

Inifrån & Ut

Fontänhuset Falun

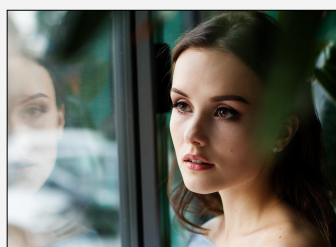


Lite om oss

En tidning skapad av oss på Fontänhuset Falun där vi berättar både om vår verksamhet samt delger egna historier om hur det är att leva med psykisk ohälsa. Målet är att vända det till något positivt, dvs hur man kan gå ifrån ohälsa till hälsa, och vi hoppas att vår historia kan bidra till det.



När livet kväver mig
långsamt
Sida 4 - 7



Världen bakom
ett fönster
Sida 14 - 16

Riktlinjer och Ledare

Riktlinjer för Inifrån & ut

- Det huvudsakliga syftet med denna tidning är att bryta stigma runt psykisk ohälsa och att nå ut till en målgrupp som befinner sig i en likartad situation.
- Tidningen kan innehålla politiska och religiösa texter men endast i syfte för att öppna upp för reflektion och debatt - inte för att verka som ett instrument för propaganda.
- Innehållet ska vara begripligt för allmänheten och ha ett sammanhang.
- Texter och bilder får inte vara kränkande.
- Citat ska anges med källförteckning.
- Tidningen utges under gemensamt ansvar och får därför inte innehålla bidrag utan vetskap om textens upphovsperson.
- Redaktionen kan komma att redigera inkomna bidrag och står för det avgörande beslutet av vad som skall tas med i tidningen.

Ledare

Det här är utgåva nummer två av Fontänhuset Faluns medlemstidning inifrån & ut. Den tid som gått sedan första numret har påverkats mycket av Covid-19 och dess effekter. Många har märkt att tillgängligheten och möjligheten att få stöd från bland annat öppenvård psykiatri har förändrats till att det blivit svårt med fysiska möten och att behandlingar har blivit pausade. Mycket av kontakten med myndigheter har fått ske via brev, telefon och videosamtal, och de sociala fysiska mötena med myndigheter har begränsats.

Många upplever även att världen har stannat upp och sociala möjligheter har förändrats. Det har även lett till eftertanke kring de som drabbats, men även att en sorts stiltje uppstått. Vi kan inte i samma omfattning som tidigare umgås som vi varit vana vid. Att bli isolerad är idag lätt, och det blir vanligare. I den här tiden har det varit och är betydelsefullt att Fontänhuset inte har stängt ned sin verksamhet utan har funnits till hands för medlemmar som trots Covid-19 har kunnat finna den trygghet som huset ger.

Därför är det viktigt att vi just därför tillsammans har huset öppet. Den här tidningen är också därför viktig att en finns tillhands för att fler ska se att vi finns och att du kan bli en del av Fontänhuset. I dag ökar den psykiska ohälsan. Om det beror på att vi isolerar oss eller om vi helt enkelt mår sämre vet vi inte. Det är mycket möjligt att det är en kombination av båda orsakerna.

Vi hoppas att du som läser den här tidningen ser att du inte är ensam, det finns fler i liknande situation. Du kan även lyssna på vår podcast som du hittar på vår hemsida.

<http://www.fontanhusetfalun.se/>

Innehållsförteckning

Riktlinjer och Ledare	Sida 2
Innehållsförteckning	Sida 3
Två år med Fontänhuset Falun	Sida 4
När livet kväver mig långsamt	Sida 5-7
Bilder från sommarutflykter	Sida 8
Bilder från Fontänhuset	Sida 9
Kalles resa	Sida 10 - 12
Inre landskap - Fontänhuset Faluns podcast	Sida 13
Världen bakom fönstret	Sida 14 - 16
Som det kan bli	Sida 17 - 18
Höst dikt	Sida 19
Bio recension från husets biobesök	Sida 20
Vad är OCD?	Sida 21
Fördomar kring psykisk ohälsa	Sida 22
Labels	Sida 23
Bokrecension "Min mörka Vanessa"	Sida 24
Illustrationer	Sida 25
Stöd Fontänhuset	Sida 26
Sveriges klubbhus	Sida 27
Sponsorer och stödmedlemmar	Sida 28

Två år med Fontänhuset Falun



Nu är det cirka två år sedan vi bildade föreningen Fontänhuset Falun. När jag blickar tillbaka på vad som hänt under den här tiden ser jag hur mycket arbete jag och medlemmarna lade ned på att informera och övertyga politiker och tjänstemän i vår kommun att satsa på Fontänhuset.

Vi påbörjade 2016 arbetet med att starta ett Fontänhus i Falun. Första året innebar många resor till fontänhus i Stockholm, Sköndal, Motala och Örebro. Dessa besök tillsammans med blivande medlemmar, representanter från brukarföreningarna, politiker och tjänstemän var bra och ledde även till att de som var med berättade om hur bra Fontänhus var till sina kollegor inom politiken och verksamheter inom kommun och landsting. När vi efter ett antal resor bemötte människor i olika sammanhang på politikernivå så var de flesta redan bekanta med begreppet Fontänhus och vårt arbete var värt att satsa på.

När vi fick tillgång till vår nuvarande lokal kom vi till en helt tom lokal, det fanns ingenting, inte ett papper eller en stol att sitta på. Det första vi gjorde tillsammans var att skaffa möbler och då helst begagnade eller att vi försökte hitta någon som kunde skänka möbler till oss. Helt otroligt så var det flera som kontaktade oss och skänkte möbler till Fontänhuset. De hade på olika sätt fått veta att vi startade upp Fontänhuset och ville då stödja oss med möbler.

Våren och hösten 2019 var det i genomsnitt fyra

besök om dagen av intresserade till huset, ett fantastiskt gensvar och det var roligt att möta alla som kom. Det kom över 700 besökare under de här månaderna. Under senhösten 2019 tog vi beslutet att tillfälligt stoppa alla nybesök då vi insåg att vi inte klarade av att bemöta de nya som kom till huset på ett bra sätt, vi var då redan över 40 medlemmar. Det blev ett stopp under en längre tid då coronaviruset kom till Sverige och ledde till att vi inte kunde ta emot några nya medlemmar alls under våren 2020. Vi har än så länge klarat coronaviruset bra. Vi har haft målsättningen att ha huset öppet trots situationen och det har varit viktigt för medlemmarna. Vi har under augusti öppnat upp för nybesök av nya medlemmar igen, och vi märker att det finns ett behov från många. Vi är idag över 55 medlemmar. Det är redan flera medlemmar som gått ut i arbete eller påbörjat utbildning. Vilket är jätteroligt.

Under hösten hoppas vi att det kommer fler nya medlemmar och att vi kan fortsätta att hålla huset öppet.

Vi är fortfarande nybörjare vad gäller Fontänhus men vi ser att vi utvecklas hela tiden, och vi har ambitionen att kunna bli ett certifierat Fontänhus så småningom.

Det som är det bästa med Fontänhuset är alla möten med de fantastiska människor som är med i huset. Det finns en värme och gemenskap som är svår att förstå och förklara innan man själv är med i verksamheten i huset. Roligt att se hur vi som är i huset tillsammans skapar något nytt och att vi försöker nå även unga människor. Vår engagerade styrelse som är sammansatt av medlemmar, representanter för brukarföreningarna, tjänstemän och politiker bidrar till vi kan fortsätta utvecklas.

Jag är stolt av att vara en del av sammanhanget i Fontänhuset Falun.

Skrivet av: Lennart, handledare.

När livet kväver mig långsamt



Min obekväma sanning

Som ett grepp runt halsen kräver måendet min uppmärksamhet. Ibland kommer depressioner som varar flera dagar, ibland flera veckor, ibland månader och år. Varje andetag känns ansträngande, minsta rörelse stjälar energi och tankarna tynger ett redan tungt hjärta.

Människor frågar hur det är och fastän svaret blir "det är inte så bra" faller det ändå långt ifrån sanningen. Känslan av meningslöshet är avgrunds djup och sanningen är att döden nu känns som ett alternativ. Men att erkänna detta inför andra skapar skam.

