



# Inifrån & Ut

Fontänhuset  
Faluns  
tidning  
Vintern 2022



**BEFRIAD FRÅN ÖVERGREPPET**  
**AVESTA ART**  
**CHILI**  
**SCHIZOFRENI**  
**DEN BERUSADE 100-ÅRINGEN**  
**EN 90-TALISTS REFLEKTION**  
**OCH MYCKET MER!**

Medlemstidning - Fontänhuset Falun © 2022 #7

# Innehåll

KONTAKTA OSS



TEL. 070-399 04 53

WWW.FONTANHUSETFALUN.SE



FREDAGEN DEN 16 SEPTEMBER ÅKTE VI TILL AVESTA OCH BESÖKTE AVESTA ART, VARS TEMA FÖR I ÅR VAR ÅRSTIDER. EN UTSTÄLLNING FULL AV FÄRG OCH LJUD, LJUS OCH MÖRKER

3

LEDARE, RIKTLINJER OCH FONTÄN-  
PROFILER

10

BEFRIAD FRÅN ÖVERGREPPET

4

CHILI - EN FÄRGGLAD FRUKT MED  
HETTA

11

DEN BERUSADE HUNDRAÅRINGEN

5

FAKTA OM SCHIZOFRENI

12

PRAKTIK PÅ FONTÄNHUSET

6-7

EN 90-TALISTS KORTA REFLEKTION

12

HALLOWEEN PÅ FALU FONTÄNHUS

FONTÄNHUSET FALUN

VINTERN 2022/23

# Ledare

Välkommen till årets fjärde och sista nummer av Inifrån & Ut. Det har varit en händelserik höst för oss här på Fontänhuset, med två nyanställningar (Matilda och Mats), och Lennart som är på väg in i pension. Dessutom har vi hunnit med två besök hos vårt fadderhus nere i Örebro, vilket var både roligt och lärorikt.

Det känns nu som vi har kommit igång ordentligt igen efter att vi tvingades hålla stängt nästan ett år under pandemin. Nya medlemmar tillkommer i stadig takt och vi börjar få ordentlig ordning och struktur på verksamheten, efter att ha tvingats ta ett steg tillbaka under pandemin.

Det var allt för den här gången. Nästan nummer av Inifrån & Ut kommer ut i vår.



Kim och Jonatan vid Örebro Fontänhuset

# Riktlinjer

- DET HUVUDSAKLIGA SYFTET MED DENNA TIDNING ÄR ATT BRYTA STIGMAN 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.

13

FRÅGESPORT

14-15

LIVET MED OCH UTAN PSYKISK OHÄLSA

NÄSTA NUMMER I VÅR

MYCKET NÖJE!

# Fontänprofiler



## Lennart

Nu så ska det otänkbara ske. Lennart, den som drog igång det hela och såg till att vi fick ett Fontänhus, ska pensionera sig till årsslutet. Att tänka sig Fontänhuset utan Lennart är svårt och vi kommer att sakna honom väldigt mycket – om han nu kan hålla sig häriifrån!



## Julia

Under sju veckor i höst/vinter har vi haft en praktikant från socionomprogrammet här hos oss, Julia. På sidan tolv kan du läsa mer om hur hon upplevde sin tid här på Fontänhuset. Först trodde hon att det inte skulle vara så speciellt givande att göra sin praktik här, men hon insåg snabbt att hon haft väldigt fel.

# Chili – En färgglad frukt med hetta



När våren börja komma kan man sakta börja ta ut dem, för att maximera soltimmarna. När temperaturen alltid är över 12 plusgrader så kan de stå ute dygnet runt.

För övrigt så behöver man bara tänka på att

vattna rätt ofta och ge näring då och då, sen byta till större kruka såklart när de blir större. Chilis älskar vatten så de får inte torka ut, utan håll jorden fuktig hela tiden. När det är högsommar kan man i vissa fall få vattna två gånger om dagen.

