



Inifrån & Ut



JAG BLEV EN KATT PÅ SÄTER

BLIND AV KÄRLEK

SLUSSBRUDEN

APOKALYPSEN

LEVA MED DEPRESSION

OCH MYCKET MER!

Innehåll



DEN 26 AUGUSTI BAR DET AV PÅ BÅTUTFLYKT MED SLUSSBRUDEN, SAMTIDIGT SOM VI TACKADE AV ELIN SOM GJORDE SIN SISTA DAG SOM HANDLEDARE HOS OSS.

3

LEDARE

4

SCHIZOFRENI OCH RÄTTEN TILL LSS

5

FRÅGESPORT

6

JAG BLEV EN KATT PÅ SÄTER

7

BLIND AV KÄRLEK

10-11

DEN LILLA 6-ÅRINGENS FÖDELSE

12

VÄLKOMMEN TILL APOKALYPSEN

13

ATT UPPLEVA/LEVA MED DEPRESSION

KONTAKTA OSS

TEL. 070-399 04 53

WWW.FONTANHUSETFALUN.SE

FONTÄNHUSET FALUN

SOMMAR/HÖST 2022

Ledare

Hösten är förändringens årstid sägs det och det gäller väldigt mycket här på Fontänhuset. Under våren och sommaren har två av våra medarbetare, Elin och Jenny, gått vidare till nya jobb, samtidigt som Lennart (som var den som drog igång Fontänhuset i Falun en gång i tiden) ska gå i välförtjänt pension. Från oktober smygstartar han genom att gå ned i halvtid, för att från årsskiftet bli heltidspensionär – om han nu kan hålla sig härifrån!

Självklart betyder det att vi måste nyanställa en del och under hösten så kommer vi att få nya spännande handledare som vi tror mycket på. Till att börja med välkomnar vi Matilda, som kommer att hjälpa till att hålla huset igång under höst och vinter. Hon har tidigare varit hos oss som praktikant, men det var när coronapandemin härjade som värst och huset gick på sparlåga.

Det känns nu som vi verkligen har kommit igång igen ordentligt

efter att ha nästan helt tvingats stänga huset under pandemin. Nya medlemmar kommer in och vi har nu också öppet alla vardagar i veckan. Men trots det känns vårt Fontänhus ändå välbekant. Vi förändras ständigt samtidigt som det alltid finns en kontinuitet som vi kan falla tillbaka på.

Nya medlemmar, nya anställda men ändå alltid samma Fontänhus.

Fontänhuset



Matilda fokuserar intensivt.

Fontänprofiler



Andreas

Fontänhusets mål kan sägas vara att göra så att våra medlemmar försvinner - ut till arbete, praktik eller studier. Andreas kom till oss i våras och har nu gått vidare till arbete. Vi på Fontänhuset önskar Andreas lycka till!



Elin

Förra sommaren kom Elin till oss som en virvelvind och blev snabbt en viktig kugge i vårt arbete på kontoret. Efter att nu ha gått vidare till ett jobb närmare hemmet lämnar hon ett tomrum efter sig, som kommer att bli svårt att fylla.

13

NÅGRA PODDAR SOM VI PÅ FONTÄNHUSET GILLAR

NÄSTA NUMMER I VINTER

14-15

PALETTBLAD, VAD ÄR DET?

MYCKET NÖJE!

Schizofrenipatienter och rätt till LSS

För schizofrenipatienter som vårdas inom slutenvården är det landstinget som har ansvar. När patienten sedan skrivs ut är det landstinget tillsammans med kommunen som gör upp en vårdplanering. Kommunen tar därifrån över ansvaret för patientens boende och hälsa- och sjukvård. Landstinget ansvarar fortfarande för läkarinsatserna.

Lagen om LSS, lagen om stöd och service trädde i kraft 1994. Det var meningen att personer med funktionsnedsättning skulle ha rätt att leva ett liv som alla andra. LSS är en helhetsbild av en persons utbildning, hälsa, ekonomi, boende, fritid och arbetsförhållanden.

En av tre följande personkretsar ska en person tillhöra för att ha rätt till LSS:

- 1) ”med utvecklingsstörning, autism eller autismliknande tillstånd.
- 2) ”med betydande och bestående begåvningsmässigt funktionshinder eller hjärnskada i vuxen ålder föranledd av yttre våld eller kroppslig sjukdom.