Jag frågar mig själv varför det är såhär. Varför hamnar jag i djup depression så ofta? Svaret är känslominnen från traumatiska händelser från barndomen och under uppväxten. En mamma som utsatte mig för övergrepp, skolkamrater som torterade mig genom hela grundskolan, tidiga dödsfall i familjen, destruktiva förhållanden, otaliga självskadebeteenden, missbruk, och detta är tyvärr bara toppen av det isberg som är mina samlade upplevelser.

Jag vill inte gå in för djupt i beskrivningar av mina olika trauman, men redan vid åtta års ålder ville jag avsluta mitt liv. Redan vid denna unga ålder

kändes stressen och rädslan för mycket att leva med. Som tur är fullföljde jag aldrig något självmordsförsök men planerna fanns alltid där. Istället tog jag till att sticka och skära i mig själv för att tillfälligt avbryta tortyren i mitt inre.

Självskadebeteende

För dig som aldrig levt med svår psykisk ohälsa eller haft det i omgivningen låter detta förmodligen sjukt och ytterst obekvämt. Du kanske tror att människor som skadar sig själva bara är ute efter uppmärksamhet, och så kan det kanske vara i vissa fall. Men för dom flesta handlar det om att avbryta den psykiska och känslomässiga smärtan. Fysiskt självskadebeteende blir en lösning för att få tillfällig kontroll över känslor och psykiskt lidande. Jag påstår absolut inte att det är nyttigt i längden, jag menar bara att det finns en rationell förklaring till varför.

Själv bemöttes jag av mycket negativa reaktioner när människor fick reda på att jag skadade mig själv. Att få höra "du är ju sjuk i huvudet" och liknande kommentarer hjälper inte direkt utan gör bara allting värre. Jag började se mig själv som ett monster och skammen gjorde att jag började dölja mitt lidande mer och mer, vilket resulterade i fler former av självskadebeteende.

I tidig 20-årsålder övergick den fysiska självskadan till psykisk och sexuell. Eftersom människor bemötte mig med rädsla, misstro och förakt föddes det i mig en stark rädsla för andra människor. Jag testade gränserna i varje nära relation och lyckades självklart stöta bort alla som ville komma mig nära. I min hyperstressade värld av ångest, depression och självhat utgjorde andra människor ett irrationellt hot.

När livet kväver mig långsamt



Alla mina åtaganden, handlingar och relationer hade samma målsättning, att straffa mig själv. Bilden av mig själv som ett groteskt monster var i ständig strid med min vilja till ett värdigt liv. På ytan gjorde jag mitt bästa för att passa in, vara hjälpsam och visa kärlek, medan mitt inre torterades något förskräckligt. Mitt liv fram till 30 års ålder var som en bergochdalbana av obeskrivligt lidande utan att hitta rätt hjälp eller stöd.

Längtan och rädslan inför döden

Eftersom döden var ett begrepp som blev bekant redan i tidig barndom så har detta ämne alltid funnits med mig i tankarna. Oftast har döden känts som en lovande befrielse då tortyren varit beständig och stundvis outhärdlig. Att önska sig ett slut på intensivt lidande känns naturligt och att döden då kan kännas som en möjlig utväg känns också ganska naturligt. Men livsgnistan är svår att gå emot hur lockande det än må kännas att få ett slut på allting.

Jag ska erkänna att det vid flera tillfällen varit mycket nära att jag lyckats ta livet av mig. Dock har någonting alltid hindrat mig i sista sekund. En djup instinkt som får hjärnan att skrika ut i panik när slutet är nära.

Kombinerat med min uppfattning om att livet på jorden faktiskt är relativt kort i existensens ofattbara tidsspann, så har jag ändå valt att fortsätta stå ut.

Att längta efter döden kan nog tyckas makabert och deprimerande. Men insikten om att allting kommer nå ett slut och att jag egentligen har kontrollen över när, skänker ändå en viss lättnad och gör det lite enklare att stå ut med allting. Ibland slår det mig hur tragiskt det låter att en människas enda verkliga tröst är tanken på slutet, vilket också ger mig en stark känsla av medlidande för andra som också går runt med dessa tankar.

Om man ofta reflekterar kring döden är det enkelt att även få känna av dödsrädslan. Speciellt när man fått uppleva hur hårt hjärnan börjar arbeta när slutet närmar sig, samt ångesten över att allt man är, har gjort och vill göra är på väg att utplånas. Att känna riktig dödsångest kan bara beskrivas som den absoluta rädslan, ingenting annat kommer i närheten. Det är en primal rädsla som får dig att vilja göra vad som helst för att det inte ska inträffa.

Jag är i nuläget 33 år gammal och under det senaste året får jag veckovis plötslig intensiv dödsångest. För mig handlar detta om min nära relation till döden men också en rad andra faktorer såsom djupa känslor av meningslöshet och existentiella dilemman. En insikt av detta är att jag tidigare haft en ganska yttlig relation till döden men att jag nu börjar mogna och inser verkligheten av slutet som vi alla kommer bemöta.

När livet kväver mig långsamt



För mig känns det viktigt att vi som ett samhälle faktiskt pratar om döden. Slutet på livet är gemensamt för oss alla och vi kommer förr eller senare få uppleva skrällen av den insikten. Jag kan tycka att vi i Sverige har en ganska fattig attityd gentemot döden och lite av en tystnadskultur kring ämnet. Är det inte bättre att stötta varandra och avdramatisera något som är förenat med så mycket tvivel, oro och överväldigande rädsla? Skulle det inte vara en väg till att förstå och ta hand om varandra bättre om vi kan dela med oss av det svåra i livet, då inte bara döden utan all form av lidande?

Att finna stöd

Tack vare en omgivning som hellre pekade ut mina fel och brister än att försöka förstå vad som faktiskt pågick, tog det mig fram tills jag var 27 år innan jag vågade söka hjälp på riktigt. Det var också vid denna tidpunkt som jag på allvar började studera ämnen såsom psykologi, beteendevetenskap, biologi och filosofi.

Tillslut fann jag hjälp i form av meditation, kontakt med hästar och till viss del samtalskontakter inom psykiatri. Jag fick även rätt ställda diagnoser som visade sig vara osjälvständig känslomässig personlighetsyndrom och komplex post traumatisk stressyndrom. Att skaffa självsikt måste

vara något av det mest värdefulla när det kommer till självutveckling med psykisk ohälsa.

Att sätta ord på abstrakta känslor och beteendemönster möjliggör effektivare reflektion, empati och möjligheten att förklara sig inför omgivningen, om nu omgivningen är villig att lyssna. Det har även hjälpt mig att vara mer ärlig och öppen vilket resulterat i bättre relationer och en starkare känsla av tillhörighet.

Men för att få rätt hjälp måste man först vara villig att söka hjälpen, att låta sig släppa in andra människor. Detta kan vara ett mycket svårt första steg och det sker oftast när det naturligt är rätt tidpunkt. Dock har jag stark kritik mot samhället när det kommer till stigman runt psykisk hälsa samt vården och myndigheter som inte alltid är tillräckligt informerade och kunniga bemötandet av psykisk ohälsa.

Slutligen vill jag ge mitt bästa tips till dig som vill stötta någon som lider av psykisk ohälsa. Lyssna och lär dig om personens problematik. Du behöver inte försöka lösa någons problem, vilket ofta kan bli till mer skada än nytta. Lär dig istället att bli bekväm i dig själv så att du kan bekräfta den som lider. Att få känna att någon faktiskt accepterar mig som jag är ger så mycket tröst. Att få känna sig behövd och bekräftad ger energi till att fortsätta kämpa.

Att leva med svår depression, självskadebeteende och dödsångest

Skrivet av: Johan Bjurman

Bilder från sommarutflykter



I somras var vi på svamputflykt. Vi hittade svamp och blev lyckliga. Vi passade även på att grilla och äta gott. Vi besökte hästar i Nås. De ville gärna bli ompysslade.

