

Inifrån & Ut



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.

Innehållsförteckning

1.	Innehållsförteckning	Sida 2
2.	Riktlinjer och Ledare	Sida 3
3.	Vad är Fontänhuset	Sida 4
4.	Det positiva med pandemin	Sida 5-6
5.	Kreativitet som ventil	Sida 7-8
6.	Varför självmord är själviskt	9
7.	Schopenhauer	10-11
8.	Nattlandet av William Hope Hodgson	12
9.	Min inre mobbare	13-15
10.	Min inre vägvisare	16-17
11.	Gör dina egna smycken	18
12.	Verbal skiftnyckel	19-21
13.	Armageddon	22
14.	Drömmen om huset jag bor i	23-25
15.	Frågesport	26
16.	Vill du stödja Fontänhuset	27
17.	Våra sponsorer och stödmedlemmar	28

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 det tredje numret av Fontänhuset Faluns medlemstidning Inifrån & Ut. Tidningen har producerats mitt under den pågående pandemin som påverkat oss alla på olika sätt. Våren har varit märklig, med social distansering och det mesta av mötena med medlemmar har skett digitalt och över telefon. Isoleringen har tagit hårt på många av medlemmarna och vi har behövt hitta nya kreativa lösningar för att hålla kontakten och bidra till rutiner i vardagen.

Den första artikeln i detta nummer beskriver vad författaren upplevt som positivt med pandemin, bland annat att hen känt en större delaktighet i huset. Eftersom alla möten har digitaliserats så kan deltagandet för den som inte har möjlighet att ta sig till huset så ofta.

Det har varit viktigt att fokusera på det som fungerar och ha strategier för att :

- Det här numret innehåller allt ifrån drömmar, självkritik, kreativitet och mycket mer.
- Vi här på huset längtar till dagen vi kan öppna upp huset igen, att få möta våra fantastiska medlemmar känna den positiva energi som fylls i huset varje dag när alla människor samarbetar och driver denna fantastiska förening framåt.

Nu är det inte långt kvar vi håller i och håller ut.

Vad är fontänhuset Falun

Fontänhuset är en plats för människor med en upplevd psykisk ohälsa. Vi bedriver ingen vård eller behandling, den arbetsinriktade dagen är rehabiliteringsverktyget- därför behövs inga journaler eller diagnoser. Vårt arbete tillsammans får rehabiliterande effekter och stärker individens återhämtning. Med återhämtning menar vi ett ökat självförtroende och självkänsla och i allmänhet ett bättre mående.

Vi vänder oss till personer mellan 16 till 65 år, med ett speciellt fokus på unga vuxna det vill säga under 30 år. Du som är skriven i Falu kommun kan söka medlemskap. Du behöver inte vara arbetslös eller sjukskriven för att bli medlem. Vi välkomnar dig som har en upplevd psykisk ohälsa oavsett om du ha arbete eller studerar eller är arbetslös. Du måste kunna samarbeta med andra samt arbeta självständigt.

Fontänhusmodellen bygger på en demokratisk grund där alla medlemmar har en röst och möjlighet till inflytande. I Fontänhusens uppdrag ingår att stödja människor ut i arbete, studier eller annan sysselsättning. Fontänhuset samarbetar med andra organisationer och myndigheter. Samarbetet sker alltid på individens egen önskan. Vi grundar vårt arbete på den arbetsinriktade dagen, att vi arbetar sida vid sida för att driva huset vidare.

Grundtanken i fontänhuskonceptet är att ta tillvara och utveckla människors friska sidor genom arbete och gemenskap. Medlemmarna deltar frivilligt i verksamheten och bidrar efter förmåga för att bryta isolering, strukturera sin dag, arbeta med meningsfulla uppgifter, ingå i en gemenskap och stärka sin självkänsla. Den arbetsinriktade dagen erbjuder ett varierat utbud av arbetsuppgifter och är fördelade på enheter som bland annat innefattar kök och kontor. Medlemmar deltar aktivt i husets drift, till exempel lagar mat, städar, renoverar, bemannar receptionen, hanterar post och mail, uppdaterar hemsidan och sociala medier, bokför och tar emot studiebesök. Det vill säga alla typer av uppgifter som ingår i driften av Fontänhusets verksamhet. Arbetet utförs av medlemmar och handledare sida vid sida med målet att var och en ska nå bästa möjliga välbefinnande och livskvalitet. Att vi tillsammans arbetar för att bryta stigmat och fördomar kring psykisk ohälsa i samhället.

Fontänhusmodellen finns på över 300 platser i världen, det finns 13 Fontänhus i Sverige. Alla Fontänhus arbetar efter samma värdegrunder och riktlinjer oavsett var i världen du är och du är välkommen hos dem oavsett land.

I Falun är vi en förening är just för dig som har en upplevd psykisk ohälsa, behöver inte vara en diagnos, det kan vara att du lever i en jobbig relation, skilsmässa, utbrändhet, ensamhet, eller att du mår dåligt ibland.

Är du nyfiken och vill veta mer om oss så kan du läsa på vår hemsida Fontänhuset Falun, eller kontakta oss för ett besök.

Det positiva med pandemin

Det är så lätt att fokusera på det negativa i livet och glömma det positiva.

Personligen har pandemin varit väldigt positiv för mig. Det kan låta konstigt i mångas öron, men det är min upplevelse. När huset stängde så hade jag alldeles nyss blivit medlem. Vilket jag är oerhört tacksam för att jag hann bli. Efter att jag kämpat i så många år med olika arbeten och åtgärder, så fick jag till slut sjukersättning.

Det fanns två sidor av det. Det ena var att jag inte längre var "jagad" av alla krav och fick en fast inkomst. Det var en lättnad.

Det andra var att jag hamnade utanför samhället. Det gjorde att jag till slut kände att jag inte fanns längre, jag var inte inkluderad i samhället längre. Jag blev isolerad och sämre i min psykiska ohälsa. Har åkt in och ut på akutpsykiatri i flera år.

Min självkänsla försvann helt. Daglig ångest och även panikångestattacker. Det gick så långt att jag inte ville leva längre. Hoppet på att få leva och finnas var borta. Jag insåg att jag måste ha en förändring i mitt liv.

Men det var inte lätt att hitta någonstans att vara, då mitt mål inte är att komma ut i arbete, utan mer att få känna gemenskap, socialt umgänge och få rutiner.

Då läste jag en artikel om att ett Fontänhus hade öppnat i Falun

och blev väldigt intresserad. Dels att man fokuserar på det personen kan göra (det friska) och inte på de svårigheter man har (det sjuka) och att alla deltar utifrån sin egen förmåga utan krav.

Jag tog kontakt med dem, men då var det stopp för nya medlemmar pga. Personalbrist, sen var det lång kö när pandemin började och då kunde de ej ta emot nya medlemmar.

När jag sen äntligen fick komma till huset så var det inte så lätt som jag trodde, jag hade kämpat så mycket och väntat så länge. Så när jag väl började så fick jag ett enormt bakslag som innebar panikångest och tvivel på om jag skulle klara av detta. Det var så mycket nya intryck och mina egna prestationskrav kom som ett brev på posten.

Jag tänkte verkligen ge upp jag var så besviken på mig själv och att jag inte klarade av det som jag längtat efter så mycket.

Det jag inte hade tagit med i beräkningen var att jag satt för höga krav på mig själv. Det var ju inte alls konstigt att jag föll tillbaka, jag hade ju inte varit ute i sociala sammanhang på väldigt lång tid.

Till att jag faktiskt tog bussen (trots sociala fobin), jag mötte människor jag aldrig träffat förut, nya intryck av all information med mera.

