YVONNE

Jag heter Yvonne, är 54 år gammal och lider av bipolär sjukdom. Jag har bott i Laholm i snart tio år och trivs bra där. Innan jag flyttade hit bodde jag och min man i Uppsala. Jag arbetade först i grundskolan och sedan på BUP som psykolog. Jobbet var stimulerande men kunde samtidigt vara stressande med barn som vi inte lyckades hjälpa trots alla våra insatser.

En kväll gick jag och lade mig som vanligt. Jag märkte inte av att något skulle vara annorlunda eller kännas konstigt på något sätt. Vid elvåtiden vaknade jag plötsligt till, jag tänkte att jag behövde gå på toaletten men då jag skulle försöka resa mig bar inte kroppen, hela högra sidan var borta. Min man ringde snabbt ambulans och jag lades in på sjukhuset. Det konstaterades att jag troligen fått en propp, en så kallad tia-attack, vilket innebar att proppen gått igenom kroppen utan att ha hunnit förstöra så mycket. Långsamt kom mina funktioner tillbaka, det ena efter det andra, tills jag slutligen bara hade några få förändringar kvar. Det kunde slutat där men det gjorde det dessvärre inte. Dagarna som kom började jag känna mig alltmer deprimerad. Det blev värre och värre och till slut fick jag läggas in på psyket där jag fick en serie el-chocker (ECT). Depressionen blev något bättre men istället började minnet svikta. Jag fick flera serier ECT därefter med minnessvikt som följd. På grund av minnesproblemen och problem med blodtrycket bestämde man sig för att avbryta ECT:n. Om man gör så finns en risk att patienten

utvecklar en manisk episod, det gjorde jag.

Under min första maniska fas köpte jag kläder för 17 000 kr, smink för 7000 kr, 2000 stycken paket servetter, en äkta turkisk matta samt en kanin. Så småningom lade sig den maniska fasen men baksmällan var förstås inte rolig. Inga pengar på kontot och en massa saker jag inte ville ha. Efter detta kom flera svängningar med maniska såväl som depressiva faser. Ibland var jag manisk och deprimerad samtidigt, ett ganska plågsamt tillstånd. Det tog många år innan läkarna lyckades bemästra sjukdomen något-sånär med medicin och vid det laget var jag redan sjukpensionär sedan flera år tillbaka. Jag har fortfarande svängningar men inte lika ofta och mycket som förut.

Jag stod alltså mitt i livet utan sysselsättning och minimalt med umgänge eftersom vi flyttat till en ny stad. Min man har ett krävande jobb och arbetar väldigt mycket mer än heltid. I början försökte jag skapa någon sorts mening genom att förkovra mig i bakning, sockerkonst, målning, teckning, silversmide etcetera men lyckades inte nå någon tillfredställelse. Visst kändes det bra att göra något jag upplevde som meningsfullt men det räckte ändå inte till. Vid den tiden hade jag fått boendestöd som kom hem till mig flera gånger i veckan. Det bestämdes att jag skulle åka med dem till något som hette Fontänhuset. Det kändes bra att åka dit så jag började ta mig dit mer regelbundet och nu kom jag också på vad det var som hade

fattats i mitt liv – att finnas i ett sammanhang. Jag tror att nästan alla människor måste vara i ett sammanhang för att må bra – en klass, ett arbetslag, en familj eller dylikt. På Fontänhuset är man ju med i ett sammanhang med arbetskamrater och vänner. Sedan hade jag ju förstås fortfarande svårt att acceptera att jag inte skulle få fortsätta arbeta med det jag utbildat mig till. Det blev ingen karriär som jag tänkt mig.

Jag kom då att tänka på en skrift jag läst när jag jobbade på barn- och ungdomshabiteringen. Den handlade om ett ungt par som planerade en resa till Italien. De målade upp i detalj hur resan skulle bli med vacker natur, god mat och gott vin. Vädret skulle vara vackert och människorna vänliga. Precis som de stod i begrepp att resa blev resan inställd. Istället för Italien fick paret nu resa till Turkiet. Till att börja med var de förtvivlade över att alla deras förväntningar gått om intet. Besvikelsen la sig dock så småningom och de började så smått undersöka det nya resmålet. De upptäckte efter hand att det fanns en massa spännande saker att utforska i Turkiet som de inte hade tänkt på. Maten smakade annorlunda men var ofta väldigt god, naturen var storslagen på sina ställen om man tittade efter noga. Resan blev till slut väldigt lyckad och paret var nöjda.