Bilder från Fontänhuset



Arbete med podcasten



Gott med grillat till lunch



En köksö skruvas ihop



Vår klubbhuschef håller ställningarna på kontoret



Arbete på kontoret



Vi står alla enade tillsammans

Kalles resa

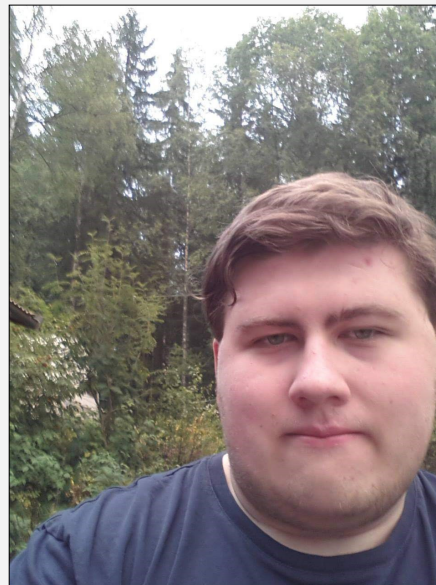
Min resa tillbaka till samhället har varit lång. I den här artikeln kommer jag att beskriva de förändringar som har tagit mig dit jag är idag.

Året var 2014. Sedan ett par år tillbaka var jag socialt isolerad i mitt föräldrahem. Jag hade precis fått boendestöd beviljat och hade börjat kämpa för att bryta isoleringen ett tag. Under de senaste åren hade jag insett att jag inte kunde fortsätta leva så här resten av mitt liv. Jag hade vid det här laget misslyckats med flertalet försök att börja plugga igen och hade näst intill ingen självkänsla att tala om. Ungefär i samma veva fick jag även träffa min nya kontaktperson på psykiatrin, någon som jag verkligen klickade med på alla plan och som jag då träffade en gång i veckan. Min boendestödjare och kontaktperson hade då pratat ihop sig (något jag fick reda på senare) och hade pratat om en verksamhet som hette coachingteamet som de trodde skulle vara bra för mig, ett verktyg att bryta min sociala isolering och bygga upp min självkänsla igen.

Sagt och gjort. Jag fick en plats på coachingteamet, vilket fungerade bra. Träffade på några gamla vänner samt skapade nya och började sakta men säkert lära mig att alla negativa tankar som kom i och med sociala situationer var just det: bara tankar och det fanns ingen direkt kopp-

ling till verkligheten. Efter ungefär ett år i verksamheten så bestämde sig jag, några andra deltagare i verksamheten och en före detta deltagare att starta upp en studiecirkel utanför coachingteamet. Det för att vi såg att vi och många andra behövde mer social sysselsättning för att göra livet roligare. Så sagt och gjort så fick vi hjälp utav Lennart som då jobbade på coachingteamet att ta kontakt med folkuniversitetet i Falun. Vi fick låna lokaler hos dem för att hålla i träffar där vi kunde börja vår verksamhet med fika, spel och annat trevligt för att lära känna varandra.

Efter ett tag insåg vi att vi behövde söka pengar för att genomföra mycket utav det vi ville göra. Så vi valde, än en gång med Lennarts hjälp, att starta upp föreningen Öppna platsen, bygga en hemsida, öppna ett bankkonto och börja sprida information om att vi fanns via broschyrer och visitkort som vi lyckades skramla ihop pengar till. När vi väl började annonsera att vi fanns så var det fler människor som blev intresserade och det blev grunden vi sedan började bygga embryot för Fontänhuset på.



Kalles resa



Redan på hösten 2015 så påbörjade Lennart en diskussion med mig och några andra deltagare på coachingteamet. Han ville då få möjligheten att berätta om en modell som han trodde skulle vara bra för Falun men han ville ha vår åsikt. Den modellen var Fontänhusmodellen. Vi blev sålda ganska direkt och vi fick även senare möjligheten att sitta med i arbetsgruppen för Fontänhuset Falun som representanter för målgruppen. Lennart hade då under 2016 fått möjligheten att via Finsams styrelse göra en förstudie om behovet av en sådan verksamhet, vilken, tyvärr säger jag, visade att behovet var enormt. Så under 2017 startade vi den här arbetsgruppen, vilken definitivt inte var en demokratiskt vald grupp, utan vi handplockade personer som kunde vara till nytta för oss och hjälpa till att dra det i land.

Det var här någonstans jag började förstå att jag kunde göra skillnad, att mina åsikter och tankar faktiskt hade betydelse. De hade inte bara betydelse i det här sammanhanget utan de var direkt avgörande för vårt framtida arbete med att starta ett Fontänhus i Falun.

Efter att ha pluggat upp gymnasiet på KOMVUX under lite drygt ett års tid så kom jag även in på vård och omsorgsprogrammet hösten 2017. Jag hade då via mina KOMVUX-studier till slut förstått att jag inte var korkad, utan snarare tvärtom hade jag väldigt lätt för mig bara rätt förutsättningar fanns för mig att lyckas. Så efter ett och ett halvt års slit så är jag idag färdig undersköterska med specialisering psykiatri.

Kombinationen att äntligen lyckats göra färdigt mina studier och att få möjlighet via Fontän-

huset att påverka min egen och andras situation ser jag som nyckelögonblick för min egen utveckling och tillfrisknad.

Ungefär i samma veva som jag började studera till undersköterska fick jag möjligheten att berätta om min egen historia på Hälsingbergsskolan strax utanför Falun. Något som jag bara 3 år tidigare inte trodde ens fanns på världskartan. Jag fick den kvällen väldigt mycket positiv respons, många som blev rörda av min historia och det var på flera sätt en ögonöppnare. Jag hade vid det laget inte förstått själv vilken enorm resa jag hade gjort och fann en otrolig stolthet i att min krångliga historia kunde användas till något bra.

Jag har även både under uppstartsarbetet samt nu när vi kommit igång fått möjligheten att berätta om både Fontänhuset som modell men också om vårt hus för diverse olika målgrupper. I skrivande stund har jag föreläst säkert 30-40 gånger och jag måste säga att det blir roligare för var gång. Jag tror att jag kan fylla en funktion i samhället. Vi behöver prata mer om psykisk ohälsa och jag tror min historia, även om den på många sätt är tragisk, kan vara en bidragande faktor till att skapa förändringar i samhället.

Kalles resa

Psykisk ohälsa är inte längre något ovanligt utan snarare något majoriteten av befolkningen i Sverige kommer uppleva någon gång i sitt liv, antingen direkt eller indirekt. Jag vet inte med full säkerhet vad det beror på, men om jag skulle våga mig på att gissa så är det strukturellt. Tempot i samhället i sin helhet ökar hela tiden. Många gånger upplever jag själv att kraven ifrån myndigheterna på människor som inte faller inom normen ökar. Att rehabiliteras från sin psykiska ohälsa handlar om mer än grundproblemet i sig; jag skulle nog säga att en konsekvens av psykisk ohälsa är dålig självkänsla. Den dåliga självkänslan blir inte bättre av en större kravbild, speciellt inte när dessa människor får lägga nya misslyckanden på den redan gigantiska högen som finns i bagaget. Om vi istället skulle ge dessa människor möjligheten att lyckas på samma sätt som vi gör på Fontänhuset, så tror jag att samhället i sin helhet skulle bli förvånat över vilken tillgång vi som grupp kan vara för att driva både Sverige och världen framåt. Det är anledningen till att jag valde att engagera mig i just människor med psykisk ohälsa, att jag utan undantag blir lika förvånad varje dag över hur mycket outnyttjad potential det finns här på huset.

Jag har under resans gång fått träffa många fantastiska människor som har varit mig till hjälp. Visst är det jag som har gjort jobbet men utan bra människor i sin omgivning blir det betydligt mycket svårare. Lennart, mannen som för fem år sen satt på en fikarast och berättade om fontänhus som modell är en av dessa. Inte bara för de möjligheter han öppnade upp för mig utan också för att han trodde på mig när jag själv inte gjorde det. En annan är min kontaktperson på psykiatrik Micke, han har hjälpt mig otroligt mycket. Han kan väldigt mycket, har jobbat inom psykiatrik länge och det märks. Han vet alltid precis vad det är jag behöver höra för att se klart och tydligt vad jag behöver göra i de svåraste av situationer. Sen är såklart min familj viktig, jag har turen som har två fantastiska föräldrar som har gett mig alla möjligheter att tillfriskna. Den trygghet jag kände hemma i mitt barndomshem även under mina mörkaste stunder är något jag alltid kommer vara

tacksam över och något jag vill föra vidare till mina framtida barn.