Men jag gav inte upp utan jag skrev till chefen och fick ett jättebra samtal med henne, det gjorde att jag vågade mig tillbaka. Sen stängde huset i och med pandemin.

Först blev jag ledsen och förtvivlad men sen började de ha karantänfika digitalt som jag var med på. Då kunde jag, beroende på mitt dagsmående, vara med när jag orkade och hade tid. I och med att jag bara kunde vara på huset två timmar två gånger per vecka, så hann jag inte lära känna medlemmar.

Inte heller få en chans att se hur verksamheten funkade. Jag kunde inte riktigt känna mig delaktig.



Det positiva med pandemin

När pandemin kom så kände jag att jag kunde vara med på ett annat vis, genom att jag har:

Lärt känna medlemmarna.

Varit med på policymöten,

husmöten och redaktionsmöten, där jag skriver artiklar.

Varit med på Återhämningsguiden, där vi pratar om olika ämnen som är viktiga i återhämtning.

Haft individuella samtal med personalen.

Träffat medlemmar och personal på utomhusfika.

Fått rutiner.

Det var och är både intressant, kreativt och roligt. Jag kan nu känna att jag är delaktig i huset.

Så jag är väldigt positiv till denna pandemi. Tror att många som förut inte varit isolerade och mått dåligt, har förstått hur tufft det är. Så nu kommer säkert fler få den förståelsen. Jag har även en förhoppning att de som bestämmer över psykiatrin, kommer att se att fler såna här Fontänhus behövs. Nu mer än någonsin när pandemin härjar och även

efteråt när fler kommer att drabbas av psykisk ohälsa.

Nu längtar jag efter att huset kan öppna igen och pandemin lugnar ner sig. Tror att det kommer att kännas lättare denna gång att vara i huset.

Det blir nog en nystart för oss alla. Men under tiden så kommer nu varmare och skönare tider, då vi även kan träffas er utomhus.

Vill sluta med att rikta ett TACK till alla medlemmar och personal på Fontänhuset. Ni har räddat mitt liv och fått mig att känna ett hopp om framtiden igen!

Medlem



Kreativitet som ventil

Jag har länge använt min kreativitet och mitt skrivande som ventil när min psykiska ohälsa spökar med mig. Både dagbok och annat skrivande, största delen av mitt skrivande har varit bara för mig själv. För min egen skull, för att rensa tankarna.

När jag var ca. 22-23 år började jag skriva "fan fiction"; en ny historia med utgångspunkt ifrån en redan existerande historia, tex. en film, bok eller tv-serie.

Det kan också vara en helt ny historia med en person som utgångspunkt, som en musiker, skådespelare, sportstjärna eller annan offentlig person på internet.

Trots det är jag alltid och har alltid varit väldigt självkritisk när det kommer till allt mitt skapade, speciellt mitt skrivande.

De som har läst det jag har skrivit, speciellt mina fan fiction's säger dock att de tycker om det jag skriver och vill att jag ska skriva mera.

För mig kan det verkligen bero på vem som berömmet kommer ifrån, om jag vågar tro på det eller inte.

Kommer det från någon som står mig nära är chansen större att jag lyssnar på deras uppmuntran än om det kommer från någon som inte står mig lika nära, så kanske jag inte vågar tro på det.

Jag använder också ofta personer som står mig nära som bollplank i mitt skrivande, tex. testar idéer eller liknande. Om jag skriver "fan fiction" kan jag även basera mina karaktärer i böckerna jag skriver på personer i min närhet, tex. vänner.

Jag har även använt mig själv som förlaga till en av mina karaktärer. När jag ska sätta mig ner och börja skriva så brukar jag börja med att göra en "mind map".

Sedan strukturerar jag upp hur jag vill börja historien. Vilken som ska vara min huvudkaraktär, vilka mina egna karaktärer ska vara. Hur han/hon ser ut, ålder och vad han/hon gör samt några egenskaper som personen/personerna har.

Jag brukar även pausa och göra en del researcharbete både innan och under skrivandets gång. Det för att historien ska bli mer utförlig och för att den inte ska bli så "platt".

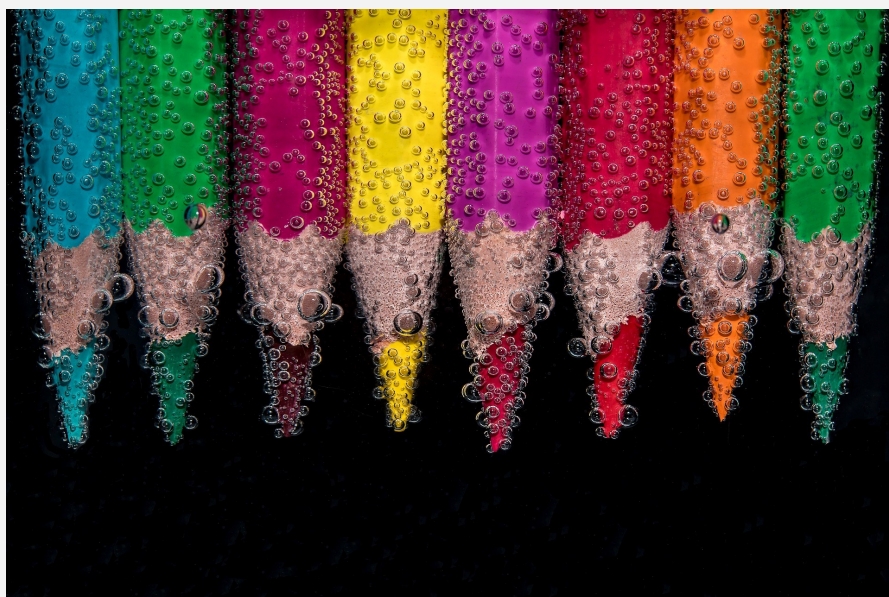
Jag har skrivit flera av mina fan fiction böcker med utgångspunkt ifrån filmer och karaktärer från filmer.

Jag har även skrivit dem mer som en "vanlig" skönlitterär bok.

Då har jag använt egenskaper som de verkliga personerna, som jag bygger mina karaktärer på, tex. förnamn, nationalitet och en del yttre attribut.



Kreativitet som ventil



Ett av mina knep när jag ska sätta mig ner och skriva, både när jag skriver mina fan fiction böcker och även när jag ska sätta mig med annat skrivande, som fungerar bra för mig, men som kanske inte fungerar lika bra för andra, är att ha musik i bakgrunden, eller att ha hörlurar på mig medan jag skriver så att jag bara kan gå in i min egen lilla "bubbla" och verkligen fokusera på mitt skrivande.

Om jag är hemma och sitter framför datorn och skriver, så åker Spotify på, har jag tillgång till min stereo, till exempel om jag sitter i sovrummet och skriver, så kan dock alternativet bli att spela någon cd som jag gillar istället, om jag känner för det.

Andra kreativa saker som jag använder mig av som ventil när huvudet spökar är tex. att teckna/rita/måla med kol, och

två saker som jag nämner i artiklar som jag skrivit, är att göra mina egna smycken och att göra min egen parfym.

Dessa saker kräver verkligen att jag är helt fokuserad på vad jag gör och där jag inte bara kan "sväva iväg" i tankarna på samma sätt som jag kanske kan börja göra när jag ägnar mig åt andra former av skapande, vilket jag har funnit är ganska nyttigt för mig för att hantera mitt inre kaos.

När jag har mycket i huvudet så hjälper det mig nästan alltid om jag gör ett litet avbrott i det jag håller på med för stunden och gör något kreativt en stund, för att bryta den negativa tankekedjan som snurrar runt i huvudet och för att få något annat att tänka på.