Mot slutet av sommaren så mognar alla mina frukter, sakta men säkert gick de från mörkgröna till röda. De kan mogna redan i mitten utav sommaren om de fått tillräckligt med sol med mera, men desto högre upp i Sverige du bor desto senare kommer frukten mogna generellt.

Hettan i dessa frukter var hög på ett väldigt behagligt sätt ändå. Inte så att man äter dem råa så fort man skördat dem, men finhackade som en krydda i exempelvis grytor så funkade de superbra.

Olika chilisorter har som sagt olika smak och styrka. Välj en sort som du vet passar dina smaklökar eller prova olika sorter för att hitta en som passar dig. Det finns oändligt med sorter så odlar du något ett år så kan du prova någon ny sort nästa. Det finns alltifrån väldigt milda vari-

anter men även extremt starka, sen såklart sorter däremellan.

Färgerna på frukterna varierar väldigt mycket, en del blir gula, andra röda och vissa är till och med lila. Smakerna varierar också en hel del vissa har en hint av citrus i smaken, andra är peppriga medan vissa är fruktiga.

Det blir lätt att man ”nördar” in sig inom chiliodling då det finns så himla många olika sorter och variationer, samt att det finns många sätt att ta tillvara på denna frukt och det är en väldigt bra smakförstärkare inom matlagning.

Ett exempel kan vara att hacka ner lite chili i grytor eller göra salsor med färska chilis, alternativt kan man även göra chilisalt. Då torkar man sina frukter och sedan mal ner dem tillsammans med salt så får man en väldigt bra krydda som håller sig länge. Eller varför inte prova på att göra egna chili flakes?

Helt klart en intressant växt detta och jag uppmuntrar er verkligen att prova på att odla dessa, det är inte så avancerat som man lätt kan tro.

*Skrevet av Jonatan Meijer*



# Fakta om schizofreni



Schizofreni hör till de allvarligaste psykiska sjukdomarna. Den drabbar unga människor; män får sin diagnos mellan 18 och 25 års ålder och kvinnor mellan 20 och 30. I Sverige lever idag ungefär 40,000 personer med diagnosen, som är kronisk. Jag fick min diagnos när jag var 24. Först fick jag diagnosen psykos som dom sedan ändrade till schizofreni simplexform.

De ledande modellerna för sjukdomsmekanismen består av obalans i dopamin- och glutamatsystemen i hjärnan. Men olika forskning säger olika. En hypotes talar om immunförsvaret som en bakomliggande roll för en dysfunktionell utveckling av det centrala nervsystemet. Medicineringen med antipsykotiska idag fungerar som antagonister till dopamin D2-receptorn.

På Karolinska institutet letar forskare efter orsaken till schizofreni. De menar, efter studier på patienter som lämnat blodprov, att det finns 128 gener som hade en förändring eller mutation, och att det krävs mer än en mutation för att drabbas. Genom att ta reda på vilka protein de gener som är muterade kodar för kan forskare så småningom lista ut vilka pro-

cesser i hjärnan som är påverkade. Genom denna forskning kan man så småningom komma fram till hur man bäst behandlar denna sjukdom.

## Det finns i regel fem olika typer av schizofreni:

*Paranoid schizofreni:* De vanligaste symptomen i denna typ är vanföreställningar och rösthallucinationer. Detta är den vanligaste typen av schizofreni.

*Desorganiserad schizofreni:* I denna typ kan man se en förändring i emotionella förmågor. Till exempel kan personen skratta när man förmedlar en negativ nyhet.

*Kataton schizofreni:* Personer med denna typ kan stå helt stilla och orörliga under längre stunder. De visar inte heller ansiktsuttryck.

*Odefinierad och varaktig schizofreni:* I odefinierad schizofreni finns det inga symptom som dominerar. Denna typ kan man se som en blandning av alla andra typer. Vid varaktig schizofreni kan man ha symptom trots att man genomgår behandling.

**Jag skulle vilja lägga till** en typ av schizofreni och det är den diagnos som jag fick först, simplexform. Att ha simplexform innebär att man har symptom som schizofreni fast det finns vissa symptom som man inte har. Tex röster och vanföreställningar. Jag hade denna diagnos i början. Sedan ändrades den till odefinierad, pga. att jag efter några år började få rösthallucinationer.