Bilderna i artikeln representerar olika skeden under min resa, från 2014 tills dagsläget där jag trots dippar så mår jag bra, jag har min färdiga utbildning och är aktivt jobbsökande. Tyvärr så har mitt föreläsande stannat av på grund av Covid-19 men min plan är att jag inom 5 år ska kunna försörja mig på det.

Skrivet av: *Kalle Grundelius*

Inre Landskap

Fontänhuset Faluns Podcast

Hur det började

I början av verksamheten i Fontänhuset Falun bestämde vi oss att parallellt med tidningen även starta upp en podcast. Vi var några stycken som tog oss an projektet och började ha möten för att strukturera upp arbetet. Det första vi tittade på var utrustning och vad podcasten skulle handla om. Vi satsade på att köpa in en dator, externt ljudkort, mickar, hörlurar och högtalare. Som tur var fanns det budget så att vi kunde lägga oss på en semi professionell nivå med utrustningen. Vi valde Soundcloud som podcasthotell och började använda Audacity för redigeringen.

När det kom till podcasten innehåll så valde vi att lägga fokus på Fontänhusets verksamhet och framförallt på psykisk hälsa. Tanken var att vi ville nå ut med information, goda diskussioner och förstahandsupplevelser runt psykisk hälsa och ohälsa. Vi gjorde upp en lång lista med idéer för olika teman på avsnitt och första avsnittet fick bli en introduktion till Fontänhusmodellen.

Namnet på podcasten blev inre landskap då vi tyckte att det lät vackert. Men att det också anknyt till huvudämnet psykisk hälsa, då detta berör våra inre mentala landskap och hur olika det kan se ut. I början kändes det lite nervöst och ovant att prata i en mikrofon men allt eftersom vände vi oss. Arbetet med podcasten har bara blivit roligare och vi har lärt oss så mycket under resans gång.

Var är vi nu och vart är vi på väg

I skrivandets stund ligger det fyra avsnitt på vår hemsida www.fontanhusetfalun.se under fliken podcast och tidning. Nästa steg är att sprida podcasten på andra plattformar såsom Spotify och Itunes. Vi som är involverade tycker att det är otroligt kul och lärorikt att syssla med podcast produktionen. Förhoppningen är också att fler fontänhus medlemmar blir intresserade och att vi



kan släppa avsnitt regelbundet.

Med Inre Landskap är förhoppningen att vi som lever med psykisk problematik får en chans att göra oss hörda. Också att vi får möjlighet att påverka samhället och stigma runt psykisk ohälsa. Det känns underbart att kunna ge dom som kämpar, med en vanligtvis ganska osynlig problematik, chansen att bli synliga och få vara med att påverka samhällssynen.

Ibland kan det vara svårt för medlemmar att våga vara med och prata i en mikrofon. Något av det roligaste är att se människor komma över den rädslan och ta steget. Det känns så starkt jobbat att någon, som kanske har scenskräck eller svårt att parata om sin problematik, våga utmana sig själv.

Fortsättningsvis kommer vi arbeta med och utveckla podcasten till vår bästa förmåga. Det finns även lösa planer på att starta upp en Youtube kanal längre fram och även spela in avsnitt på video. Vi hoppas att du som läser ger vår podcast en chans och kom gärna med synpunkter och idéer på våra sociala medier.

Skrivet av: Johan Bjurman

Världen bakom fönstret

Botten av alla bottnar var nådd. Med en suck sätter jag mig ned på den ensliga bryggan i den fuktiga värmen. Dinglar med benen strax ovanför havsytan och åskådar mina smutsiga fötter. Jack-an jag köpte strax innan, visar sig vara alldeles för varm för vädret i denna stund, och jag tänker "vad fan, jag som nyss frös".

Jag förmår inte att göra någonting åt de plågsamma svettningarna eller känslan av att vara kvävd i min egen kropp. Variationerna i kroppstemperatur var nog blott ett symptom på en allt så mycket större brist på luft - inombords.

Jag dividerar med mig själv på en hyfsat lugn nivå, känns nästan som om tankarna vistas någon annanstans än i mig. Jag lägger pussel och kommer fram till samma slutsats efter varje resa i tanken. Det är mitt fel. Jag lät det hända. Hans mamma är inte värd att dö för min självömkan. Skulden sköljer över mig och hopplöshetens intensiva känsla sträcker sig från änden av min själ, hela vägen in i hjärtat. Våldtäkt, övergrepp - innebörden av dessa ord kom inte till mig förrän långt senare. I denna stund, på den ensliga bryggan i den plågsamma värmen, kunde jag bara se ett utfall av situationen. Latinamerikanskt kvinnofängelse, undrar om det kan vara okej ändå? 8 år för att starta en falsk utredning hos polisen kändes som ett övermåttigt straff för att ha haft för korta shorts den kvällen, men mannen bakom skrivbordet verkade genuin i det han sa. Är det så här det känns att kapitulera inför universum? En liten och svag röst i mig försökte säga emot på något sätt, men det var bara något sorts mummel på håll. Advokatens telefonnummer som mannen gett mig började på siffrorna 666 och den lilla rösten som försökte komma till tals där på bryggan kom senare att börja tala klarspråk.

Siffror har alltid varit spännande för mig, matematik var till och med roligt innan ångesten kröp sig



in i vardagen. 666 tycktes mig vara ett tecken, the number of the beast, mörkrets personliga varning till mig. Den lilla förnäma rösten som varit med och påverkat mig i mitt beslutsfattande, tog nu fullständigt över och berättade för mig att det var total kris. Systemet och polisen hade fått sig i mina klor och jag försöker förstå varför de är ute efter mig. Men siffrorna, ja faktumet att hennes telefonnummer börjar med de numren, är definitivt en varning. Det är dags att åka hem till Sverige.

Jag tar mig ut till min fästmans hus, som han fått av en vän - för att vi ska kunna börja bygga ett liv tillsammans. Jag packar de allra viktigaste sakerna i en liten handväska och klättrar ner för stegen ner till brädorna på sankmarken. Maiqel står plötsligt bakom mig och ifrågasätter packningen och min uppenbara stress. You were thinking to leave without telling me? And the dog, what about her?

Världen bakom fönstret

Jag tar Maiqel med mig ner till stranden för att förklara, men minns bara hur hans hela väsen formas från ängel till djävul - fram och tillbaka. Avslutar konversationen med orden "I think something is wrong inside my head, I have to go back to Sweden". Maiqel reagerar på två sätt - så gott som jag förmår att förstå i mitt psykotiska tillstånd. Slutligen erbjuder han sig ödmjukt att skjutsa mig på cykeln till flygplatsen.

Väl framme kastar jag - i full paranoia, knapptelefonen i soporna och säger farväl till Maiqel.

Jag gråter som ett barn och han frågar mig varför - "vi kommer ju ses igen" säger han utan att ens ifrågasätta om jag kommer tillbaka eller ej. Någonstans förstår jag att det mycket väl kunde vara sista gången vi sågs - varav sorgen.

När jag är framme med det lilla flyget på en av Panama Citys flygplatser, går jag och köper en smartphone för att kunna kolla mitt bankkonto och beställa ett flyg hem. Om jag inte minns fel, hade jag strax över 10 000 kronor på kortet och inser hur pass knappt det är att jag tar mig hem. Tar mig till det flygbolags service där jag bokar flyget som jag egentligen skulle ha åkt hem med, och förklarar att jag "missade" flyget som gick cirka 4 dagar innan. Sanningen var att jag struntat i det, fast besluten att jag skulle börja om och bygga ett liv i Bocas del Toro. Mannen bakom servicebussen förklarar att jag egentligen är skyldig en summa för att inte ha avbokat i tid, men att jag kan få åka med nästa flyg om jag betalar 80 dollar. Jag inser inte i den stunden vilken tur jag har, men får en och en halv timme senare sätta mig på ett flyg till Zürich. Innan flygets avgång super jag mig full och resan till Holland förblir en av många minnesluckor.

Minnet sviker i mången stund sedan tidig ålder i mitt liv, men hur som lyckades jag ta mig till Stockholm Arlanda. Utan skor, med såriga ben



från olika bett och infektioner, alldeles för lättklädd - kliver jag ut i vårsolen i Stockholm, i april 2014. Jag köper ett par skor, sover en natt hos mitt ex i Åkersberga och kontaktar familjen dagen därpå.