Även om jag tex. sitter och försöker tillverka ett smycke men inte riktigt får till det så som jag vill ha det, så kan jag helt enkelt bara avbryta och göra något annat en stund, kanske sätter jag mig ner med mina eteriska oljor en stund och börjar bygga lite på en ny doftolja/parfym eller fortsätter på en som jag redan påbörjat, sätter mig och tecknar/ritar/målar eller kanske sätter jag mig ner vid datorn och skriver av mig en stund för att få varva ner och "rensa luften".

Det här var några tips på saker som jag brukar göra när jag har det lite rörigt i huvudet och behöver få lite ordning på det inre kaoset.

Kanske använder du dig av något liknande knep för att hjälpa dig hantera din psykiska ohälsa.

Matilda H



Varför självmord är själviskt.

Okej, stopp. Du kanske blir lika upprörd av titeln som jag skulle bli om jag var en Penguin som inte kan flyta, trots att jag har vingar. Jag menar, humlor ska inte kunna flyga, ändå gör dom det. Det finns mycket som humlor gör som de inte borde göra. Som att vara nära mig.

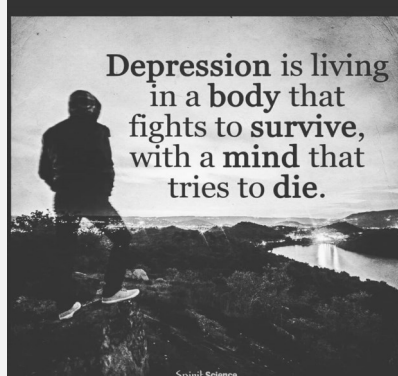
I alla fall, här är varför jag tycker att självmord är själviskt.

Håll i hatten och läs det här, om du vill såklart, annars kan du läsa något annat, kanske en bok om polska pepparkaksgubbar i kjolar eller kanske en bok om rårörda lingon som ylar när man äter dom.

Jag hade en vän som hoppade framför ett tåg för några år sedan. Jag var så *irriterad* att jag inte ens gick på hennes begravning. Vem fan gav dig tillåtelse att dö? Jag var

så *frustrerad* över att hon gjort något som jag så länge velat göra. Det finns mycket som jag alltid velat göra, och som jag alltid kommer att fortsätta med. Typ att vara så uppkäftig och irriterande åt folk så att dom blir arga. Och frågar du mig, så har jag gjort ett bra jobb hitintills.

Och hur man förstör saker, den formen av konst är jag proffs på.



Men jag var så **förbannad** över vad hon *tvingade* den där tågchauffören att gå igenom.

Föreställ dig att du var den tågchauffören. Att ha någon som hoppar framför ditt tåg och att du inte har tid tills att stanna, eller ens reagera. Att se någons kropp krossas på ditt fönster och att veta att du haft ihjäl någon. Någons dotter, syster och någons partner.

Låtsas att du är en utav de människor som måste bokstavligen använda en högtrycks tvätt för att spola bort någons kropp från framsidan av ett tåg. Att se någons ben och tänder krossade över rutan.

Om du är som jag, så hatar vi att tvätta fönster. Och ännu värre när du måste skrubba rent en ruta som är tredubbelt så stor när det är en jävla kropp

som täcker den.

Tänk på den tågchauffören för ett par sekunder.

Bli *tvingad* att gå igenom nåt sånt här. Att aldrig kunna glömma det, att aldrig kunna känna sig oskyldig för vad som hänt.

Tror du att dom kommer att kunna fortsätta deras jobb utan att få en panikattack när dom undrar om och när, det händer igen.

Om du inte tycker att självmord är själviskt än, låt mig berätta lite om mig själv.

Jag har tagit så många överdoser att jag inte ens kan räkna dom. Jag har skurit sönder min kropp i väntan på att blöda ut. Men jag har *aldrig* tänkt på folk runtom mig som *måste* ta hand om min kropp, sy ihop mig, göra mig vacker igen. Och radera orsakerna till att jag gjorde det här från första början. Jag tänkte *aldrig* på dom.

Och det är sammanfattningen för att vara **självisk./medlem**

Schopenhauer

Sedan många år är jag en trogen lyssnare av radioprogrammet filosofiska rummet i P1. Efter att ha lyssnat på ett avsnitt av programmet väcktes mitt intresse för filosofen Arthur Schopenhauer och jag började läsa mer om honom. Nedan skrivet är min tolkning av honom.

HANS LIV

Arthur Schopenhauer föddes 22 Februari 1788 i Danzig (dåvarande Tyskland nuvarande Gdansk i Polen). Han var son till en förmögen affärsman och hans mor var författare. Han hade även en yngre syster.

Tanken var att Arthur skulle gå i sin faders fotspår och bli affärsman han också. Schopenhauer reste mycket i Europa som ung och blev förskräckt av en del av det han såg. I sina resedagböcker skrev han om hängningar i London och fastkedjade straffångar i Frankrike.

Hans starka reseupplevelser i unga år kan ha bidragit till hans negativa syn på livet. Hans pappa begick självmord 1805. Han lär ha haft en depressiv läggning med ångest som sonen kan ha ärvt. Schopenhauer levde gott på arvet från sin pappa och behövde aldrig ta ett vanligt jobb.

Han började sedan studera filosofi. De filosofer han främst intresserade sig för var Platon och

Immanuel Kant. Han nådde doktorsgraden efter sin avhandling "Om den fyrfaldiga roten till satsen om den tillräckliga grunden" där grunderna i hans filosofi började komma

fram. 3 år senare år 1819 kom han ut med sitt huvudverk "Världen som vilja och föreställning". Men det skulle dröja många år innan han skulle uppmärksammas och nå framgång, något som gjorde honom bitter.

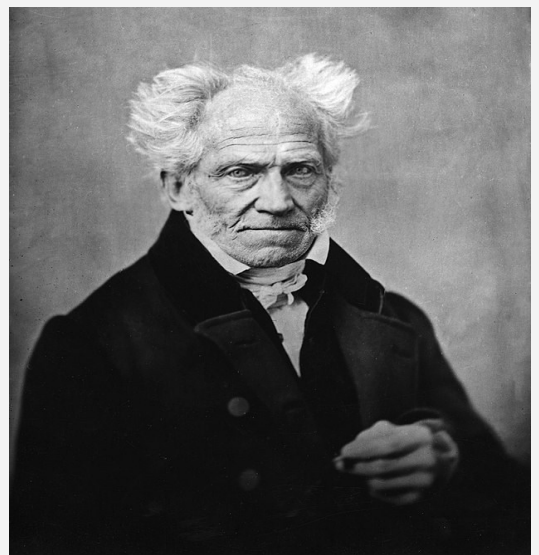
Han flyttade runt en hel del i Tyskland men bodde sedan 1833 i Frankfurt am Main. Schopenhauer hade ingen större lycka i kärlekslivet. Han gifte sig aldrig men fick barn som dog i tidig ålder.

FILOSOFI

Schopenhauer är känd som den store pessimisten där han menar att livet är ett lidande. Denna tanke delar han med österländskt tänkande som han var influerad av. "Livet är en affär som saknar tacksägelse för omkostnaderna" sa han också. Han var även en av de första ateisterna bland filosofer.

Enligt Schopenhauer jagar vi mål och drömmar för att vi är otillfredsställda. När vi sedan når våra mål så blir vi lyckliga för en kort stund och börjar sedan känna tristess så vi jagar åter nya mål. Vi blir aldrig riktigt tillfredsställda eller lyckliga.