Mitt liv blev heller ingen resa till Italien, det blev inte nödvändigtvis bättre och inte nödvändigtvis sämre men alldeles säkert väldigt, väldigt annorlunda.



Hej,

Jag heter John och kommer från Irland, men jag har bott i Sverige de senaste 30 åren. Jag åkte till Amerika för att jobba med hopphästar när jag var 22 år, en stor anledning till att jag flyttade var att det var jobbrist på Irland så när jag väl fick chansen att flytta till Amerika tog jag den. Jag jobbade fyra månader i New York som snickare och sen resten av tiden i Florida och jobbade med hästar. Det var där jag kom i kontakt med Sverige genom att jag träffade min blivande exfru. Med henne har jag en dotter som är 20 år och har två extra söner som är 30 år. På Irland har jag en stor familj med sju systrar! Vi försöker träffas ganska regelbundet, senast träffades vi på Irland för att fira en födelsedag.

Jag har ett stort intresse för sport - främst fotboll, hästhoppning och friidrott. Jag tycker om att träna och har precis börjat spela lite pingis! Jag jobbar lite extra som domare vid hästhoppningstävlingar, på det sättet håller jag mig aktiv inom hästsporten. Det gör att jag reser några gånger om året för att närvara vid olika tävlingar. På det sättet knyter jag ihop två av mina stora intressen, resa och hästar. Jag har hunnit med att besöka många olika delar av världen - bland annat Sydafrika, Japan, Mexico, Sri Lanka och Indonesien. Jag tycker om att uppleva olika kulturer och se hur andra människor lever. Mitt nästa resmål som jag vill utforska är Montenegro, så jag hoppas kunna komma dit nästa år.

Under mina 30 år i Sverige har jag haft lite olika jobb. När jag först flyttade hit jobbade jag som hoppryttare de första tio åren. Efter detta gick jag över till att ha hästarna på hobbynivå och startade upp turridning under somrarna på Bjärehalvön. Vi importerade hästar från Irland och hade ridning i Hovs Hallar och Kattvik. Det var en väldigt fin miljö och jag tycker verkligen om att jobba med hästar. När jag började jobba som domare kände jag att jag behövde välja mellan att hålla fast vid turridningar eller utöka domar möjligheten. Då jag brann mest för att få jobba som domare tog jag bort turridningen för att kunna lägga full fokus på det jag brinner för. Jag har också jobbat inom industri och de senaste åtta åren har jag jobbat med ungdomar.

Jag trivs väldigt bra här på Fontänhuset i Båstad och ska göra mitt bästa för att tillföra er något bra!

John Slattery



När jag gick till Fontänhuset första dagen var det lite pirrigt. Jag visste rättare sagt ingenting mer om Fontänhuset än det jag googlade kvällen innan och det som en assistent på skolan, Ing-Marie hade berättat för mig tidigare.

Ing-Maries svar på min fråga var väldigt kortfattat: "de sitter väl och spelar mycket kort och så kanske du får gå och handla med dem". Jag förstod själv att detta inte kan vara det enda de gör.

Så jag väntade med frågorna tills jag kommer dit tänkte jag, men kvällen innan blev jag väldigt pirrig i magen och nervös så jag googlade på Fontänhuset Båstad och fick då fram deras hemsida och Facebook sida där jag såg att de har väldigt mycket bra respons. Många skriver fina kommentarer och att det är en bra stämning i huset. Detta gjorde mig lugnare.

Första dagen på Fontänhuset när jag tog klivet in var alla väldigt artiga. De flesta gick fram till mig och hälsade, undrade vem jag var och så vidare. Alla var väldigt nyfikna och många var väldigt öppna nästan på en gång.

Jag har fått höra på många intressanta historier genom min tid på Fontänhuset och det är alltid en väldigt god och trevlig stämning här. Jag har trivts helt amazing där och kommer sakna att komma dit på morgonen och ha den sociala gemenskapen med människorna som är på huset.

Första veckan på Fontänhuset var jag med i team två och testade på deras sysslor lite. Jag fick då vara med och skriva adresser på brev och klistra på fontänhusets klistermärken i vänsterhörnet. Jag och Hanna var ute på tur och gav ut tidningar och broschyrer om öppet hus som vi skulle ha senare under praktiktiden. Jag pratade med medlemmarna och kollade över hur de arbetade med tidningen.