Skrivet av: *Emma Pros Gustafsson*

Världen bakom fönstret

"O helige ande"

*Jag är själv, men inte ensam
Jag är splittrad, men inte tveksam*

På att du finns

*Jag är försiktig, men inte avhållsam
Jag är trevande, men inte återhållsam*

I sättet jag minns

*Jag är inte där, men jag är i enighet
Jag är här, men inte i en evighet
Inte för All framtid*

*Från bortom tiden du sträcker ut en livlina
O denna livlina blir min tidslinje
Där du väcker sinnena mina
Genom trådar som vävs samman i denna
frontlinje*

*Av evolutionen - revolutionen
Där kärlekens krigare blir en armé
Medan jag knäpper mina händer för att be
Om mod och nåd
Inför alla de stordåd*

*Som ska av kraftens underklass utföras
O världen som ska förstå och förföras
Av den förlåtelse du ger
Genom Guds nåd när vi ber
Jag är här, men är inte hemma
Jag är där med hjärtats stämma
Där jag härstammar, vars hem är ditt
I skogen och alla trädstammars osynliga mitt*

Där vistas du

*Som jag längtar efter trots närvaron
Jag ropar på dig från djupet av tillvaron*

När världen går itu

*Jag är bedjande, sjunk in i mig nu
Jag är vacklande, samtala med mig Du
Du o heliga väsen vars själ är en bro byggd
hemifrån till oss*

*Här på jorden där alla hjärtan letar ro
men fortsätter att slåss*

*I ett endaste andetag
Hoppade mitt hjärta ett slag
Rytmen bytte mönster*

*Och plötsligt en dag
såg jag dig bakom reflektionen av mig själv i
mitt fönster*



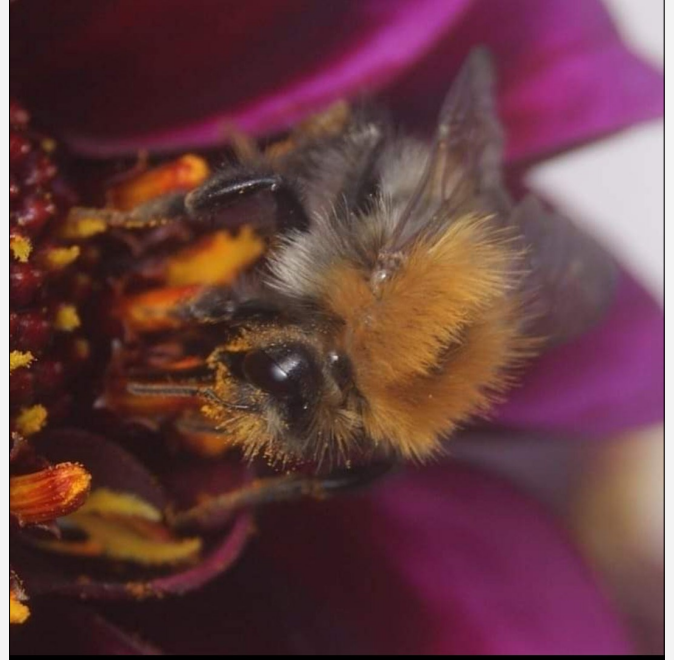
Skrivet av: Emma Pros Gustafsson

Som det kan bli



Kände att jag vill vara med och skriva lite i tidningen. Har varit sjukskriven sedan augusti 2016 då allt föll ihop för mig som ett korthus. Blev av med mitt jobb, och en massa händelser i mitt privatliv som gjorde att jag gick i väggen. Det var inte bara en utmattningsdepression utan även PTSD. Började gå hos psykolog på en vårdcentral här i Falun men efter några månader så insåg man att jag var i behov av hjälp från Öppenpsykiatri. Efter några möten där fick jag reda på att det fanns något som kallades Grön för rehab vid Sjulsarvsbacken, där man fick vara ute i naturen, vara med hästar, baka, pyssla, medveten närvaro. Men man fick inte vara där mer än i visst antal veckor, och när de tagit slut så stod man där utan att i grunden må något bättre. Men i min enfald trodde jag det och började ihop med Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen leta efter något ställe att börja arbetsträna.

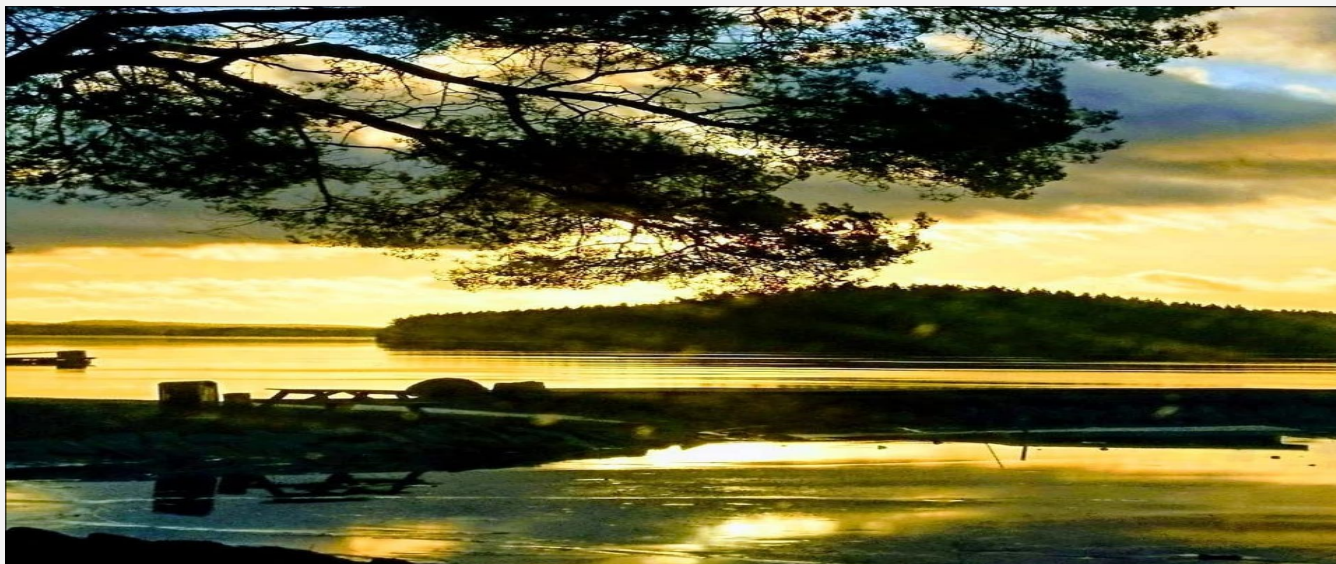
Fick börja på ett ställe här i stan där jag skulle hjälpa till med dagens luncher. Det som skulle göras var att baka massa matbullar direkt då man kom, cirka 96 stycken, göra salladsbuffé med allt som skulle vara på det, och skulle man ha något evenemang på kvällstid skulle det bakas. Vissa dagar skulle de kanske ha kärleksmums, men inte en långpanna utan 3 stycken, allt detta med att baka matbullar, göra hela salladsbuffén samt baka övriga saker skulle hinnas med från klockan 8 till klockan 11. Varje dag då jag kom hem så var jag helt slut och somnade och sov i 3 timmar. Denna situation var i längden ohållbar, och jag kontak-



tade Arbetsförmedlingen om detta, hur jag kände samt att jag visste att jag aldrig skulle få någon fast anställning på stället. Så att försöka pressa mig till det yttersta skulle inte leda till något jobb.

Genom min handläggare på Arbetsförmedlingen fick jag veta att man skulle starta ett Fontänhus i Falun under december månad. Jag fick en broschyr om Fontänhuset, om vad det var och hur de jobbade. I broschyren stod telefonnummer till Lennart M, som var kontaktpersonen om man var intresserad. Jag fick beskedet att de letade lokal i Falun, så de var inte igång än. Jag jagade nog Lennart lite kring att jag ville få besked när de kom igång. Någon gång i februari så ringde Lennart mig och undra om jag fortfarande var intresserad av Fontänhuset, och det var jag. Fick datum för en informationsträff i lokalerna man nu hittat. Det kändes rätt från början med allt, vi som var med i starten fick vara med och utforma lokalerna, möblera, fixa och dona.