Livet pendlar mellan lidande och långtråkighet som han uttryckte det. Tilläggas kan att även om Schopenhauer hade en negativ syn på livet så skriver han en del om hur man kan göra livet mer värt att leva



Schopenhauer

Han menade att världen styrs av en blind och irrationell vilja även kallad "viljan till liv". Viljan genomsyrar allt och det är den som får blomman att blomma och vi människor att vilja överleva och föröka oss. Men viljan finns i allt även i tex en sten i mindre grad.

Viljan är utan mening eller tanke och har ibland jämförts med en enorm kraft som bara vill vidmakthålla sig själv.

Schopenhauer menade att enda sättet att undkomma lidandet som "viljan"orsakade" var att leva asketiskt dvs. enkelt, ensamt, och i avhållsamhet från drifter som tex. sexualdriften. Det som också kunde lindra vårt lidande var filosofin , konsten och framförallt musiken.

Även om han inte tyckte att livet var värt att leva så förordade han inte självmord. Vissa har påpekat att Schopenhauer dock inte levde asketiskt som han lärde ut.

Schopenhauer tog avstånd från filosofen Hegel och hans filosofi. Schopenhauer trodde inte på framstegstanken dvs. att historien går framåt och att världen blir allt bättre hela tiden. Han menade att galenskaperna i historien upprepar sig själv om och om igen.

Vad gäller fria viljans problem trodde han i princip att vi kan handla som vi vill men inte välja vad vi ska vilja.

Schopenhauer nådde berömmelse i slutet av sitt liv och han har influerat många tänkare som tex Nietzsche , Wittgenstein och Freud. Men även en svensk författare.

August Strindberg och tyske kompositören Richard Wagner var influerade av honom. 21 September 1860 dog Schopenhauer som en av de stora i filosofihistorien.

VAD KAN VI LÄRA AV SCHOPENHAUER?

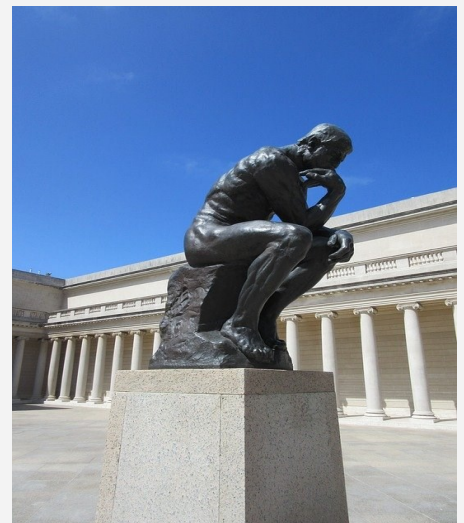
Vad kan vi då lära av Schopenhauer? Kanske att även om du tycker livet är jobbigt och har psykisk ohälsa så finns det ljusglimtar. I exempelvis vacker musik eller konst (kanske i en bra film) kan vi glömma bort vårt elände för en stund.

Om vi delar Schopenhauers pessimism så kanske vi kan finna tröst i att någon säger som det är. Kanske skulle han säga kan vi engagera oss i andra människor av medkänsla och medlidande och därmed glömma vår eget lidande.

Kanske hade Schopenhauer också någon form av psykisk ohälsa (kanske i form av depressioner.) Trots detta levde han ett fullt liv och blev en framgångsrik och inflytelserik filosof.

Erik/medlem

Avsnittet i Filosofiska rummet i P1 om Schopenhauer: <https://sverigesradio.se/avsnitt/1400119>



Bokrecension : Nattlandet av William Hope Hodgson

Boken Nattlandet är en gammal science fiction bok skriven av författaren William Hope Hodgson.

Själva stilen på boken påminner om Hp Lovecraft, och boken börjar som en vacker kärleks saga där huvudpersonen träffar sitt livs kärlek, den vackra Mirdath under soliga sommardagar och allt är frid och fröjd.

Men ganska snart byter berättelsen skepnad och bokens huvudperson vaknar upp flera miljoner år in i framtiden när solen har slocknat. Och det sista som finns kvar av mänskligheten har bunkrat upp sig i en enorm pyramid av stål för att skydda sig mot de olika onda krafter som håller

mänskligheten under belägring.

På den tiden är jorden en mycket farlig och mörk plats och människorna vistas sällan ute i det mörka natt landskapet. Där ute finns ondskefulla monster och muterade varelser och tystnadens hus som är ett stort kusligt hus med lysande fönster som står vid horisonten för att locka in människor i de outtalade fasor som döljer sig där inne.

En dag får huvud personen ett nödanrop via telepati och rösten påminner om hans älskade Mirdath.

Så finns det mot alla odds fler människor på jorden i en till pyramid och är Mirdath ibland

dom? Bokens hjälte ger sig ut på ett spännande äventyr i Nattlandet, för att hitta och rädda den som sänt nödanropet.

Jag tyckte denna bok var mycket bra den var spännande och varierad och intressant och jag skulle rekommendera den till alla som gillar science fiction. Boken var helt klart en av de bästa böckerna jag läst, den innehöll både spänning och romantik och äventyr.

Skrivet av medlem



Min inre mobbare

Att jag börjat på Fontänhuset har gett mig mycket styrka. Även om det varit och är tufft att bryta min isolering, så ser jag mer fördelar än nackdelar.

Hann precis bli medlem innan huset stängdes på grund av pandemin.

Den här isoleringen som blev nu, har inte varit i närheten av den som jag hade innan jag började. Få träffa människor i samma sits, gör att jag inte känner mig lika ensam och utanför samhället längre.

Nu har jag möjlighet att ha kontakt med huset. Är så glad att de hittar på saker som t. ex karrantämfika, tipspromenad, korvgrillning, digitala möten på olika vis m.m.

Har nu ett stöd och en gemenskap som inte fanns för mig innan.

Fick även möjligheten att prova att skriva artiklar till tidningen. Det är jättekul och en utmaning eftersom jag aldrig skrivit någon artikel förut.

Jag är en kvinna på 46 år, som varit med om väldigt många traumatiska händelser under mitt liv. Träffat personer som gjort mitt liv till en kamp på liv och död. Har kommit till insikt att personen som varit och är mest elak mot mig, är jag själv.

Den delen av mig har jag valt att kalla: Min inre mobbare. Har under det senaste året kämpat för att överleva. Kom till punkten där jag insåg att gör jag inget nu, så är mitt liv över. Jag vill inte bara överleva, utan LEVA.

När jag satt ett namn på det som gör ont och förstör för mig, så är det lättare att titta på det och göra någonting åt det.

Kommer här att berätta om hur min inre mobbare är och hur han arbetar.



Min inre mobbare

Han är en psykopat och gör allt för att jag inte ska bli att må bättre psykiskt eller fysiskt.



Tycker inte om roliga händelser. Då straffar han mig. Brukar kalla det för baksmälla och det kan göra att jag till slut undviker saker.

Avskyr terapeuter och mediciner. Jag får inte berätta om han och mediciner gör så han inte får arbetsro.

Arbetar dygnet runt. På dagtid matar han mig med olika tankar och elakheter. Ger mig ofta gråtattacker, svår ångest och i vissa fall panikångest attacker. På natten så ser han till att jag inte kan somna och när jag väl somnar så sätter han in hemska mardrömmar.

Är manipulativ. Övertygar mig att det han säger till mig är sanningen. Om andra personer säger några positiva saker till mig, så är de lögnare. Är det negativa saker som de säger, så bjuder han gärna in dem och belönar dem.

Målmedveten. Hans mål är att bryta ner mig, så jag ska avsluta mitt liv.

Egoistisk. Han bryr sig inte ett dugg om vad jag vill och tycker. Bara han mår bra och får som han vill.