Andra veckan på Fontänhuset fick jag vara med team ett och testa på deras arbetssätt. Där fick jag testa på allt från att hacka sallad (med tre andra medlemmar) till att torka bord och att duka tillsammans med en annan. Jag fick även lära mig att inventera och kolla vad som behövs och inte behövs köpas in till veckan. Här fick jag även gå bredvid en medlem och kolla så att han gjorde rätt då han inte hade gjort det innan. Det gick jätte bra! Jag torkade bord och alla möjliga sådana hushållssysslor.

Tredje veckan av min praktik spenderade jag med att vara där jag behövdes, första dagen som är idag Måndag fick jag på förmiddagen hjälpa till med sallad, inventera och torka bord. På eftermiddagen hade vi möte och sedan skrev jag lite på min artikel.

Min tid på Fontänhuset har varit väldigt rolig och trivsam, mycket nya intryck och nya historier att höra på. Jag har fått se på en helt fantastisk verksamhet där alla accepterar alla på ett fint sätt, oavsett hur man är. Tack för en mycket fin tid här! :)

Med vänliga hälsningar, Daniella Jakobsson





EN MALL FÖR ALLA

AV LINUS ALVEHEIM

Mitt namn är Linus och jag har praktiserat på Fontänhuset Båstad i tre veckor. Under de tre veckorna har jag hjälpt till i köket, matsalen och tidningsrummet. Jag har också fått chansen att lära mig om många otroliga människor med mycket livserfarenhet.

Här i Sverige har man en ganska klargjord guide för hur man ska leva i den moderna världen.

1. studera, detta inkluderar lågstadiet, mellanstadiet, högstadiet, gymnasiet och möjligen högskolan
2. Hitta ett passande yrke så att du kan bli ekonomiskt självständig.
3. Hitta en vardaglig rutin där du jobbar för att senare kunna släcka dina pengabehov.
4. upprepa/repetera steg 3.

Om man inte skulle följa denna mallen så kan man antingen lyckas eller misslyckas.

Du kanske vill starta eget eller tillochmed inte ha ett jobb alls. Vissa orkar bara inte med dem traditionella jobben som finns för folk utan specifika utbildningar. Vissa hittar aldrig en passion i livet de kan kalla sin egen. För andra kan det vara att de bränner ut sig då de inte hittar någon mening i annat än deras arbete. Detta brukar de flesta kalla att "gå in i väggen".

Under min tid här har jag studerat hur Fontänhuset använder integration som ett verktyg för samhällsrehabilitering. Alla medverkande är fullt förberedda och väldigt duktiga på att öppna ta emot folk med olika dilemman som hindrat dem från att hålla sig till den mer traditionella livsmallen. Jag vill formellt tacka alla på Fontänhuset för de mest underhållande APL veckorna jag haft.



EN DAG FÖR PSYKATRIN

AV MALIN

FONTÄNHUSET BÅSTAD

Den 8 oktober var det dags för psykiatridagen under Skåneveckan. Under denna dagen var det olika föreläsningar och olika utställare som visade upp vad de hade att erbjuda. Bland annat stod både Fontänhuset Båstad och Fontänhuset Helsingborg och berättade om vad vi gör. Vi åkte iväg tre stycken för Fontänhuset Båstad och tog med oss en massa infomaterial som vi tänkt dela ut till de som ville ha. Sarah och Martin slet som djur för att hinna med alla som gick förbi. Dagen resulterade i att vi fick ett flertal intro efter.

MALIN

Jag var en av dem som föreläste och jag föreläste om projektet JagKan. JagKan är ett Europaprojekt som ägs av Familjen Helsingborg. I detta projekt ingår sju skånska kommuner i nordvästra Skåne, bland annat Ängelholm och Båstad.

JagKan är ett projekt som riktar sig till personer med antingen självupplevd psykisk ohälsa eller de som har diagnoser. Projektet riktar sig till personer mellan 16-64 år. JagKan är ett sätt för personer med psykisk ohälsa att få hjälp med sina studier. Man får hjälp hela vägen från första kontakten med studievägledare till kontakt med olika myndigheter samt stöd under studierna. Jag är en av de första som gått igenom projektet i Ängelholm och jag blev klar med min utbildning till butikssäljare i juni i år. Idag har jag praktik på en Nettobutik i Ängelholm där jag är 2 dagar i veckan. Tanken är att jag ska öka upp tiden jag är där gradvis och jag hoppas kunna göra det inom en snar framtid.