Som det kan bli



Jag är en person som gillar att baka och laga mat, så jag är mer än gärna i köket på Fontänhuset och hjälper till med dagens lunch och bakar lite då och då. Och då man åker hem känns det som man gjort något.

Innan jag "gick i väggen" arbetade på ett företag som låg i Nyhammar och en filial i Borlänge. Arbetade som Kvalitetschef och Miljöansvarig, men var med i andra delar med inom företaget. Då jag skulle vara chef på två ställen och försöka hinna med allt så gick jag upp 02:50 för köra till jobbet i Nyhammar, bodde på den tiden i Västerdalarna, Dala-Järna/Vansbro. Jobbet började klockan 4 på morgonen i Nyhammar där jag arbetade till fram mot 9-tiden och körde sedan till Borlänge och arbetade resten av dagen där, och slutade mellan 16-17 för att sen köra hem. Sammanlagt så körde jag 20 mil om dagen och arbetade 12. Samtidigt som jag arbetade började min yngsta dotter må psykiskt dåligt som gjorde att jag ofta fick ta komplement för hjälpa henne. Vid en organisationsförändring inom företaget så blev jag arbetslös. Varför jag blev det är säkerligen att jag var mycket hemma med min dotter och företaget kunde inte veta om jag kom eller fick åka hem. Jag hade en central roll i företaget som de var i behov av att vara närvarande och som man kunde lita på. Och

som andra personer som jobbar mycket och lever för sitt jobb så hade jag inga vänner på fritiden, utan all social samvaro var med arbetskollegor

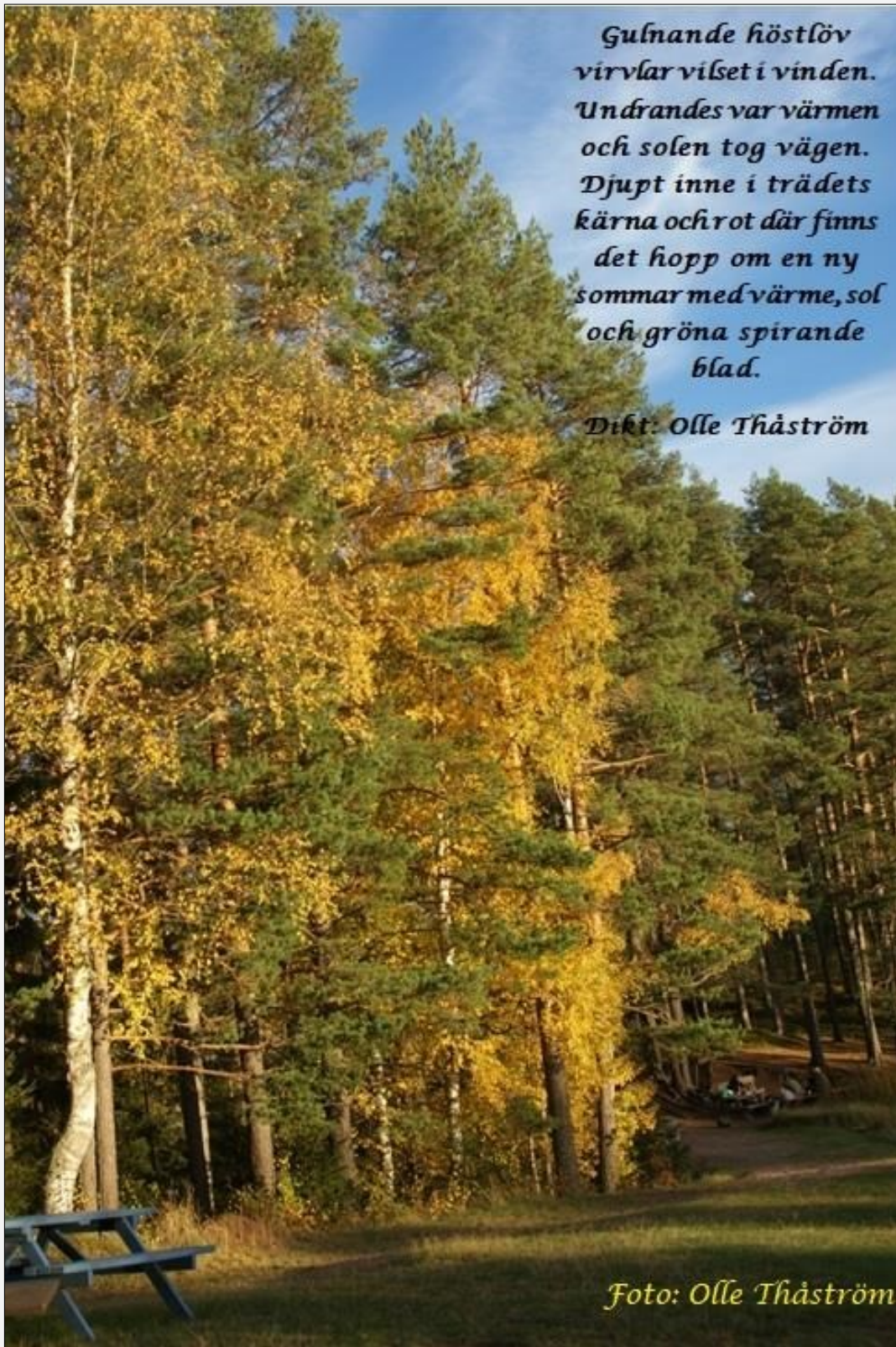
Men tack vare Fontänhuset så har jag idag social kontakt med de andra som är på Fontänhuset.

Min fritid består i att fotografera, åka runt och kolla in gamla gruvor, öde hus, naturen m.m. och ibland då man sitter i skogen så ploppar det upp små dikter som jag skriver ner.

Skrivet av: *Olle Thåström*

Foto av: *Olle Thåström*

Höst dikt



*Gulnande höstlöv
virvlar vilset i vinden.
Undrandes var värmen
och solen tog vägen.
Djupt inne i trädets
kärna och rot där finns
det hopp om en ny
sommars med värme, sol
och gröna spirande
blad.*

Dikt: Olle Thåström

Foto: Olle Thåström

Biorecension från husets biobesök



Filmen handlar om en vuxen kille som känner sig vilsen i tillvaron och fortfarande bor hemma med sin mamma och syster. Han har även en NPF diagnos. Hans pappa som var brandman, omkom på jobbet i en brand. Hans saknad av sin pappa präglar honom mycket.

Han lever i en destruktiv tillvaro där han dricker och röker på för att klara av dagarna. Han har inget arbete och heller inga framtidsvisioner förutom att han skulle vilja starta upp en restaurang och tatueringstudio i samma lokal. Han har inga förutsättningar till detta. Han är inte utbildad tatueringare eller kock, däremot får han prova på att tatuera sina kompisar med blandat resultat.

Hans mamma träffar en brandman som hon flyttar ihop med, vilket innebär att han måste flytta ut och skaffa sig en egen bostad och arbete. Han börjar arbeta på en restaurang och bor hos sin flickvän. Han slutar så småningom på sitt arbete och hamnar på den brandstation som hans pappa

arbetade på. Där får han sova i en säng om han hjälper till på brandstationen med städning och annat.

Under den här tiden får han prata med pappans kollegor. De berättar hur hans pappa varit som brandman, samtidigt börjar kollegorna visa att de tror på honom och vill att han ska förstå att han behöver förändra sin syn på livet.

Filmen slutar med att han mår bättre och att han börjar förändra sin syn på olika saker samt att han behandlar sin kärleksrelation på ett bra sätt.

En tänkvärd film som visar hur mycket en bra och förstående omgivning kan påverka hur man mår.

Skrivet av: *Lennart*

Vad är OCD?

Vad är OCD?

OCD är en diagnos som står för Obsessive Compulsive Disorder, översatt till Svenska så heter det Tvångssyndrom. Diagnosen innebär att man har tvångstankar och tvångshandlingar.

Vad är då tvångstankar och tvångshandlingar?

Jo enkelt beskrivet är det att man får en tanke eller exempelvis någon inre bild i huvudet som triggar igång obehag i kroppen. För att slippa detta obehag i kroppen gör de med OCD någon tvångshandling. En tvångshandling innebär att man gör något för att minska obehaget i kroppen. Det kan vara alltifrån att tänka på en ramsa upprepande gånger, eller säga något, ta på något, tvätta händerna flera gånger etc. Det kan vara vad som helst.