**För att diagnosen schizofreni ska kunna sättas** behöver man ha två eller flera av följande symptom:

- Hallucinationer
- Vanföreställningar
- Desorienterat tal
- Desorienterat beteende
- Påtagligt desorienterat eller katatont beteende
- Negative symptom

**Jag skulle även här vilja lägga till** ett symptom och det är aggressioner. Jag flyttade till egen lägenhet 2004 och då drabbades jag av aggressionsutbrott. Det var stora vredesutbrott. Det var väldigt jobbigt och jag kunde inte hantera dem. Det blev betydligt bättre när jag fick medicin.

**För det första när man får en psykos** är att lindra vanföreställningar och hallucinationer. Detta gör man genom antipsykotiska läkemedel samt sömnmedicin. Läkemedel kan behöva sättas in under en längre tid. Antipsykotisk medicin kallas även neuroleptika. Antidepressiv medicin kan behöva sättas in om man känner sig djupt nedstämd eller har självmordstankar.

**Jag har en medicin som heter Abilify** i injektionsform. Samt Haldol och Quetapin till kvällen. Jag känner mig nöjd med min medicinering. Den ger inte så mycket biverkningar och jag känner mig inte lika trött som jag kan bli av annan medicin.

Stina

# En 90-talists korta reflektion

I 31 år har man levt på denna jord och under denna tid så har man upplevt och sett hur världen har förändrats, både uppfattningsmässigt och faktiskt. Varje årtionde ser man på saker på ett helt nytt sätt. På vissa sätt ändras livet konstant, på andra sätt förblir det det samma. Varje dag vaknar man upp och har nya idéer för hur man ska distrahera sig från den oundvikliga döden. Denna text är en enklare analys av de årtionden man varit med om.

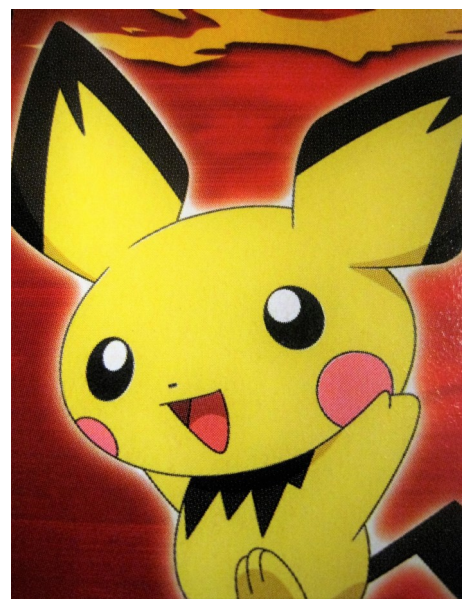
## 90- och 00-talet: "världen är mystisk"

Under denna period kändes världen exotisk och platser kändes avlägsna. Att åka till en stad två mil bort kunde kännas som ren safari. Ens uppfattning av världen fick man från skolan, böcker, tidningar, TV och datorspel som förskönade och romantiserade allt. Mycket av vad man visste fick man veta från vänner, släkt osv. Allt spreds via ord. Världen kändes som att den hade en ändlös

mängd ämnen, områden och platser att upptäcka. Ena dagen lärde man sig om Japan, och allt exotiskt som fanns där, som manga, anime, Nintendo, andra dagen lärde man sig om USA och vad som fanns där. Rap, New York, Texas, Microsoft, XBOX, LEGO Star Wars.

Man analyserade allt man fick tag på i minsta detalj. Man försökte ta reda på så mycket man kunde genom vänner och även främlingar man inte kände. Man var väldigt socialt och spatialt nyfiken. Människor kunde även säga väldigt olika saker och det var väldigt svårt att separera sanning från myt. Mystiken var hög. Internet började växa fram, men var ännu experimentellt och för nördar. Det var ett ställe för de konstiga typerna som gillade att samla sig på forum kring nischade ämnen.