Utan det stöd jag fått från JagKan så hade jag aldrig kunnat fullfölja mina studier och jag är otroligt tacksam för den hjälp och det stöd jag fått. I projektet finns det coacher som är utbildade i Supported Education och jag hade

turen att få ha Dennis Petterson som studiecoach.

Han har stöttat mig till 100% genom hela min studietid, pushat mig när det varit jobbigt, förberett mig för mina prov och funnits där som medlare mellan mig och studievägledaren. Störst stöd fick jag i början när det var som jobbigast. Jag har inte studerat på 6 år och det var riktigt jobbigt att komma in i det igen men då fanns Dennis där och pushade mig, frågade hur det gick och gav mig råd för hur jag skulle lägga upp studierna.

Jag är otroligt tacksam för att jag fick möjligheten att vara en del av JagKan. Jag tror att detta projekt kan hjälpa många om man bara får veta att det finns. Så vill ni studera och känner att ni behöver stöd så kan jag varmt rekommendera detta projekt!

Program 8 oktober

13.00–13.10, Välkommen

Maria Holst, verksamhetschef för vuxenpsykiatri i nordvästra Skåne och Gunilla Schönbeck, verksamhetschef för område Funktionsstöd inom huvuduppdraget Hälsa i Ängelholms kommun.

13.10–14.00, Sveriges vanligaste psykfall

Malin Jensen ger en personlig berättelse om att leva med psykisk ohälsa. Malin har en examen i arbetspsykologi,

är utbildad trädgårdsterapeut och före detta Attitydambassadör i den nationella kampanjen Hjärnkoll.

14.00–14.15, Intervju med medlemmar i Spirans "Jag kan-" samt Konstprojektet.

Spiran drivs av Ängelholms kommun och erbjuder daglig sysselsättning för personer med psykisk funktionsnedsättning.

14.20–15.00, Nya behandlingsmetoder i psykiatri

Marcus Persson, överläkare och forskare, Region Skånes vuxenpsykiatri i nordvästra Skåne.