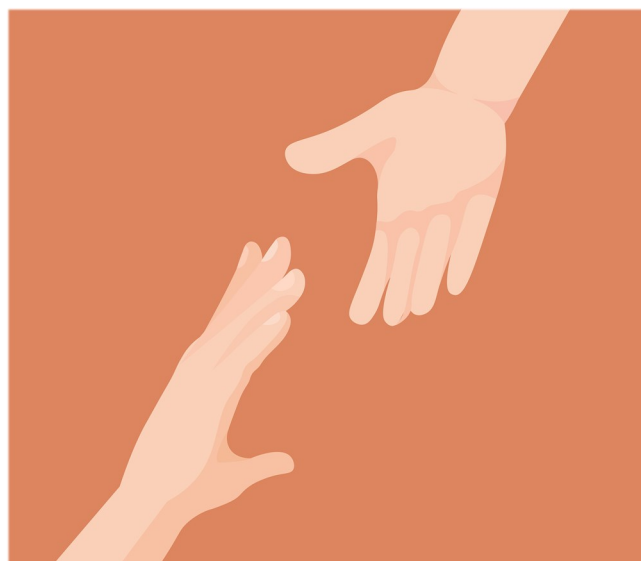
3) ”med andra varaktiga fysiska eller psykiska funktionshinder som uppenbart inte beror på normalt åldrande, om de är stora och förorsakar betydande svårigheter i den dagliga livsföringen och därmed ett omfattande behov av stöd eller service”

Idag är det 35 000 människor som lider av schizofreni, och de har inte rätt till LSS utan går under SoL (socialtjänstlagen). Borde inte denna stora grupp infattas under kategori 3 i LSS?

Skillnaden mellan SoL och LSS är att SoL endast ska ge individen ”skälig levnadsnivå” till skillnad mot LSS som ska ge individen ”goda levnadsvillkor”. SoL kan i viss mån ge stöd i form av sysselsättning på ett aktivitetscentrum några gånger per vecka samt en boendestödjare som kommer någon eller några gånger per vecka, ibland mer sällan. Men är dessa insatser tillräckligt?

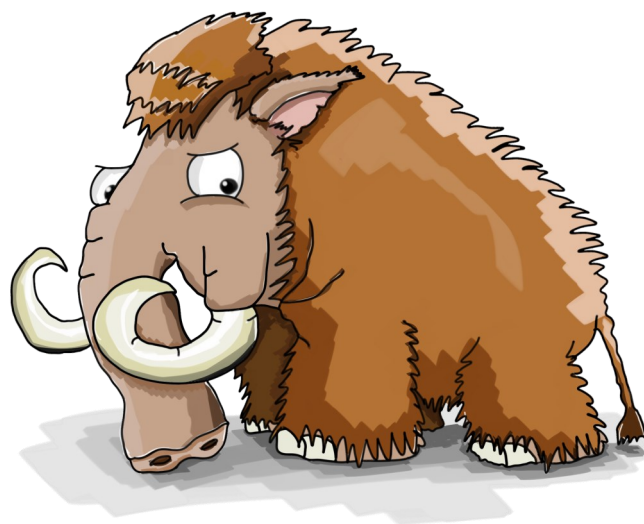
Jag som för egen del levt med schizofreni i 15 år tycker att vi som lider av diagnosen borde ha rätt till LSS. Jag har alltid bott i egen lägenhet och haft stöd i form av daglig verksamhet samt boendestöd. Att flytta till ett serviceboende har bara varit en dröm, och om jag hade blivit beviljat det från början hade jag förmodligen kunnat undvika ett flertal inläggningar. Jag skriver denna artikel på grund av att vår grupp kan ha svårt att få vår röst hörd, och jag tycker verkligen det är dags för oss att ha rätt till ”goda levnadsvillkor”. Våra liv ska inte bli lidande på grund av kommunens ekonomi.

Stina



Frågesport

1. Hur många dagar tar det för jorden att snurra ett varv runt solen?
2. Från vilken brittisk stad kom The Beatles?
3. I vilken stad ligger området Reeperbahn?
4. Vilken är världens största insjö?
5. Vilken italiensk färskost används i efterrätten Tiramisu?
6. Har det funnits mammutar i det område som nu är Sverige?
7. Vad heter Kanadas huvudstad?
8. Vilken är Västmanlands residensstad?



Svaren hittar du på sidan sju!