Avskyr stress. Stressar jag, så sätter han in alla resurser han har för att jag ska må riktigt dåligt.

Älskar choklad och godsaker. Avskyr motion. Han mår riktigt bra när jag blir överviktig, då vet han att jag inte mår bra och isolerar mig.

Flygrädd. Jag har varit på många utlandsresor. Varje gång så har han motarbetat mig med all kraft för att jag inte ska sätta mig på planet. Alltid när jag satt mig i flygplanet, så försvinner alla jobbiga känslor och tankar. Jag kan njuta av livet. Men sen står han alltid och väntar i ankomst terminalen. Och då är han arg vill jag lova!

Han ser till att jag straffas på alla möjliga vis. Både psykiskt och fysiskt. Ofta i den grad att jag står med fötterna i graven och hamnar i slutna psykiatrisk vård.

Nedvärderande. Sägar ofta att jag är ful, grotesk, tjock, värdelös och absolut ingen vill ha med mig att göra.

Gillar inte kärlek. Att jag har träffade en kärleksfull och omtänksam man var inte populärt.

Då talade han om för mig att din pojkvän älskar inte dig, utan vill egentligen ha andra vackra och framgångsrika kvinnor. Den inre mobbaren gör så jag blir svartsjuk, avundsjuk och betar mig illa. Allt för att min pojkvän ska lämna mig.

Det han inte hade räknat med är att vår kärlek är så stark. Min pojkvän lyssnar inte alls på mobbaren, utan hjälper mig att mota bort honom.

Älskar isolering. Han har fått mig att sitta isolerad och inte ta mig ut bland andra människor. Gjort att jag haft svårt att åka buss, promenera, vara med vänner, lita på människor m.m. Han är jättearg nu när jag har gått emot vilja och faktiskt gör allt detta.

Tycker inte om alkohol eller droger. Då kan han inte kontrollera mig. Är nog den enda egenskapen jag tycker om hos han, så den ska han få behålla.

Min inre mobbare



Har försökt bli kvitt han på många vis. Även läkarna har försökt med mediciner och t. o. m ECT behandlingar.

Först trodde jag att han var borta efter alla ECT behandlingar. Det visade sig att det enda det gjort, var att jag förlorade mitt minne. 3år av minnen var förloerade.

Men min envisa inre mobbaren var då kvar! Han jobbade på värre än någonsin. Överöste mig med gamla fruktansvärda minnen av alla traumatiska händelser jag varit med om.

Gottade sig i att jag glömt hur jag lagade mat, vem jag var, att minnen av bröllop och andra trevliga händelser var borta m.m.

Har många gånger önskat att jag kunde gå till polisen och begära besöksförbud mot han. Eller ännu bättre sätta han i livstids fängelse.

Men inser ju att polisen skulle fundera på vem jag är och säkert kontakta psykakuten.

Kan ju berätta att han verkligen inte tycker om att jag skriver denna artikel, för han vill arbeta ifred och i hemlighet. Men denna gång lyssnar jag absolut inte på han!

Jag måste bryta hans beteende, en gång för alla!

Så frågan är? Hur ska jag bekämpa denna vidriga inre mobbare?

Jo, jag har bestämt mig för att bli chef och ta tillbaka kontrollen över mig själv som jag förlorade för många år sen.

Han får inte sparken, utan jag har ändrat hans anställning till: Min inre vägvisare.

Jag har hittat arbetsuppgifter åt han som passar min strävan att få tillbaka min självkänsla och mitt liv.

Han kommer definitivt få bättre arbetsmiljö, arbetstider och höjd lön.

Hur den anställningen kommer att se ut, det kommer jag skriva om i en annan artikel.

Så nu finns bara en väg att gå och det är framåt! Min kamp har bara börjat och den ska jag vinna!

Skrivet av: Anna Vikström

Min inre vägvisare

Nu fortsätter min berättelse om min inre mobbare och hans nya anställning.

Han har tackat ja till arbetet som min inre vägvisare.

Han hade inget val. Hade han inte tagit denna anställning, hade jag sett till att han aldrig någonsin hade fått anställning hos någon annan.

Ingen ska behöva utstå det jag har varit med om, under hans långa tid hos mig.

Min inre mobbare har smygstartat sin anställning. Han har en provotid på max ett halvår.

Som alla vet, så är det svårt att lära sig nya arbetsuppgifter. Det tar tid att lära om.

Han har dessutom jobbat i över 30 år som inre mobbare. Så jag måste ge han en chans.

Även jag är ju ny på mitt arbete som chef.

En stor utmaning för mig, då jag innan hade en mycket mindre roll i mitt liv.

Vi får ta en dag i taget.

Det viktiga är att det blir en förändring till slut.

Hans nya arbetsuppgifter som min inre vägvisare är:

- Målmedveten. Målet som han ska fokusera på är att få mig att vilja leva och utvecklas.
- Lösningfokuserad. Hjälpa mig att hitta lösningar om problem uppstår i mitt liv.
- Balanserad. Försöka få mig att hitta min inre balans mellan vila och aktivitet.
- Samarbetsvillig. Arbeta tillsammans med mig och lyssna

till vad vi kan göra tillsammans.

- Kärleksfull. Han ska lära mig att älska mig själv för den jag är. Låta mig njuta av all kärlek som jag får av min sambo, min katt, vänner och familj.
- Känslösam. Hjälpa mig att hantera mina känslor.
- Hoppfull. När det känns svart och mörkt för mig, ska han visa att det finns hopp.
- Stödande. Vara ett stöd för mig när jag tvivlar i livet. Visa att det är ok att tvivla ibland, men att det kommer bli bra till slut.
- Förstående. Få mig att vara snäll mot mig själv. Påminna mig om att jag inte måste göra något hela tiden. Att det är ok att bara vara ibland för att hämta kraft och energi.
- Avlasta. Påminna mig om att ta hjälp av vården och samhället. Så mina nära och kära ska få avlastning.
- Kreativ. Uppmuntra mig att fortsätta vara den kreativa person jag är.
- Hälsosam. Ska tillsammans med mig hitta en balanserad livsstil. Att lära mig om kost, motion, sömn m.m.
- Nyfikenhet. Han ska stötta mig i att våga fråga om saker jag undrar över, så jag lär mig mycket.

- Humoristisk. Han ska få lära sig att: ett gott skratt förlänger livet.



Min inre vägvisare



Lönen han får är:

Känna glädje och kunna njuta.
Vilket kan leda till att han känner sig älskad och behövd.
Få någon att bolla tankar och idéer med.
Utvilad, då detta arbete endast sker dagtid.

Vi kommer säkert trilla på stenar efter vägen, men då kan vi hjälpas åt och ta oss upp igen.
Plåstra om såren och vandra vidare.

Innan försökte vi klättra i berg och puttade ner varann. Då blev det hårda fall och stora sår, som var svåra att läka.

Jag har haft en dröm i många år: att skriva en bok om mitt liv. Kanske det är en dröm som nu kan gå i uppfyllelse.
Chansen är större nu när jag har en inre vägvisare, istället för en inre mobbare.

Jag ser verkligen framemot att lära upp han och få en ny medarbetare.

Det är spännande och se vad vi kan åstadkomma.

Min förhoppning och mitt mål med den här nya anställningen är:

Att vi tillsammans ska bygga upp mitt självförtroende och min självkänsla.

Så att jag kan få mer balans och få känna harmoni i mitt liv.

Tillsammans är vi starka!!

Skrivet av: Anna Vikström





Gör dina egna smycken

Jag har sedan en tid tillbaka tillverkat mina egna smycken, så som ringar, armband, halsband. Framöver har jag även planer på att försöka mig på att göra mina egna örhängen någon gång i framtiden. Jag brukar börja med att göra en stomme av ståltråd och bygga utifrån det.