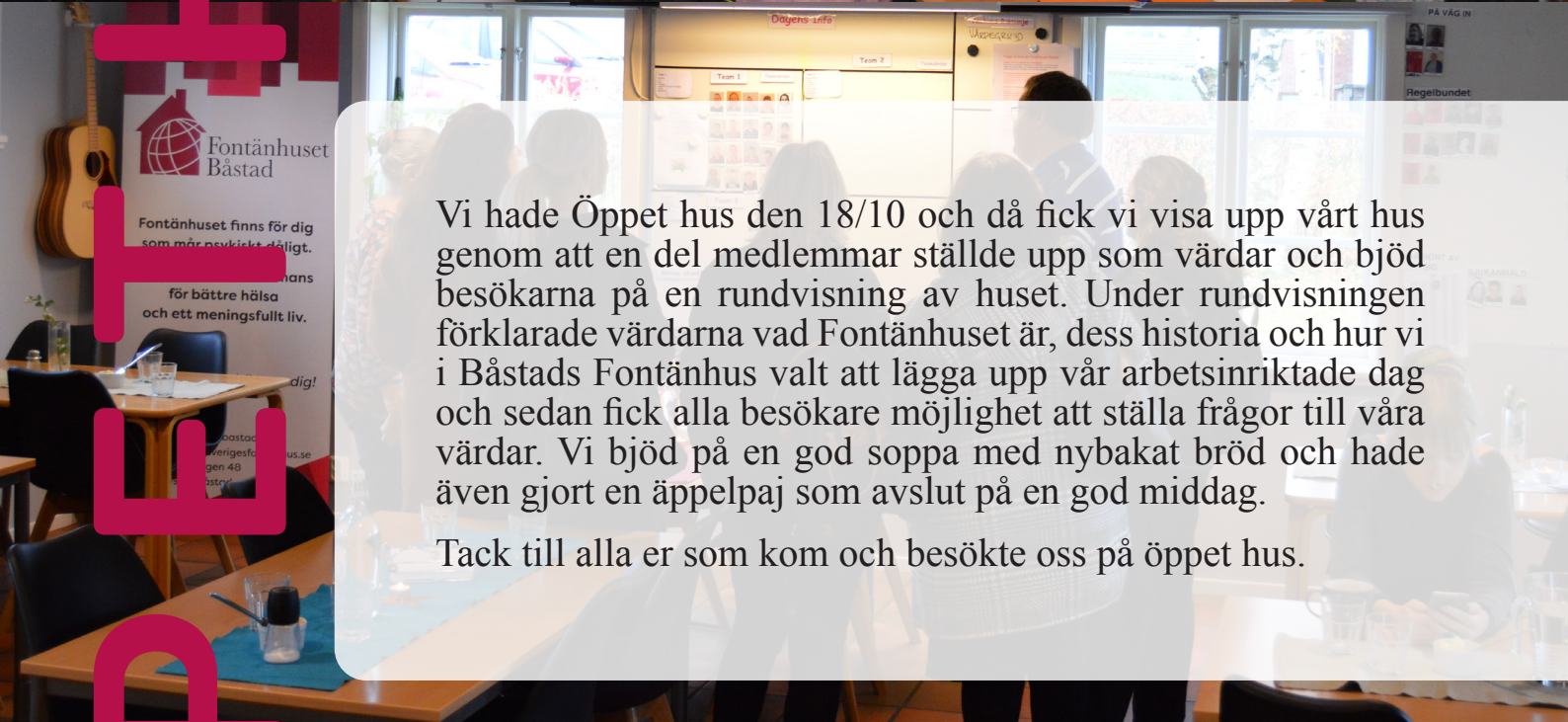
15.00–15.30, Kaffepaus och mingel

Kaffepaus och mingel med brukarföreningar, Personligt Ombud Skåne (PO Skåne) och andra aktörer.

15.30–16.15, Att få, leva med och återhämta sig från psykos

Möt Andreas Önnbring – attitydambassadör och IT-tekniker med bland annat diagnosen vanföreställningssyndrom. Andreas delar med sig av sin livserfarenhet för att öka kännedom om psykisk ohälsa, och med förhoppning att fördomarna ska minska.

16.15–16.30 Avslutning



Vi hade Öppet hus den 18/10 och då fick vi visa upp vårt hus genom att en del medlemmar ställde upp som värdar och bjöd besökarna på en rundvisning av huset. Under rundvisningen förklarade värdarna vad Fontänhuset är, dess historia och hur vi i Båstads Fontänhus valt att lägga upp vår arbetsinriktade dag och sedan fick alla besökare möjlighet att ställa frågor till våra värdar. Vi bjöd på en god soppa med nybakat bröd och hade även gjort en äppelpaj som avslut på en god middag.

Tack till alla er som kom och besökte oss på öppet hus.



VÄRLDSKONFERENS

Vi kom precis i tid till välkomstreceptionen efter vår långa bilfärd och jag blev överväldigad över hur mycket folk det var, det är en sak att försöka tänka sig 400 – 500 personer, det är en helt annan sak att uppleva den.

Vi hade turen att hitta några bekanta i utkanten av folkmassan som vi kunde sätta oss ner hos.

Efter någon timma med mingel och mat så tyckte vi alla att det var dags att dra oss undan och göra oss hemma på våra rum.

Seminariet började starkt då Norges president kom på besök och höll i ett tal, men hon blev snabbt överskuggad av en av Oslos medlemmar och hans rörande berättelse.

Seminariet fortsätter efter en kort fika med en berättelse från Fontänhuset Rygge, en förklaring om hur situationen ser ut i USA och hur HERO house NW har kämpat med att lösa den och hur det fungerar för dem och lite historik från Fontänhuset i Estonia om hur det har växt från en ”klinik” till ett riktigt Fontänhus.

Efter det var det dags för lunch.

Första vi gick igenom efter lunchen var det nya priset som Clubhouse International tagit fram, Rudyard n. Propst Award, som fått sitt namn efter mannen som introducerade ackrediterings metoden som alla fontänhus följer idag.

Direkt efter detta så kom den första pristagaren upp på sen, Gro Harlem Brundtland, (tidigare Norges statsminister och generaldirektör för WHO (World Health Organisation)). Hon var personen som införde psykisk ohälsa till WHO Livskvalitets mätning och mycket mera.

Seminariet fortsatte med en panel som pratade om den globala ohälsan och vikten att arbeta mot den. Pratarna var: Shekhar Saxena från Harvard T. H. Chan School of Public Health, Elisha London Grundaren till nätrörelsen ”United for Global Mental Health” och Ashwin Vasan, chef för Fountain House, New York.

Efter pratet om global psykisk ohälsa, så var det nu dags för våra workshops, jag och Christoffer gick på en Workshop om relationer mellan medlemmar och anställda och Emelie gick på en angående styrelsens roll på fontänhuset.



När vi väl kom till Workshopen blev vi dessvärre lite besvikna då vi tyckte att det inte var en workshop, utan mer en föreläsning från panelen med några frågor från publiken.