Jag blev en katt på Säter

Nu ska jag berätta om ett känsligt ämne. Nämligen om psykos. Anledningen till att psykoser är ett känsligt ämne är för att de kan vara livsfarliga, men samtidigt väldigt tokiga/roliga.

Jag har haft två psykosor i mitt liv. Den första 2017 och den senaste 2022. Jag tänkte berätta om min senaste psykos eftersom att den är den roligaste men också läskigaste psykos jag har haft. Jag fick psykosen på grund av att jag slutade tvärt med en medicin.

Det som hände först var att jag inte kände mig trött på natten så jag lyssnade på musik hela natten. Jag måste nog ha varit vaken i två dygn. Efter ett tag fick jag vanföreställningar om att jag skulle vara utvald av gud till att rädda världen. Jag spelade hög musik och fick för mig av någon anledning att hela Falun lyssnade på samma musik som jag spelade på Spotify. Där och då trodde jag att jag var DJ och att hela Falun dansade till den musik jag spe-

lade på Spotify. Alla hade nu fått tillgång till min spellista för att jag är utvald att rädda världen. Jag var Faluns DJ hela natten.

Jag klädde av mig naken och lade en grön blomkruka på huvudet eftersom att jag fick för mig att jag var en dumstrut. Ur blomkrukan kunde jag också trolla fram snus. Jag hallucinerade alltså att det fanns snus trots att jag inte har något snus hemma.

Sedan kom tankar om att jag är Jesus. Jag var ju världens nya Jesus som är utvald av gud för att rädda världen och avsluta kriget i Ukraina... etc.

Efter bara en halvtimme ungefär var jag inte längre Jesus utan Jungfru Maria. Efter ytterligare någon timme blev vanföreställningarna värre, jag trodde nu att jag var Judas, och Judas förrådde ju Jesus och skulle bestraffas. Så då fick jag för mig att mitt straff skulle vara att springa naken ute i kylan.

Någon snäll själ måste ha ringt polisen för där stod polisen utanför min vändplan. Och jag fick åka polisbil helt naken till akuten i Falun. Det var två poliser som skjutsade mig till akuten. En poliskvinna och en polisman. Jag kunde se att de två poliserna försökte hålla sig för skratt eftersom jag var naken.

På akuten fick jag kläder vilket kändes bra. Senare blev jag skjutsad till Säter av de två poliserna. När jag kom till Säter fick jag för mig helt plötsligt att jag var en katt. Så jag kröp på alla fyra och jamade i korridoren på avdelningen. Personalen på Säter försökte få upp mig från golvet men jag fortsatte bara att jama ännu mer. Till slut bar de upp mig till mitt rum och gav mig medicin och då var jag inte någon katt mer. Medicinen hjälpte.

Idag mår jag bättre och har varit sjukskriven i snart 6 månader. Jag är så tacksam över att Fontänhuset finns. Vad skulle jag göra utan Fontänhuset? Jag skulle bara vara hemma och ligga i sängen om det inte fanns.

Fontänhuset ger min vardag en mening. På Fontänhuset kan jag hjälpa till med matlagning, sitta på kontoret, skriva artiklar, pyssla och mycket mer.

Så istället för att ligga i sängen hela dagen så kan jag vara på Fontänhuset och göra nytta, känna gemenskap och utvecklas.

Sofia



Blind av kärlek

Jag var förblindad av kärlek, du var mitt ljus i framtiden, du väckte mina lustar, du förförde mig och gav mig åtrå som fick mig att känna att du var min för hela livet! Du ville göra saker tillsammans med mig, sa du, och jag började drömma mig bort, in i framtiden, som egentligen kunde vara när som helst eller inom kort.

Jag ville vara din lilla älskling, men mina känslor tycktes aldrig bli besvarade och jag fick leva med det.

PLÖTSLIGT TOG ALLTING BARA SLUT.

Du ville inte ingå i något förhållande, du var för bränd från tidigare förhållanden, du ville bara fortsätta att vara vän och bara träffas någon gång ibland.

Ville fortsätta leva själv, vara ensam- ensam.

MITT HJÄRTA KROSSADES TOTALT. JAG BLEV PLÖTSLIGT ETT FRUSET TOMT SKAL.

Jag skulle ha lyssnat på vad du sagt från början, tagit det till mig och förstått det redan då.

NU KÄNNER JAG MIG BARA DUM OCH BLÅÖGD OCH NAIV SOM TRODDE ATT DU VILLE NÅGOT MER.