När jag ska göra en ring så brukar jag använda mig av ett så kallat "ringmått". Det går precis lika bra att använda en avlång rund träbit eller liknande. Vill du ha någon utsmyckning på ringen i form av tex. en pärla eller något annat så tycker i alla fall jag att det blir enklare att trä på den/dem när man fått till formen av halva ringen och sedan försluta den.

Även när man gör armband och vill ha någon utsmyckning på det i form av tex. en eller flera pärlor eller liknande, tycker jag personligen att det är lättare att göra själva formen först och smycka det innan man avslutar och sätter dit ett lås eller hur man väljer att försluta det.

I min egen "arsenal" av handgjorda smycken finns bla. två armband i konstläder/konstmocka med stomme av ståltråd. Speciellt när jag gör armband av tex. konstmocka/konstläder brukar jag fläta det kring ståltrådsstommen. Det tycker jag ger bättre stadga och struktur i arbetet.

Så, vad behöver man då, om man tex. vill göra sitt eget armband med ståltrådsstomme? Jo, till det behöver man:

- Ståltråd, såklart jag brukar använda 3x3 längder 1 mm vanlig grå metalltråd. Varje längd ska vara ca. 1 meter
- Avbitartång
- Kniptång
- Rundtång
- Lång plattång
- Lång spetstång
- Universaltång
- Band av konstmocka, konstläder eller både och om du känner för det
- Smyckeslås i vilken form man vill

Fläta ståltråden så lång du vill ha den (det ska gå runt handleden utan att man får blodstopp). Gör du gör armbandet enligt exemplet 3x3 så bind de flätade längderna så att stommen blir ca. 2-3 cm bred.

Fläta in konstmocka i de färger du vill. Fäst ändarna med ståltråd, ta några extra centimeter så kan du även fästa smyckeslåset i ståltråden. Avsluta med att knipsa av eventuell överbliven metalltråd med avbitartången.

Matilda H





Verbal skiftnyckel

År 2013, hemma i lägenheten i Ornäs, hade min före detta sambo just lämnat bohaget och jag slogs av ensamheten hemma på madrassen i sovalkoven. Besattheten i att leta efter något typ av svar på existensen och dess funktion var enbart en panikartad flykt från den verklighet jag inte trivdes med.

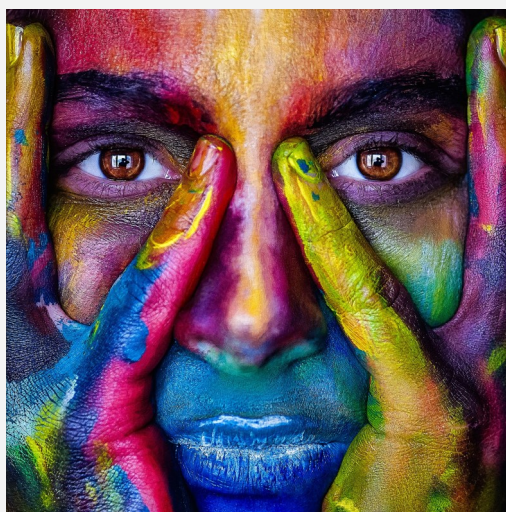
Trivdes inget vidare med mig själv, men förstod inte detta just då. Kände mig smal och smäcker, ja, till och med fin - iallafall på utsidan. Men när kvällen kröp sig på rökte jag så mycket hasch jag förmådde för att sedan ligga på madrassen och zooma ut.

En kväll kommer jag ihåg speciellt, då jag fick en förnimmelse av något sorts kreativt inom mig. Det kom inte till uttryck varken genom konst eller musik - som jag alltid haft ett intresse för, utan den kvällen var jag som besatt av siffror, universum och dess funktion.

Jag fick för mig att om jag hittade tillräckligt med mönster i till exempel antal dagar, år, planeter och så vidare, så skulle jag på något sätt få fram en revolutionerande ekvation framför mig.

Sitter och räknar på kalkylatorn i telefonen, jag vet inte hur länge, tills att jag kommer upp i säkert 8-siffriga tal - och sedan kommer

tillbaka till noll. Är otroligt drog-påverkad, men mitt ego envisas med att det är något logiskt med den där nollan på skärmen framför mig. Tänker på geometriska former, mönster som jag tror mig finnas i siffrorna vi använder



oss av i vardagen, och tar ett ihålligt beslut för mig själv att ekvationen är lyckad. Jag hör frustrationen och besvikelsen mumla i bakhuvudet på mig och lägger mig ned på madrassen, utmatad.

Några dagar alternativt veckor senare (kommer ej ihåg riktigt), ramlar försäkringspengarna från bilolyckan in och jag beställer en biljett till Panama. Tänker att Karibien passar mig som vill lyssna på baktakt och festa.

Intalar mig själv och mina närmaste att det är en språkresa och att jag ska studera spanska i 3 månader. Kollar såklart upp festmöjligheter

och vad det är för sorts kultur innan - för att eventuellt, om det visar sig att passa, göra det till mitt nya hem. Dessa tankar ligger och skvalpar konstant, att fly till andra sidan jorden för att aldrig komma tillbaka, men förnekelsen är inte enbart inför familjen utan inför mig själv också.

Jag ser de 190 000 kr jag får in på kontot som en biljett ut ur känslomässigt lidande och känner mig stundtals befriad innan resan. Nämnar inte för många att jag ska åka, då jag inte hade en tanke på vad andra människor skulle känna om jag faktiskt drog.

2014 närmar sig och flyget avgår strax efter nyårsafton. Med en uppsagd lägenhet, inget som binder mig till Sverige förutom en orolig familj och nybliven pojkvän, beslutar jag mig för att fira in det nya året med pojkvännen i Åkersberga och intalar både mig själv och alla andra att jag inte kommer ta några drastiska beslut när jag är borta.

Väl på flyget känner jag mig nervös, upplyft, energisk, befriad, tyngd och sorgsen - allt på en och samma gång. Lyckas behärska mina känslor hela vägen till Holland och kliver på nästa flyg som skulle ta betydligt längre tid till ankomst.



Verbal skiftnyckel

Passar då på att ta en whiskey, utan intentionen att bli full—men blir såklart dyngrak och resten av resan är en svart lucka. Väl framme har jag sovit av mig det värsta ruset, men det extrema påslaget av känslor är jag inte i tillräcklig balans för att hantera. Jag skakar i händer och knän, går och återupprepar för mig själv vad det är jag ska göra för att ta mig till hotellet i Panama City.

Lyckas efter många timmar landa på hotellet som heter Lemon Inn och till slut få lite lugn. Känner mig fri som en fågel när jag kliver ut på gatan utanför och bestämmer mig för att köpa vin. Fira i min ensamhet med vin, ost och kex och samtalar lite med min pojkvän och familj under kvällen. Nästa dag är det dags att ta sig till den lilla provinsen Bocas del Toro, medan värmen och jetlagen gör sig påmind tillsammans med en smygande bakfylla.

Väl framme kånkar jag väskan på hjul bakom mig och slås av hur kraftfull solen är. På skolan registrerar de mig och visar mig vägen till boendet jag hyrt 3 månader framöver. På det lilla rummet dumpar jag mina saker, andas och tänker en stund - innan kvällen närmar sig och jag sätter mig i vandrarhemmets bar. Full som jag var igen, somnade jag gott och bekymmersfritt min första kväll.

Morgonen därpå känns också helt okej, men under dagen på stranden slår ensamheten till återigen.