För att verkligen uppleva Norge valde vi att gå och äta lite indisk mat till kvällen sen var det lördags för några av oss.

På måndag morgon fortsatta seminariet med talare från Florida, Kalifornien och Canada som alla delade med sig om sina livs historier och hur Fontänhuset har hjälpt dem komma tillbaka till livet.

Sen var det workshops igen, de här tyckte vi var mer givande, både jag och Emelie gick på en för att hjälpa unga vuxna medan Christoffer gick på en om hur man söker pengar.

Det var väldigt populärt med unga vuxna, då hela rummet blev överfullt och alla var väldigt engagerade, tror vi alla kom därifrån med nya idéer att ta med till våra egna Fontänhus.

Efter den här biten av seminariet var det dags för lunch, och då hade jag turen att stöta på en styrelsemedlem ifrån Spirit Crossings Clubhouse i Fort Collins Colorado som jag har planer att besöka nu i december, efter en trevlig diskussion under lunchen och en öppen inbjudan till dem fortsatte seminariet med flera berättelser från USA, Kina och Australien om hur de arbetar för den fysiska hälsan, genom både träning och bättre kost.

Nu gjorde vi tre valet att istället för att gå på en workshop så åkte vi och besökte Fontänhuset Oslo öst, där fick vi en rundvandring av hela huset, lite historia om hur det funkar för dem och så fick vi testa på Norges bruna ost... den var ingen favorit.

Efter det fina besöket var det dags att åka tillbaka till hotellet och byta av med de tre andra som ska vara med på resten av konferensen, nu var det bara den långa resan hem kvar.

Forsättning nästa nummer!





Den 29 november tog vi, förhoppningsvis tillfälligt, avsked av Bengt. Bengt har varit vår alldeles egna lilla farbror som har hållit ordning på hantverksgrejer och trädgårdsstök. Bengt fixar för tillfället med det sista på sin gård innan den går iväg på försäljning och vi hoppas att han ska ha vägarna förbi lite då och då.

TIO SNABBA



Apple eller android
Mjukt eller **hårt**
Barn eller djur
Hav eller sjö
Donut eller **munk**
Glas eller kopp
Tänka eller **göra**
Tvättmaskin eller **diskmaskin**
Trappa eller hiss
Singel eller **grus**



Apple eller **android**
Mjukt eller **hårt**
Barn eller **djur**
Hav eller **sjö**
Donut eller **munk**
Glas-eller kopp- **det som är rent**
Tänka eller **göra**
Tvättmaskin eller diskmaskin
Trappa eller hiss
Singel eller **grus**



Apple eller **android**
Mjukt eller hårt
Barn eller djur
Hav eller sjö
Donut eller **munk**
Glas eller kopp
Tänka eller göra
Tvättmaskin eller diskmaskin
Trappa eller **hiss**
Singel eller grus



Apple eller **android**
Mjukt eller hårt
Barn eller djur
Hav eller sjö
Donut eller munk
Glas eller kopp
Tänka eller **göra**
Tvättmaskin eller diskmaskin
Trappa eller hiss
Singel eller **grus**

Renovering

Vi har renoverat ingång och matsal till Fontänhuset för att få en mjukare och varmare känsla när man kommer in. Medlemmar har stått och klättrat på stegar och målat som aldrig förr. Tillsammans har vi fått en underbar miljö att umgås och arbeta i. Två medlemmar har även gjort en stor tavla till entren som är helt fantastisk.

Vi vill säga ett stort tack till Skummeslövs golv, färg och interiör som hjälpt oss hitta rätt färger och material till ett rimligt pris.



Kanske världens vackraste bänk

När väl renoveringen var klar saknades det en bänk i entren. När vi rörde hittade vi ett par otroligt vackra datorkabinetter. Dessa blev grunden till världens vackraste bänk så efter lite skruvande och målande stod skönheten klar. Då vi jobbar större delen av dagen i Mac-miljö passar denna skönhet ypperligt, både som bänk men även kanske som någon form av tillbedjan.



Vi började dagen med att äta frukost tillsammans på Lögnäs gård för att sedan starta en heldag med ett helt gäng fontänare.