Ibland var det som om du sände ut signaler som gjorde att du tyckte om mig lite mera än som bara vän, vilket gjorde att jag blev förälskad i dig.

Om du gjorde det medvetet eller inte, det får vara osagt. Jag vill ändå inte veta!

**MITT ♥ ÄR FULLT AV ÄRRBILDNINGAR.
♥ FRÅN FÖRFLUTNA FÖRHÅLLANDEN
SOM HAR SLUTAT PÅ ETT ELLER ANNAT
TRÅKIGT VIS.**

Det sägs att: **TIDEN LÄKER ALLA SÅR...**

Kanske inte alla dock, rivs ett sår upp då rivs plötsligt alla såren upp och det gör ont, fruktansvärt ont. Såpass att det blir smärtsamt ända in i märgen näst intill.

**JAG SÅG DIG SOM MIN STORA KÄRLEK,
DU VAR MITT LJUS OCH MITT HOPP, MIN
STORA KRAMGOA NALLEBJÖRN OCH
MIN EVENTUELLA FRAMTID...**

Nu är jag bara din vän, en vän i mängden som alla andra av dina vänner, som du litar på!

En vän som du vill träffa någon gång ibland...

Själv vet jag inte vad jag vill längre!



Frågesportssvaren

- | | |
|----|---|
| 1. | 365 dagar |
| 2. | Liverpool |
| 3. | Hamburg |
| 4. | Kaspiska havet |
| 5. | Mascarpone |
| 6. | Ja, bland annat har man hittat benfryn på Brunke-bergsåsen och i Pilgrimstad (Jämtland) |
| 7. | Ottawa |
| 8. | Västerås |

Slussbruden 2022



Slussbruden 2022



Den lille 6-åringens födelse

Jag tänkte berätta om min dröm som jag hade i morse precis innan jag vaknade. Jag vill varna känsliga läsare för de obehagliga scener som kan förekomma!

Jag vet inte om det var min syster jag drömde om eller om det var någon annan kvinna som påminde lite om henne. Hur som helst så hade det gått ca 6 år sedan hon födde sin första son, och jag minns att jag stod och pratade med honom i köket.

Jag berättade bland annat om hur jag mindes just det ögonblicket som han kom ut ifrån sin mammas mage inne på BB eftersom jag var med då. Medan jag berättade storyn så målade jag upp alla minnesbilder i en

gråskala som om det hade hänt för flera decennier sedan.