Jag får sådan fruktansvärd ångest och inser hur ensam jag faktiskt är, samtidigt som all förmåga att socialisera blockeras av denna drypande ångest. Somnar till på stranden under dagen, vaknar till och solens hetta börjar ge sig. I denna period i livet var inte ett uns av känslor hanterbart så länge jag inte var hög eller full, så börjar fundera på vad jag kan få tag i marijuana.

Lyckligtvis under dag nummer 3, när jag frågar ett par solande blondiner om en tändare, så får jag två nya svenska väninnor - sittandes på all info om ön, folket och alla kontakter som skulle komma att avgöra hela nästkommande händelseförlopp.

Början på denna resa till andra sidan jordklotet var blott en symbolisk handling för en resa jag påbörjade inom mig själv. Att som 20 år gammal, lämna tryggheten och "boet" var - som jag ser det idag - precis vad som behövdes för att ta lärdom av alla de händelser som resan inkluderade.

Jag kom i kontakt med känslor jag aldrig vidrört tidigare genom denna resa och dessa känslor finns med mig än idag, vilket jag nu som nykter och drogfri kan känna tacksamhet över. Mening- en med allt som hänt i det förflutna är som en spegel vars reflektion är ett minne blott, men för varje gång jag påminner mig om denna reflektion finns en "verktygslåda" till hands att plocka kunskap ur.

Angående skrivandet - Som tonåring älskade jag att skriva noveller och ibland även uppsatser. Känslan när skrivarflödet slår på, är som att vara i kontakt med en outtömlig källa av liv, varav minnena är som neurologiska promenadstigar till denna källa.





Verbal skiftnyckel

Ett par år efter resan till Panama, under 2016 påbörjade jag en dikt, efter att ha släppt tanken om att skriva låttexter, men slutförde den aldrig då jag kände mig helt kreativt förstoppad och var antingen full eller hög för det mesta. Skrev ned mycket andra tankar och idéer, men kände mig aldrig nöjd.

Kan fortfarande minnas känslan av blockeringen jag hade i mig, det brukar vara enklast att beskriva det som att man försöker skruva ur en lätt fuktig trasa och förväntar sig en hel tillbringare med vatten. Besvikelsen är enorm.

2016 var året då drickandet kröp sig in i mitt hem på riktigt. Innan drack jag stundtals ensam, men det året behövde jag inte mer än cigaretter och en morgonrock för att tillåta mig själv att ta ett glas. Tidigare brukade jag åtminstone hitta på en anledning.

Jag jobbade som vikarie inom personlig assistans och kom ofta bakfull eller fortfarande full till jobbet. Övrig tid spenderades på klubben, i sängen vältrandes i ångest eller under fläkten i köket med ett glas vin och en cigarett.

Mot slutet av mitt vikariat missade jag emellanåt helt att jag skulle dit och vaknade bakfull av att en arg kollega ringde och frågade vart jag är. Framåt sensommaren kände jag hur livet fullkomligt tappat sitt värde och drog i mig en salig blandning av droger under ett flertal tillfällen.

Somnade vid ett tillfälle i badkaret och upplevde tiden som att cirka 60 år passerat när jag vaknade. Åkte runt tillsammans med en kille jag träffat och lägger ihop mönster i mitt inre med hjälp av vägskyltar, registreringskyltar och siffror.

Psykos nummer 2, som smugit sig på under en längre tid tog fart och jag hamnade i ett långvarigt, intellektuellt, känslomässigt och själsligt helvete återigen.

Idag är poesin och musiken mina främsta intressen, och alla minnen är min största tillgång i skrivandet. Tänka sig, att berusande substanser kan vara så förödande på alla fronter. Inte nog med att jag förlorade förmågan att uttrycka mig i skrift, utan jag tappade greppet om verkligheten i samma veva dessutom.

Dikten som påbörjades 2016, avslutades i slutet av 2019 och förblir ett kombinerat uttryck av kärlek och smärta - med ett oändligt utrymme för tolkning, även hos mig.

Emma



Armageddon

"Armageddon"

*I tell you my love, there is nothing wrong with being loved in this place
it's just time and space
There is no danger in it,
only anger for not having it*

Lost in amnesia, caught in between frustration and temptation

*slowly remembering our heritage
as the walls of structure
quiver and perishes*

*The color of your words
tells me about you
Are we similar?
Are we familiar?*

*Time is relative yet relevant
Relevant to the energy spent
to all minds bent,
to a non spoken sentence not meant*

Not meant to be perhaps

*My so called illusions are too clear to you
my confusion is insecurity and fear to you*

*My solution is too near you
too near to your heart
too near the world that's falling apart*

*Am I an empress to you
or a mistress named "who"?*

*In a game of cards where kings and queens are searching for each other
and everyone else is going for the Ace,
for the ultimate power
in the kingdoms tower
where life's a feast for the eyes
built on hate in disguise*

*I tell you my love, there is nothing wrong with being loved in this place
It's just time and space
The limitless is two parts of one whole
Together they must love
to overcome the throne*

Medlem



Drömmen om huset jag bor i

Det var i slutet av-80 talet och jag bodde fortfarande hemma hos mina föräldrar och på den tiden så drömde jag väldigt mycket om nätterna, det kunde vara allt ifrån märkliga drömmar till rätt komiska drömmar som jag kunde vakna upp ifrån med ett bubblande skratt !

I bland hände det att jag hade så kallade fortsättningsdrömmar, där jag kunde drömma om platser jag varit på och sen gick det ett tag och samma dröm återkom och den fortsatte där den förra slutade !

Särskilt den här drömmen som jag kommer att berätta om kommer jag Väl ihåg än idag trots att det har gått flera decennier sedan jag drömde den, och jag minns den som om jag hade drömt den föregående natt !

Det hela utspelar sig ute i Vika som ligger utanför Falun till en början ...

Jag var ung, en 15-16 år, någonting, och jag var ute och promenerade ute på en åker nedanför Fernviken, det var sommar och solen sken.

Det var klarblå himmel och fåglarna kvittrade och luften var sval.

Jag vet inte varför jag egentligen promenerade ute på åkern ?

Det fanns ju en grusväg att gå eller åka på ...

Kanske var jag på väg ner mot Utanhed, kanske inte ? Vem vet ?

Men rätt var det var, så trillade jag ner i en grop ...

SÅ SLUTAR DEN HÄR DRÖMMEN, tills vidare i alla fall !

Det går ett tag, jag hinner drömma andra drömmar mellan varven.
Men så en natt, så återkommer drömmen om när jag promenerar ute på åkern och jag hade just trillat ner i gropen som jag sen börjar utforska "underground" så att säga !

*Jag upptäckte att marken jag gick på hade jordiska undergångar och jag började promenera under marken och fortsatte bara gå rakt fram.
Kanske att jag fick svänga ibland åt olika håll, men det är inget som jag kommer ihåg just nu i alla fall !*

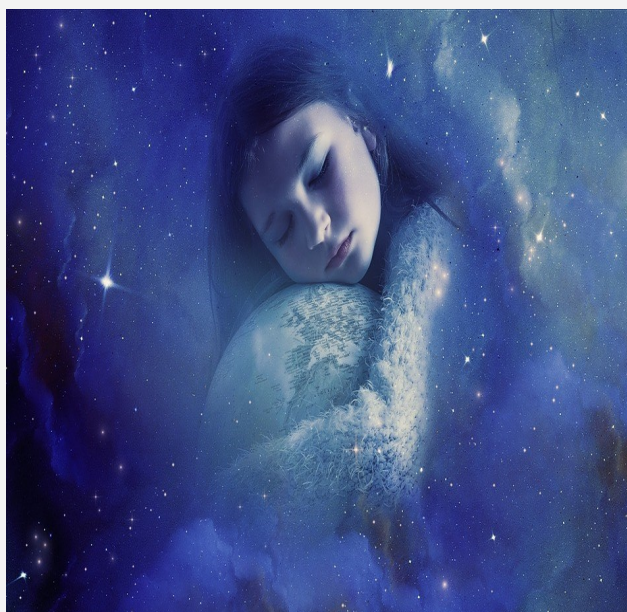
Jag måste ha gått i flera timmar i dom underjordiska gångarna, bland rötter och stenar och sand ...