Människor var ännu ovissa kring hur man skulle bruka denna nyhet. I mina sociala kretsar användes internet huvudsakligen för att



konsumera gratisspel och nyheter kring TV-spel. Man kände bara till sidor/forum som man hört om från vänner. Sidor som exempel "Annas Länkburkar", Bolibompas hemsida, LEGOs hemsida. Det fanns ändlöst med nischade småbutiker att upptäcka som innehöll alla möjliga produkter från alla möjliga håll av världen. Detta var mystikens tid.

## 10-talet: "världen är kaos"

Med smartphones så slutade internet att vara en grej bara för nördar. Helt plötsligt började mängder med människor från hela världen att samla sig på internet för att göra stora "happenings". Skalan på dessa happenings växte exponentiellt i början. Det var totalt kaos, utforskad mark.

Strukturen var låg, dels på grund av internets anonyma natur och dels på grund av den demografi av människor som fritidsbrukade internet mest (ungdomar, tonåringar). Exotismen och mystiken kring världen försvann snabbt.



## En 90-talists korta reflektion (fortsättning)



frågetecken. Inte en drömmande, hoppfull, framtidsmystik. En mer ren ovisshet kring vad som kommer hända på det globala och sociala planet.

De ämnen jag själv håller koll på är artificiell intelligens och teknik överlag. Kommer vi få mänskliga humanoider detta årtionde eller kommer de bibehålla den distinkta fyrkantiga statistiska robotiska omänskligheten? Hur kommer det sociala utvecklas? Kommer människor använda sociala medier mer eller mindre? Vad kommer hända för en själv? Kommer man hitta en tillvaro? Kommer man sikta på karriär inom något intressant ämne? Kommer man bli luffare? Kommer samhället kollapsa och man blir överlevare i en apokalyps? Kommer det bli kärnvapenkrig? Detta är ovisshetens tid.

*Av Fontänhusmedlem*

Intresset för den miljö som låg runt en försvann. 10-talet var en era av internettrendknarkande. Man ville inte nördas in sig på ett ämne. Man skulle konstant konsumera nya trender, spel, appar, teknologi, och vara på hype-tåget. Att snabbt skapa grupper/communities kring idéer för att lika snabbt upplösa dem.

mig under 10-talet så kraschade man hårt under början av 20-talet. Social distansering, avtagande utveckling och innovation inom flertal områden, konstant domedagsnyheter.

Vad som kommer definiera 20-talet har jag ännu ingen aning om. 20-talet känns som ett stort

Sociala media-appar, Kik, Snapchat, Facebook, Instagram, Vine, Tiktok. Butikerna som fokuserat på nischämnen dog ut och blev ersatta av onlinemegas-tores som till exempel Amazon. Allt skulle hända på internet. Allt man gjorde i verkligheten skulle nu vara kopplat till internet. Detta var kaosets tid.

### **20-talet: "ovisshet"**

20-talet började med den globala Covidpandemin, och lite senare kom kriget i Ukraina. Allt som allt började 20-talet med en global mental hastighetsänkning. Var man en trendknarkare som



# Avesta Art 2022





# Avesta Art 2022



# Befriad från övergreppet



## Övergreppet

När jag var 18 år gammal blev jag utsatt för ett övergrepp av en kille. Jag hade ett fyra år långt missbruk bakom mig av tunga droger. Droger som tex xtc och amfetamin. Övergreppet var den värsta upplevelse jag någonsin varit med om och jag är förvånad att jag överlevde. Jag hade inte förmågan att sluta med drogerna utan fortsatte.

För varje rus jag tog fick jag snedtändning. Upplevelsen var så gott som lika hemsk som själva övergreppet i sig. Jag fick kraftiga panikattacker varje gång, och en gång tog jag en överdos, men jag hade inte förmågan att sluta. Med hoppet om att nästa rus skulle det bli bra, bli normalt fortsatte jag och kunde inte säga nej. Socialtjänsten satte till slut LVU på mig och skickade iväg mig på kvinnobehandlingshem. Munin hette det hemmet. Som Odens två korpar Munin och Hugin.