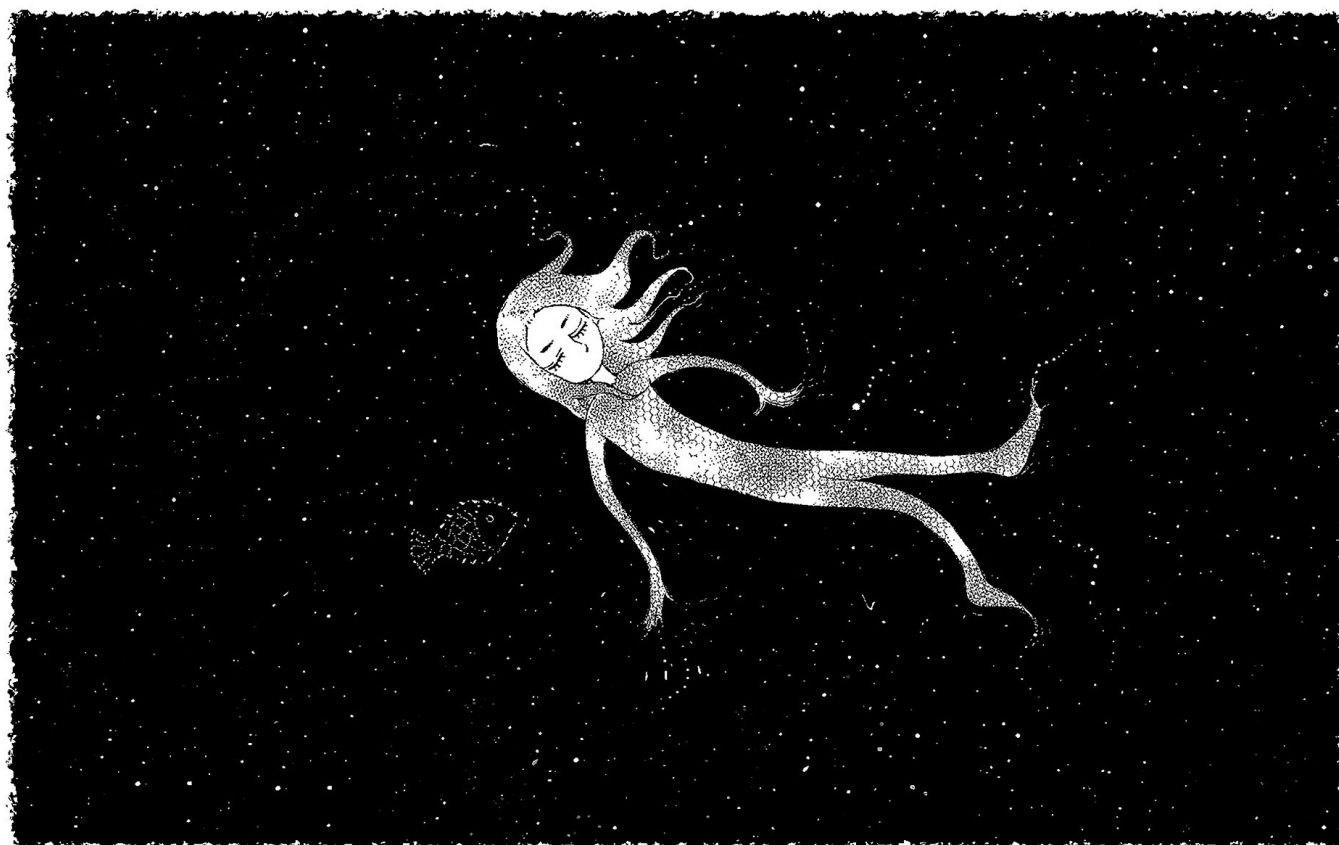
Jag berättade för den lilla 6-åriga killen att han tydligen hade uppenbarligen bråttom med att komma ut att inte ens varken barnmorskan eller läkaren hann komma och vara med vid födseln. Dom hade väl räknat ut på ett ungefär när det var dags för bebisen att ploppa ut ifrån magen... eller ja... magen förresten... det är ju från mammans vagina som ungen trillar ut ur. Och trillar, det gjorde han sannerligen ut ur mammans vagina.

Den gravida kvinnan hade lyckats förlösa sin son alldeles själv och jag kände att jag var tvungen att tillkalla hjälp. Jag lämnade salen och gick ut i korri-

doren för att se om någon sköterska var på ingång eller åtminstone fanns tillgänglig.

Plötsligt kände jag att det var någon som stod bredvid mig, och det var din mamma som höll dig i famnen... Men så fick jag till min fasa se att både tarmen och magsäcken eller rättare sagt moderkakan och livmodern fortfarande hängde kvar och dinglede mellan benen på din mamma. Det var fruktansvärt att se, en förfärlig syn.

Jag skrek allt vad jag orkade och ropade på hjälp så högt jag kunde och en barnmorska och en sjuksköterska kom springandes rakt emot oss och fick också syn på det makabra uppväckelsen som hade hänt, varpå barnmors-



Den lille 6-åringens födelse (fortsättning)

kan utbrast till pojkens mamma, ”Men Snälla du, vad gör du uppe? Du får inte vara uppe och gå i det här tillståndet, nu får vi ta hit en läkare som får titta på dig och sen försöka få in det du har hängandes mellan benen. Låt mig ta hand om din nyfödda son under tiden så skall jag försöka få liv i honom.”

Jag såg hur hon började göra små lätta massage-rörelser med fingrarna på båda sidorna av pannan och sedan över bröstet och magen och kollade även så att du inte hade något som hade fastnat i luftvägarna, och till slut så började du skrika som nyfödda bebisar gör."

"Men, vad hände med min mamma då", undrade den lilla 6-åringen.

"Din mamma?", svarade jag. "Ja, henne fick dom försöka fösa tillbaka till hennes säng och sen klippa av navelsträngen, och livmodern och moderkakan tog dom bort och förmodligen slängde det sen."

"Slängde dom mammas livmoder och moderkaka?" undrade pojken.

"Jaa", svarade jag, "vad skulle de annars göra? Inte trodde du väl att dom stoppade in allting igen i din mammas mage? Sådant tar dom väck när ungen kommer ut, sen knipsar dom av navelsträngen och tvättar bebisen med lite vatten på en handduk och sen lägger dom bebisen i någon slags frottéhandduk eller frottélakan och sen lägger dom bebisen bredvid mam-

man som är helt utmattad efter förlossningen."