Först fick vi veta mer om vad som hänt på Världskonferensen då de sex som varit i Oslo precis kommit tillbaka till oss på huset. Till exempel så fick vi veta att CR infört "Swedish fika" under sina dagar på konferensen. Mer utförliga genomgångar av de olika seminarium och workshops

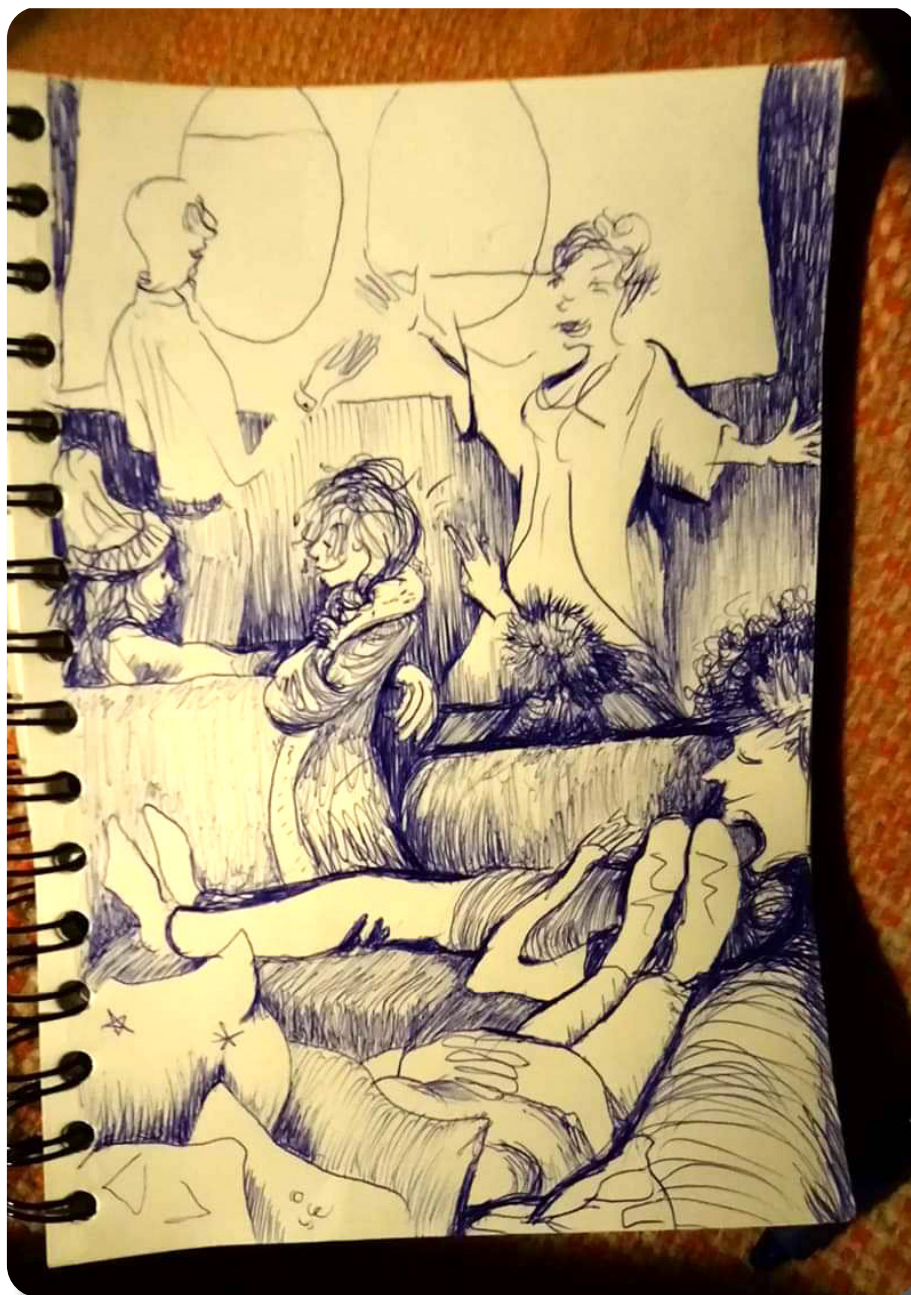
kommer efter hand tas upp i huset vid senare tillfälle.

PA berättade sedan om hur han ser på Fontänhuset Båstads framtid och hur vi ska tänka framåt istället för bakåt.

Vi fick ta del av en föreläsning av Maryam Mickelsson som skrivit boken Bakom krönet som handlar om en tuff del av hennes liv och hur hon tog sig igenom den tiden.

Vi hade en paneldebatt där man kunde ställa frågor och väcka tankar genom att ta upp saker som är bra och dåliga inom huset just nu. Mycket av debatten handlade om hur vi bemöter och tar emot potentiella medlemmar och vad vi kan göra för att locka ett bredare spektrum av människor.