## Bildterapi

År 2007 fick jag diagnosen Schizofreni. Läkaren sa att diagnosen kommer från missbruket, med nästan all säkerhet. I och med att jag fick min diagnos började vägen tillbaka och jag började tillfriskna. Först fick jag börja i bildterapi. Det var terapeuten

som uppmärksammade att jag hade blivit utsatt för ett övergrepp och det var hon som förklarade för mig att jag hade varit med om panikattacker. Själva övergreppet hade jag vid den här tidpunkten förträngt och panikattackerna kallade jag nära-döden-upplevelser.

## Frigiven

Några år senare, 2017, fick jag börja i musikterapi. Det kändes som jag gick runt i ett grått moln och jag var väldigt inåtvänd. Jag fokuserade på terapin och missade inte en enda terapilektion. Jag fick spela på trummor samtidigt som

jag pratade och berättade.

I och med själva övergreppet var det mycket droger inblandat. Terapeuten förklarade för mig att det kan ha varit så att det inte var förövarens mening att göra mig illa. Det blev ett helt nytt uppvaknande för mig. Jag kunde förlåta honom och förlåta mig själv. Idag ser jag det inte längre som ett övergrepp utan som ett misslyckat sex. Men det tog lång tid, många år för mig att inse detta.

I dag har jag varit nykter och drogfri i tolv år. Jag går på Fontänhuset och jobbar i tolvstegsprogrammet. Jag är så glad och tacksam för all hjälp jag har fått och att jag har varit mottaglig för hjälpen.

*Stina*



# Den berusade hundraåringen



Tidigare under hösten fyllde filmtidningen FLM 15 år och i samband med detta listade 72 filmkritiker och filmvetare de bästa svenska filmerna genom tiderna. Vän av ordning påpekar gärna om att smaken är olika, men det meningsfulla med sådana listor är snarare vilken betydelse filmerna har i filmhistorien. Victor Sjöströms film "Körkarlen" från 1921 hamnade högst i toppen.

Körkarlen, baserad på Selma Lagerlöfs roman med samma namn, fick tidigt stor betydelse. Fotografen Julius Jaenzon utnyttjade dubbel exponeringarna som specialeffekt vilket var mycket avancerat för den tiden. Filmen uppkom under en tid då rusdrycksdebatten intensifierades. 1922 var det folkomröstning om ett rusdrycksförbud i Sverige.

Filmen handlar om slumsystemen Edit som ligger på sin dödsbädd. Som sista önskan har hon att få tala med den alkoholiserade David Holm, som dock avvisar hennes önskan. David blir sedan

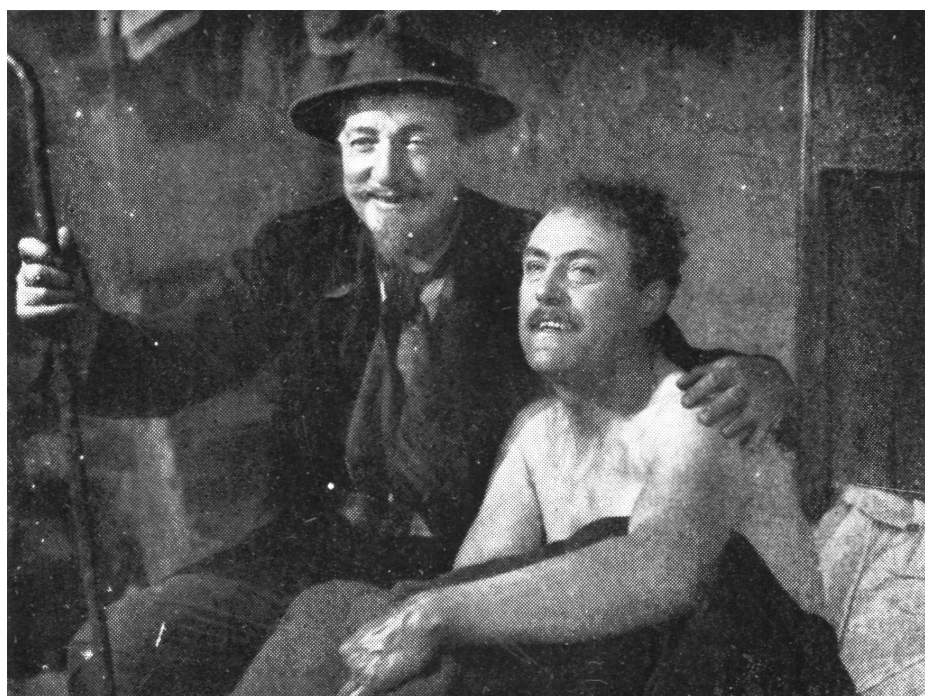
ihjälslagen på kyrkogården av sina fyllekamrater och själen lämnar kroppen. David blir konfronterad av sin avlidne kamrat Georges, som framträder som dödens körkarl. Genom återblickar i Davids liv får David se konsekvenserna av sitt eget handlande, hur han går från stadgad familjefader till att fastna i en ond spiral under alkoholen.