SÅ SLUTADE ÄNNU EN AV MINA MÄRKLIGA DRÖMMAR.

Skrivet av mig (53-åringen som älskar att dela med sig av sina drömmar som sker innan uppvaknandet)!



O en klinga...

*O en klinga,
sviktande böjlig och stark,
o en smidigdansande klinga,
lydande stolt den strängaste lag,
rytmens hårda lag i stålet —
o en klinga
ville jag vara till kropp och själ!*

*Dig jag hatar,
du mitt usla videväsen,
du som flätas, du som vrides,
lydande tåligt andras hand.
Dig jag hatar,
du mitt lata drömmarväsen.
Du skall dö.*

*Hjälp mig, mitt hat, du längtans
syster,
hjälp mig varda
klinga, ja klinga,
dansande svärd av härdat stål!*

Karin Boye

Välkommen till apokalypsen

Ukraina brinner. I skrivande stund pågår en rysk invasion i Ukraina. I Sverige diskuteras inte bara Natofrågan med ett annat allvar än innan, utan vi har även ansökt om medlemskap.

Inflationen ökar och priserna höjs på konsumtionsvarorna. Tidningar skriver artiklar om när VMA-test sker och om hur många som får plats i skyddsrum. Även rapporteringarna om smygande global uppvärmning ger anledning till bekymmer. För egen del har man som enklare prepper genom åren förberett en

så kallad bug-out-bag utifall skiten träffar fläkten. I mitt fall en påse fullt med smått och gott; tändstickor, ljus, vevradio, första hjälpen-kit, t-sprit, stormkök, regnskydd, knivar, synålar med mera.

Apokalypsskildringar är ett tacksamt tema inom kulturen. Bland exemplen inom filmvärlden är Flykten från New York, WALL-E, Terminator, Stalker och Delikatessen samt TV-serien och romanen The Handmaid's Tale. Gemensamt för skildringarna är att något har inträffat, till exempel en pandemi eller ett

kärnvapenkrig och att de få överlevande får av konsekvenserna en helt ny tillvaro ur resterna av samhället. I Delikatessen, till exempel, råder det brist på främst kött i en torftig framtid vilket gör att filmens antagonist, en slaktare tar till drastiska metoder i samma anda som skräckklassikern Motorsågsmassakern. Hur fantasifulla apokalypsskildringarna än må vara har senaste årens händelser, som covid-19-pandemin och kriget i Ukraina, dragits till sin spets så att nästan inget längre känns orimligt.

Niclas Fors



Att uppleva/leva med depression

Hur är det att ha depression? Alla upplever det på olika sätt, jag skulle nog själv säga att ”symptomen” kan vara att man känner att allt är hopplöst och att man inte orkar med att göra någonting.

Jag har själv depression, enligt mig så gör det att jag kan uppleva att jag känner mig orkeslös och hjälplös. Ingen har kunnat hjälpa mig, även om jag pratat med många psykologer.

Många säger att det är lätt att komma över det genom olika mediciner visst det kan hjälpa men det behöver inte betyda att det hjälper alla.

Som sagt, alla upplever depression på olika sätt. Det finns egentligen ingen riktig förklaring på vad som kan orsaka depression.

Mitt tips till dig/er som upplever depression är att försök hitta något som ger dig glädje. Det kan



vara allt från att vara med den man älskar till att spela ett tv-spel som får dig/er att ”glömma” bort depressionen för en stund, umgås med vänner familj och släkten.

Av en medlem på Fontänhuset Falun

Fontänhuset rekommenderar poddar

Tycker du om att lyssna på intressanta, spännande och roliga poddar? Det är vi många på Fontänhuset som gör, och här är några favoriter.

* *Inre landskap, Fontänhuset Faluns egen pod*

* *P3 Historia*

* *Uggla uggla*

* *Bygga åt idioter*

* *Kropp och själ*

* *P3 Musikdokumentär*

* *Rockhyllan*

* *Diktatorpodden*

* *Verkligheten i P3*

* *Det mörka Psyket*

* *Obiter Dictum (finns på od-pod.se)*



Palettblad

Palettblad är en spännande och intressant växt. Den har blivit allt mer populär på senare tid och det är inte så konstigt då den är väldigt tacksam och lättskött.