Det som händer när man tar bort obehagskänslorna med sina handlingar är att känslan alltid kommer tillbaka, vilket gör att man tar till sina handlingar ännu mer. Detta leder till att man utför det upprepade gånger. Tillslut tar detta beteende över all din tid och hela ditt liv. OCD tillhör gruppen NPF diagnoser, med andra ord Neuropsykiatriska funktionshinder. Man är ännu inte helt säker på varför vissa får diagnosen. En del tror det kan vara genetiskt men man vet inte ännu.

Vad finns det för behandlingar för OCD?

Det finns flera olika behandlingar för OCD och de flesta blir mycket bättre, men alla blir inte helt fria från diagnosen. Det finns t.ex. medicinsk behandling med olika antidepressiva mediciner. För vissa funkar även antipsykotiska mediciner. Det finns även olika terapi behandlingar, oftast används KBT som står för Kognitiv beteende terapi. Denna terapi innebär att du ska exponera dig för dina tvång. För att lära sig hantera känslorna och tillslut se att du kan stå emot dem utan att göra tvångshandlingar. Du får även lära dig olika verktyg, som exempelvis mindfulness.



Man kan kombinera dessa behandlingar, medicin och terapi.

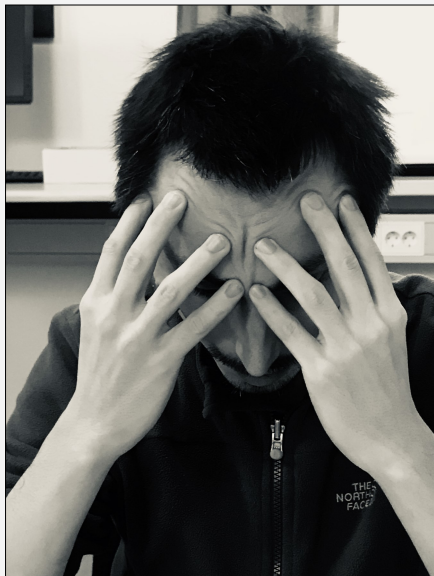
Några egna ord om OCD

När tvångstanken kommer orsakar det en extrem ångest, vilket leder till att du vill göra tvångshandlingar. Det känns ungefär som att man är fängslad, helt fast. Din hjärna tänker oftast att det är helt orimligt att göra alla dessa tvångshandlingar, men din kropp skriker att du måste göra detta för annars känns det som att det kan ske något hemskt. Du litar med andra ord inte på ditt förnuft och din hjärna. Kroppen går in i ett slags överlevnads läge då kroppen skriker fara. Du måste upprepa dig för att få en garanti att allt är lugnt. Du gör handlingen en gång och du får ett kortvarigt lugn, lugnet kan vara någon sekund, sen kommer ångesten tillbaka. Du måste upprepa proceduren igen, om och om igen. Detta kan hålla på väldigt länge.

OCD kan triggas utav många saker, så väldigt många isolerar sig tyvärr. Det är en otroligt jobbig diagnos, som orsakar ett stort lidande för personer med diagnosen. Personligen trodde jag aldrig att jag skulle bli bättre. Jag har tänkt mycket på självmord flera gånger för att bli fri från det helvetet diagnosen medför. Lyckligtvis finns det hjälp att få och du kan bli mycket bättre. Även om man kanske inte helt blir av med diagnosen så kan man bli väldigt mycket bättre och få ett helt fungerande och bra liv. Det finns hopp, sök hjälp om du känner igen dig, du förtjänar att må bra!

Skrivet av: *Jonatan Meijer*

Fördomar kring psykisk ohälsa



I texten nedan finns några påstående/fördomar kring psykisk hälsa

Den som har ett bra liv och bra arbete kan inte drabbas av psykisk ohälsa

Helt fel- Alla kan drabbas av psykisk ohälsa, direkt eller indirekt oavsett vilket arbete, inkomst etc personen har. Psykisk ohälsa är en folksjukdom som ökar i västvärlden enligt WHO (FN:s Världshälsoorganisation).

Kvinnor är mer sköra än män

Helt fel- Kvinnor är generellt mer öppna med sitt mående och söker oftare hjälp i ett tidigare skede jämfört med män. Orsaken till detta kan vara att män upplever psykisk ohälsa som skamfullt och som ett tecken på

svaghet i sin manliga identitet. När män drabbas av psykisk ohälsa kan det ibland resultera i utåtagerande sätt för att hantera sitt mående. Ett exempel på detta kan vara att missbruka droger, alkohol etc. för att hantera sin ångest och andra symptom.

Man kan se på en människa att personen har en psykisk ohälsa

Helt fel- Det är svårt att se och uppfatta om en person har drabbats av psykisk ohälsa, dvs om man inte känner personen väl. Det är vanligt att den drabbade upplever skuld och skam och därför gör allt för att inte visa hur dåligt hen mår.

Psykisk ohälsa är ingen sjukdom, det är bara att rycka upp sig, det går över

Helt fel- Psykisk ohälsa är en sjukdom oftast behövs en professionell behandling av terapi och medicin för att läka. Det kan bero på olika faktorer varför någon drabbas. De flesta kan efter behandling få ett bra och fungerande liv. Att få höra att man ska rycka upp sig och att det går över kan däremot öka den psykiska ohälsan och dåliga måendet.

Du kan inte vara sjuk, du ser så bra ut och verkar glad

Psykisk ohälsa sitter på insidan, det syns oftast inte. Det är vanligt att ha en mask utåt för att inte behöva visa andra hur man mår. Det blir ofta orealistiska förväntningar från omgivningen att nå upp till, till exempel på arbetsplatsen, i skolan, hemma och från myndigheter.

Psykisk ohälsa beror alltid på en traumatisk händelse

Det behöver inte bero på att man upplevt en traumatisk händelse. Det kan vara andra faktorer som påverkar ett sjukdomsförlopp, till exempel stress, dålig sömn, otrygg arbetsplats, krav från skolan, en upplevelse av att inte kunna påverka sin egen situation. Kan även vara genetiskt.

Skrivet av: Lennart Martinsson

Labels

One of the many things I've grown tired of over the years is labels. People see the need to put labels on each other, mainly if you're different in any shape or form. Ethnicity, country of origin, sexual orientation, gender identity, mental health or religion. Someone will always put a label on you, based on these facts.

Personally, I don't care about them. People are individuals. To generalize and put labels on people based on something that, in most cases, they're born with is beyond me. None of these factors define me as a person, and neither should they define you. I've been treated like a slab of meat because my gender. I've been bullied and made fun of because of my mental health. No more.

We are all unique in our own way. It is up to each individual to define themselves. It is up to each person to choose how to live and love. Stop getting in the way of somebody else's life by degrading them into a single word. Stop treating us like we all have to be alike. We are who we are, and that is okay. We are all beautiful, all worthy of love and respect. Be yourself. Love yourself.

To round this off, I'd like to suggest a song I'm quite fond of.

Smash Into Pieces-Like This !

Skrivet av: Dashur



Bokrecension "Min mörka Vanessa"



"När Strane och jag träffades var jag femton, han fyrtiotvå."

Vanessa är en kvinna i trettioårsåldern som lever ett lagom framgångsrikt liv. En dag läser hon i tidningen om en lärare som har förgripit sig på sina elever. En av flickorna har trätt fram och berättat om sina upplevelser.

Artikeln leder till flera reportage om läraren Jacob Strane och tidningarna antyder att det finns många fler unga kvinnor som har utsatts. Vanessa följer bevakningen med hjärtat i halsgroppen. Hon stalker den unga kvinna som satte igång drevet emot läraren, följer hennes rörelser på sociala medier.

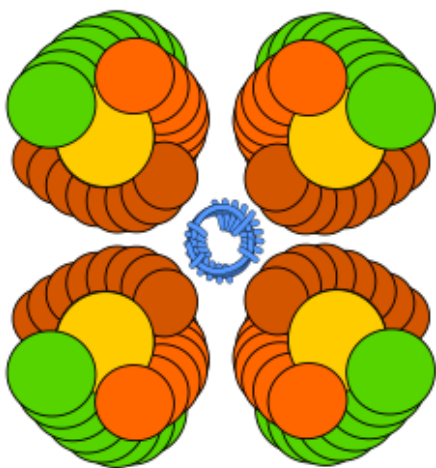
Samtidigt får Vanessa sms från Jacob som undrar hur hon mår. Hon undviker honom men han söker upp henne i bostaden och lägger skulden för sitt beteende på henne och skyller på henne att han blivit stämplad som sexualförbrytare som ger sig på unga kvinnor.