Hans personliga undergång skildras steg för steg och familjen

blir alltmer sargad. Dessutom sprider sig hans alkoholism som vampyrbett; en farsot som ödelägger de som kommer i dess väg. David plågas alltmer av sitt samvete och maktlösheten mot att få syndernas förlåtelse. En ledande karaktär i livet och återblickarna är Edit som försökte få David på andra tankar medan övriga frälsningsofficerarna såg David som oförfärdig.

Körkarlen blev Victor Sjöströms internationella genombrott och han fick därefter regissera några filmer i Hollywood. Den legendariske regissören Ingmar Bergman har utsett Körkarlen till en av sina favoritfilmer. Han har oblygt lånat delar, och inte minst återblicksnarrativet, till sin film "Smultronstället" från 1957. I samma film gjorde Victor Sjöström sitt sista framträdande i huvudrollen som åldrande professor Isak Borg.

*Niclas Fors*



# Praktik på Fontänhuset

Mitt namn är Julia. Jag pluggar just nu andra året på socio-nomprogrammet och har min praktik här på Fontänhuset. När jag fick reda på vart jag skulle vara så hade jag inga direkta förhoppningar och kände där i stunden att jag skulle fått ut mer av att vara på något annat ställe då jag inte hade hört talas om Fontänhuset tidigare. Men från första dagen har jag känt mig så välkommen och trygg trots att det är många nya ansikten och mycket nya intryck.

Som praktikant är det ett väldigt roligt ställe att vara på då det finns mycket varierande arbetsuppgifter och ingen dag är riktigt detsamma. Det kan vara allt ifrån att skriva artiklar till att gå ut för

att lämna ut tidningar eller hjälpa till med att laga mat.

Jag är glad att jag hamnade just här, att få möjligheten att lyssna på medlemmarnas upplevelser, vad som har hjälpt dem i olika situationer i livet och vad som har varit mindre bra, något som jag tror att man kanske kan gå miste om på andra ställen. Det är en sån fin gemenskap och man märker att det är viktigt för alla, att alla får känna sig sedda och hörda samt att man respekterar varandra.

Det blir så lätt att man fastnar i skolböckerna och nästan glömmer bort att det finns en verklighet bakom det man läser. Jag har fått en större förståelse för

just psykisk ohälsa och att den kan visa sig i många olika former.