Det är en bladväxt och deras blad liknar på ett sätt växterna ur näselsläktet. Men oroa er inte, palettblad ”bränns” inte. Att jag beskriver den som spännande beror på att det finns så otroligt många olika varianter, i allt ifrån färg till form.

Den är tacksam då den inte kräver så extremt mycket för att trivas, men dock så är det en väldigt ”törstig” växt, så man lär vattna den rätt ofta. Detta kan man dock underlätta genom att blanda i något som kallas ”Vermiculite” i substratet som

man sedan planterar växten i. Vermiculite absorberar väldigt lätt vatten och kan då förlänga tiden substratet är blött.

Vermiculite kan man enkelt sagt säga är lerskiffer som hettats upp. Skulle man glömma att vattna växterna någon dag så blir de väldigt hängiga, men som tur är så återhämtar sig dessa växter väldigt snabbt så fort de får vatten.

I övrigt behöver den bara lite näring då och då och mycket sol såklart. Det älskar växten och då menar jag verkligen att den älskar det, för det som händer när dessa växter får mycket sol är att de ändrar färg på sina blad. Exempelvis palettbladet ”China Rose”, som när den får sol på sig så kommer färgerna bli mycket mer intensiva. Den blir helt lila

och rosa i färgerna, men skulle den dock få väldigt lite sol så blir den mycket grön och lite rosa. Detta är helt fantastiskt och väldigt coolt om ni frågar mig. Det är inte alla växter som kan ändra sina färger på detta sätt, så man får alltid en häftig överraskning när det går från vinter till sommar.

När man väl känner sig bekväm och förstår sig på växten så kan man till och med börja ta sticklingar från plantan. Den är väldigt enkel att ta sticklingar från, men såklart ska man bara göra detta när den vuxit till sig till lämplig storlek. På så sätt kan man få flera plantor på ett väldigt enkelt sätt i och med att man slipper så växten från frö. Man kan antingen klippa av sidskott eller klippa den på höjden och ta



Palettblad (fortsättning)

ett toppskott, sedan är det enkelt att rota sticklingen i ett glas vatten eller direkt i jorden.

Vill man göra sin planta lite mer unik kan man klippa till den på ett sätt som gör att den antingen växer sig buskigt eller att den växer sig mer som ett träd. Med tiden kommer plantorna få en mer barkliknande stam. Detta syns mer på plantor som man klipper som ett träd då de får oftast grövre stam än om man gör dem buskigare. En annan variant man kan göra är att ta exempelvis två eller tre sticklingar och ”fläta” ihop dem. Det finns med andra ord flera sätt man kan ”designa” dessa plantor på.

Palettbladen trivs både inomhus och utomhus. Den växer oftast snabbare utomhus då den naturligt får mer sol utomhus än i fönster. Utomhus får plantorna även känna på vind och blåst, vilket gör att stammarna blir grövre och starkare än om de bara står inomhus. Dock ska man vara på vakt den dag man väljer att ta in palettbladen igen, då det finns risk att växterna får skadeinsekter på sig när de står utomhus. Har man detta i beaktning så är det dock oftast inget problem, man får helt enkelt hålla utkik på bladen och stammen m.m. innan man tar in växterna igen.

Nu har jag skrivit en del artiklar om växter i denna tidning,

detta för att jag har ett starkt intresse för blommor och trädgård och jag vill gärna förmedla hur lugnande och terapeutiskt det är att hålla på med detta. Jag själv upplever att jag blir väldigt lugn och har lätt att utöva mindfulness inom denna hobby, samtidigt så kan man vara väldigt kreativ och resultatet blir oftast vackert och en fantastisk känsla. Jag hoppas jag kan inspirera några utav er som läser att prova på denna hobby, för jag lovar att många av er som testar kommer att fastna i detta och då menar jag verkligen att fastna på ett positivt sätt, för att det är så himla roligt och intressant!

Jonathan Meijer



Sponsorer & samarbetspartners

Balans Dalarna



rotork®

 **Socialstyrelsen**

FALUN



WILLY:S
Attention
DALARNA

TACK TILL ALLA SPONSORER!

Vi är tacksamma för allt stöd vi fått under det gångna året - vårt tredje 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 Svenska Kyrkan Falun

VÄNNER TILL FONTÄNHUSET FALUN

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

Alla stödmedlemmar

Odd Fellow

Tack!

Fontänhuset Falun