*Tänkte nog att; Nu är jag nog borta vid Staberg och promenerar under marken, solen sken, men under marken var det mörkt och rött och fuktigt !
Minns inte vad jag tänkte eller varför eller Hur, om jag någonsin tänkte över huvud taget ?!*

HÄR SLUTAR DRÖMMEN FÖR DEN HÄR GÅNGEN (Trodde jag i alla fall)

Jag minns inte hur lång tid det tog innan del 3 på den här drömmen återkom, och faktiskt det magiska slutet på denna långa återkommande dröm.

Som jag tidigare har berättat så fortsätter mina drömmar där dom förra slutade, precis som en tv-serie i 3 delar och man får liksom en resumé av vad som har hänt tidigare och här är det ungefär så, och nu fortsätter historien.





Drömmen om huset jag bor i

Jag Var alltså Under Faluns alla marker och promenerade ända tills jag började känna att jag blev våt om fötterna ... Men Vad i helvete är detta ?? Och ännu mera vatten kom, nu var vattnet upp till knäna, och jag tänkte; Vad är det som händer ? Och det blev mera vatten ju längre bort jag gick.

Nu var vattennivån upp till midjan och jag började bli riktigt orolig. Har staden fått en vattenläcka någonstans ?? Nu hade vattnet höjts till armhålorna och det stod inte på för-rän jag blev tvungen att börja simma i dom underjordiska gångarna !

Det var riktigt mycket vatten nu och jag kunde ju inte börja vända om och dra mig tillbaka, det hade ju varit helt galet !

Så jag var tvungen att simma och jag simmade allt vad jag orkade, vet inte varifrån jag fick all kraft men ... Så till slut, så dök jag bara upp ifrån Ingenstans mitt på gården där jag faktiskt bor i Dag, och konstigt nog, fortfarande mycket vatten.

Minns att jag simmade in genom porten till min nuvarande trappuppgång, porten stod ju öppen och jag la märke till att det var bara 2 våningar i huset där jag bor och 3 trappor upp till andra våningen.

Jag tänkte för mig själv, undrar vilka det är som bor här ? Men, jag ville inte veta, eller så var det bara helt ointressant. Jag upptäckte också att det gick en trappa ner till själva botten-

planet och att även dörrarna Där stod öppna !

Jag simmade ner för trappen, det var vatten i hela huset och jag förstod att en vattenläcka måste ha hänt här eller någonstans i närheten.

Det fanns 2 dörrar på bottenplanet, eller egentligen 3, men det var bara 2 som stod öppna, både den till höger och den till vänster.

Jag valde att undersöka vad som fanns innanför den vänstra dörren så jag simmade in i gången och upptäckte en massa öppna dörrar, antagligen för allt vatten, det var ju ganska mycket vatten även i huset.

Plötsligt såg jag en trapp under mig när jag simmade i gången, och jag tänkte bara: "Och här simmar jag" !

Jag tittade in i ett litet rum på den vänstra sidan och la märke till ett litet fönster med gröna buskar utanför, och när jag tittade in i ett annat rum till höger, så såg jag att även där fanns det ett litet fönster.

Och i det bortresta rummet fanns det också ett litet fönster, så märkligt allting är, tänkte jag, hela eller halva Falun ligger under vatten och jag simmar in i en byggnad med öppna dörrar överallt !

Det här är den tredje och sista delen på den här långa drömmen och min dröm slutar utanför tvättstugan med dess torkrum.





Drömmen om huset jag bor i

Vill bara tillägga en liten sak:

Innan jag drömde den här drömmen, så hade jag aldrig någonsin varit i den här byggnaden tidigare, aldrig någonsin satt min fot här, inte ens en tanke på det här huset, och mycket märkliga saker kommer o hända så småningom.

Ären går och jag hinner flytta hemifrån till en lägenhet inne i Södertälje, jag flyttade in i en stor tvåa på 71 kvm på västkanten 1994 och där bodde jag fram till början av 2002 då jag hade bestämt mig för att flytta upp till Falun och till Korsnäs.

Flytten gick bra och jag fick mycket hjälp av mina föräldrar och min kusin och hans kompisar.

Jag kände att, det här kommer o bli bra !

Ett par månader senare när jag skulle gå ner och boka min första tvättid så blev jag varse om något märkligt ...

Jag fick en DEJA VÙ !

Plötsligt kändes det som om jag hade levt ett tidigare liv ...
-Fan, tänkte jag, har jag varit här nere tidigare i livet ??

Jag går ner för den trappa som jag hade simmat över, och när jag tittar in i det första rummet till vänster efter trappan, så ser jag mycket riktigt ett litet fönster med gröna buskar utanför !

Och i det andra rummet till höger, det finns nämligen 2, så är det fönster även i dom rummen också !

Det här var det konstigaste jag hade varit med om, nog för att jag i en mycket tidig ålder hade bestämt mig för att vilja bo här uppe i Falun, men Då, på den tiden, hade jag ingen tanke på just Korsnäs.

Det var först någon gång under -90 talet när jag hade en stationär dator (ni vet, en sån där tjockdator som nästan såg ut som en tv-apparat), som jag började leta efter en lägenhet här uppe i Falun och lite varstans och till slut hittade min på Bruksgatan !

Märkligt vad underliga saker kan ske ibland.!

Anna Hedenborg



Frågesport

1. Vem skrev klassikerna Odysseen och Illiaden omkring år 800 f.kr?
2. Vilka är Sydafrikas 3 huvudstäder?
3. Vilka färger har Italiens flagga?
4. Vilken polsk fackföreningsledare fick Nobels fredspris 1983?
4. Från vilket land kommer musikgruppen Scorpions?
5. Vilken känd krokodiljägare från Australien blev dödad av en stingrocka 2006?
6. Vilka delstater 4 delstater i USA börjar på bokstaven A



Facit:

1. Homeros
2. 2.Kapstaden, Pretoria och Bloefontein
3. Röd, vit och grön
4. Lech Walesa
5. Tyskland
6. Alabama, Alaska, Arizona, Arkansas *Kristine/medlem*



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

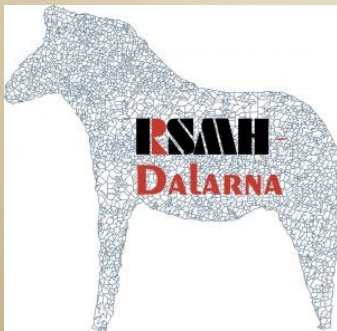
Ekonomiska bidrag tas emot på Bankgiro 5304-6702 - glöm inte att ange namn och adress.

Sponsorer & Samarbetspartners

Attention
DALARNA

FALUN

Balans *Dalarna*



WILLY:S

TACK TILL ALLA SPONSORER!

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

NI SOM BEVILJAT OSS FONDMEDEL

Bjursås Sparbank Falu Kommuns sociala fonder Falu Minnesfond Orkla Rotork

Tack !

Företag som beviljat stöd till Fontänhusets verksamhet

Bjursås sparbank Orkla Rotork Odd Fellow

Tack !

VÄNNER TILL FONTÄNHUSET FALUN

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

Alla stödmedlemmar

Tack !