"Min mörka Vanessa" är en svart och djupt berörande roman som skildrar hur Vanessa i vuxen ålder tvingas minnas sin skoltid och sin relation med sin lärare Jacob Strane. Det är en mörk och plågsam läsning, omöjlig att värja sig för.

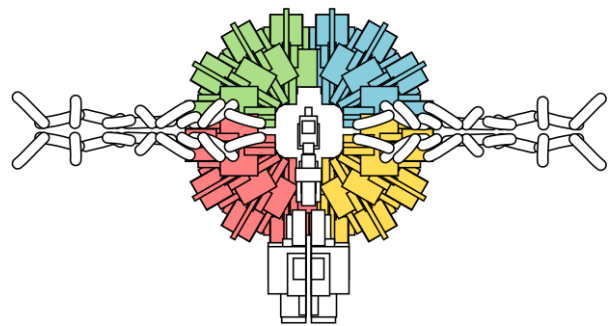
Personligen tycker jag att den påminner om en nutida "Lolita" av Vladimir Nabokov.

Skrivet av: *Matilda*

Illustrationer



vänner.



Illustrationer av: *Andreas Andersson Muntara*



Stöd fontänhuset

Vill du stödja föreningen Fontänhuset Falun i vårt arbete mot psykisk ohälsa i Falun?

Psykisk ohälsa är idag en del av vardagen för många. De allra flesta av oss kommer någon gång att drabbas – antingen vi själva eller någon som står oss nära.

Fontänhuset Falun är det trettonde huset i Sverige och är en del av en global rörelse som startade 1948 i USA (Fountain house). Fontänhuset arbetar aktivt för att den som lider av psykisk ohälsa ska få stöd för att tillfriskna, återhämta sig för att kunna bli aktiv i samhället. Psykisk ohälsa är något som kan drabba alla, oavsett kön, ålder, ekonomi eller social situation. Det är något som ofta inte syns utåt, vilket gör att omgivningen kan ha krav och förväntningar på den drabbade som inte är realistiska i tillfrisknandet.

Medlemskapet i huset är livslångt, frivilligt och kostnadsfritt. Det finns inte heller något krav på en formell diagnos från sjukvården för att bli medlem, utan det är upplevelsen av psykisk ohälsa som är det viktiga. Vi vänder oss till de mellan 16 och 65 år, och som är skrivna i Falu kommun.

På Fontänhuset arbetar vi tillsammans sida vid sida, både medlemmar och anställda. Medlemmarna deltar i den arbetsinriktade dagen för att driva huset, och för att sprida kunskap om psykisk ohälsa och vår förening. Vår målsättning är att medlemmarna ska kunna komma tillbaka ut i samhället, för att kunna arbeta eller studera.

En viktig del av vår verksamhet är att kunna erbjuda medlemmar att delta i olika sociala sammanhang, till exempel genom en del utflykter och kortare resor. Vår målsättning är även att ha öppet under högtidsdagar, som jul, nyår och midsommar för att fira dessa tillsammans.

Många av våra medlemmar befinner sig i en svår ekonomisk situation. Vi vill därför att Fontänhuset ska kunna subventionera olika upplevelser och evenemang så att alla kan delta på lika villkor. Detta möjliggörs dels genom sponsring från både företag och privatpersoner, samt genom samarbeten med olika företag.

Vi driver föreningen och dess arbete enbart tack vare bidrag och tar tacksamt emot all sponsring som kan ge våra medlemmar det där lilla extra. Vi är väldigt måna om våra bidragsgivare, och nämner er i vår klubbhustidning *Inifrån & Ut*, med planerad utgivningstakt om fyra nummer per år. Tidningen kommer att finnas tillgänglig på olika arbetsplatser och offentliga rum i Falun. Dessutom kommer företags logga att sättas upp på en skylt i vår entré, samt att publiceras på vår hemsida.

Har du möjlighet och vill stödja vår verksamhet på något sätt? Kontakta oss!

Telefon: Husets reception 070-399 53 04 eller Lotta Nolander/verksamhetschef 073-096 44 84

E-post: info@fontanhusetfalun.se eller lotta@fontanhusetfalun.se

Ekonomiska bidrag tas emot på Bankgiro 5304-6702 - glöm inte att ange namn och adress.

Sveriges klubbhus

Båstad - Kärnhuset

Tel: 0431-724 80

E-post:

Bastad@Sverigesfontanhus.se

Falkenberg - Falkenbergs Fontänhus

Tel: 0346 - 71 10 71

E-post: Kon-

takt@Falkenbergsfontanhus.se

Göteborg - Göteborgs Fontänhus

Tel: 031 - 12 30 01

E-post:

Mail@Goteborgfontanen.se

Helsingborg - Bryggan

Tel: 042 - 24 50 60

E-post: Bryg-

gan.helsingborg@Telia.com

Malmö - Fontänhuset Malmö

Tel: 040 - 12 00 13

E-post: Info@Fontanhuset.se

Nyköping - Fontänhuset Nyköping

Tel: 0155 - 26 81 40

E-post: Fontanhu-

set@Gastabud.com

Stockholm - Fountain House

Tel: 08 - 714 01 06

E-post: Info@Fountainhouse.se

Älmhult - Trappan Älmhult

Tel: 0476 - 480 10

E-post: Fontanhu-

set.trappen@Telia.com

Örebro - Fontänhuset Örebro

Tel: 019 - 32 05 20

E-post: Info@Orebrofontanhus.se

Lund - Lunds Fontänhus

Tel: 046 - 12 01 95

E-post: Info@Lundsfontanhus.se

Motala - Motala Fontänhus

Tel: 0141 - 21 25 33

Epost: Info@Motalafontanhus.se

Sköndal - Fontänhuset Sköndal

Tel: 076 - 860 42 06

E-post: Info@Fhskondal.se

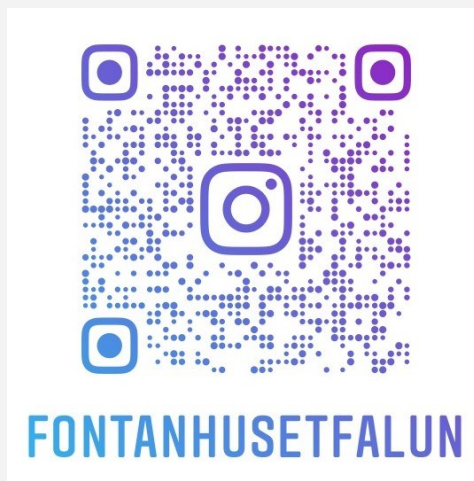
Falun - Fontänhuset Falun

Tel: 073- 096 44 84

E-post: Info@Fontanhusetfalun.se

För mer information, adresser, hemsidor med mera

Besök www.Sverigesfontanhus.se

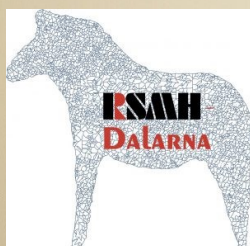


Sponsorer & Samarbetspartners

Attention
DALARNA

FALUN

Balans *Dalarna*



Bjursås Sparbank



WILLY:S

TACK TILL ALLA SPONSORER!

Vi är tacksamma för allt stöd vi fått under det gångna året .
Genom att stödja oss bidrar ni till ett bättre liv för människor som lever med psykisk ohälsa.

NI SOM BEVILJAT OSS FONDMEDEL

Falu Kommuns sociala fonder Falu Minnesfond Blomsterfonden Socialstyrelsen

VÄNNER TILL FONTÄNHUSET FALUN

Alla ni privatpersoner och företag som stöttat vår verksamhet genom att betala som stödmedlem eller skänkt en gåva.

Jan Grundelius	Anders Häggqvist	Torbjörn Zars
Henrik Andersson	Bengt och Tanja Svedberg	
Odd Fellow	Alla stödmedlemmar	

Tack från botten av våra hjärtan!