Vi avslutade sedan med att spendera en stund i Lögnäs fina spa, för att sedan avrunda med en god middag tillsammans.



TACK TILL ER SOM STÖTTAR FONTÄNHUSET BÅSTAD

Stödföretag

Apelrydsskolan
Beslag Design AB
Bjäre Centerkvinnor
Båstads kommun
Båstad-Östra Karup församling
Centerpartiets Kommunkrets i Båstad
Förslöv Grevie församling
Skummeslövs golv, färg & interiör
Haga Göstorp Psykiatri AB
Hallandsåsens växtbutik
Hälsostudion
Ica Supermarket Båstad
Laholms kommun
Lions Club Båstad
Lions Club Laholm
Memil
Rotary Båstad
Salomons Krog
Socialdemokraterna
Arbetarkommun Båstad
Sotarna Laholm AB
Stigbertils Mäklare i Båstads
Torekovs Röda Kors Krets
Västra Bjäre Pastorat
Willab garden
Willy:s
Ängelholms kommun

Stödpersoner

Andersson Christina	Lindén Göran & Elisabeth
Andréasson Ingvar	Lundgren Britt
Arvidsson Claes	Lundqvist Lena
Barte Jenny	Malmberg Essan
Bengtsson Margareta & Per	Nilsson Kenneth
Bengtsson Roger	Nilsson Tore
Bernhold Ingela	Nilsson Henrik
Blennow Inger	Nilsson Berit
Edgarsdotter Inger	Nilsson Jan & Maj Britt
Ekelund Jan	Nilsson Irma
Ekström Carl Henrik Olof	Overby Britt & Preben
Eriksson Mjöberg Marianne	Persson Angelica
Gramler Marianne	Persson Marianne
Hervén Monica	Spetz Lennart & Ulla
Hofvendahl Simon	Spångberg Christer & Karin
Holmslätt Ingvar	Stefansson Ingela & Lars
Jäwer Gunnar	Stensson Barbro
Kjellberg Anne	Ström André
Kornevall Christian	Sutinen Kyösti & Marianne
Larsson Kenneth	Wreifält Nilsson Barbro
Lagerstedt Claes	Wulff Annika

Vill du stötta vårt fortsatta arbete?

Genom ert bidrag har vi möjlighet att fortsätta vår verksamhet - att hjälpa människor att rehabiliteras tillbaka till ett liv med bättre hälsa och större meningsfullhet. Ni ger oss möjlighet att producera och distribuera denna tidning, vilken ni får hemskickad fyra gånger per år.

För att stödja vår verksamhet kan ni antingen swisha eller sätta in pengar på vårt bankgiro. Viktigt att ni skriver namn och adress om ni vill få tidningen hemskickad. Om ni inte fyllt i vår GDPR blankett går det bra att maila in ert godkännande och vilka uppgifter ni vill ska finnas med i vårt register. Maila till info@fhb.nu

Bankgiro 5958-4789
Swish 123 001 951 3

Privatperson 300 kr
Företag 1000 kr

Ert stöd betyder mycket för oss.

Full koll

December

- | | |
|----|--------------------------|
| 11 | Julbak och Shoppingrunda |
| 16 | Salomonskrog |
| 20 | Julbord på huset |
| 24 | Julafton |
| 31 | Nyårsafton |

Sociala aktiviteter 2020

Vi håller på att planera sociala aktiviteter för nästa år. Håll koll på hemsida och sociala medier.

facebook.com/fontanhusetbastad
fontanhusetbastad.se
Instagram: [#fontanhusetbastad](https://www.instagram.com/fontanhusetbastad)

Öppettider mellandagarna

- | | |
|-------|-------------------|
| 23/12 | 8:30-14:00 |
| 24/12 | Öppet för anmälda |
| 25/12 | Stängt |
| 26/12 | Stängt |
| 27/12 | 8:30-14:00 |
| 28/12 | Stängt |
| 29/12 | Stängt |
| 30/12 | 8:30-14:00 |
| 31/12 | Öppet för anmälda |
| 1/1 | Stängt |
| 2-3/1 | Öppet som vanligt |
| 6/1 | Stängt |

Vill du vara med?

Vill du vara med på någon utav aktiviteterna? Då är det viktigt att du anmäler dig.

Anmälan görs antingen genom att ringa oss på 0431-72480 eller mejla till oss på info@fhb.nu