Julia



# Halloween på Faluns Fontänhus



# Frågesport

1. Vem är monark i Storbritannien?

2. Vilken är Europas största flod?

3. Vem har världsrekordet i stavhopp för herrar?

4. Vissa ställen är kända på grund av fältslag. I vilka länder låg dessa när slagen ägde rum?

- a) *Poltava*
- b) *Lützen 1632*
- c) *Gettysburg*
- d) *Hastings*
- e) *Thermopyle*
- f) *Somme*

5. Vilken färg har de flesta smurfarna på sina byxor?

6. Vilken kattas är namngiven efter ett tidigare namn på Thailand?

7. Vilket djur är farligast i världen för människan, sett till dödlighet?

8. Vad äter en nyfödd blåval?

*Svaren hittar du på sidan 15!*

# Livet med och utan psykisk ohälsa

*(Triggervarning – suicid och övergrepp)*

**Hej! Jag heter Karin och är strax över 50 år. Gift och har tre vuxna söner. Jag tänker berätta lite kort om hur ett liv med psykisk ohälsa kan levas och förhoppningsvis överlevas.**

Jag växte upp i en lite by med ca 350 hushåll där alla känner alla – åtminstone så tror alla det. Men vad som pågår bakom den fina fasaden är det ingen som vet och ingen som tror på om man nu skulle våga säga något. För min del var det så att jag inte ens förstod att det som pågick inte var det normala. När jag sen betedde mig som jag var lärd utanför hemmet så blev jag klassad som en mycket märklig flicka/tjej. Men vissa män passade också på att ta för sig när det bjöds – kom ihåg att jag fortfarande var en flicka...

**Min mamma var inte frisk** och det drabbade mig hårt eftersom jag i 12-årsåldern började vägra följa hennes nycker. Redan som 14-åring fick jag min första depression men det förstod inte jag och definitivt inte mamma som var rosenrasande över hur jag betedde mig. Hon ansåg att jag var precis som moster (som var bipolär och hade borderline-personlighetsstörning) detta uttryckte hon med tydlig avsmak. Att tänka på att jag då borde få hjälp fanns inte på världskartan. Eftersom hon var uppfylld av ”jag, mig, mitt och mina” så blev hon rasande över att jag varken orkade eller ville göra allt som hon ansåg att jag skulle göra.

**Efter mycket möda och stort besvär** lyckades jag gå ut nian och vid 16 års ålder flyttade jag hemifrån och började gymnasiet. Via skolsköterskan kom jag till BUP. Den stackars sjuksköterskan höll på att

storkna när jag, som om det vore helt naturligt att svara ”Inte bra, har tänkt att jag ska skjuta mig med pappas grytpistol”, på frågan ”Hur mår du?” På BUP fick jag kontakt med en psykolog som jag gick hos i två år och som hjälpte mig att se positivt på livet för första gången.

**Som ni vid det här laget förstått** så var livet tufft i mitt barn-

domshem så redan vid tio års ålder led jag av ångest och rädsla. Depressionen gick över och ångesten har jag lärt mig hantera. Jag har använt ångesten som drivkraft och pluggade till sjuksköterska och blev klar 1995. Under närmsta åren efter detta fick jag mina söner och började så småningom jobba som ssk inom psykiatri. Under åren jag var mellan 18 och cirka 40 fick jag bara vanliga ”Svensson-depressioner” (dvs depressioner som kunde hanteras på vårdcentralen) som jag med hjälp av medicin, träning, sömn och kort sjukskrivning tog mig ur utan större problem.

**2004 började jag jobba som psykiatrisjuksköterska** och har genom det träffat massor med andra människor med psykisk ohälsa eller sjukdom. 2013 blev jag färdig Diakon och började jobba i Gränge-Säfsnäs församling. Det var där allt rasade totalt. En av mina konfidenter hotade att döda mig och jag fick absolut ingen hjälp av min arbetsgivare. Att bli så totalt sviken gjorde att jag utvecklade PTSD, en djup depression och en förlamande dödsångest.

**Nu klarade jag mig inte med psykiatri på en vårdcentralnivå längre** och fick kontakt med öppenvårdspsykiatri och ECT:n i Säter. Eftersom jag är bekant med så många bland personalen så har jag bara kontakt med 1 läkare och 1 kurator på mottagningen. Psykolog har jag hos S:t Lukas. Jag har skämts så



## livet med och utan psykisk ohälsa (fortsättning)

otroligt mycket över att jag blivit så sjuk och det jobbar jag till viss del fortfarande med. Jag förstår inte skammen eftersom jag aldrig någonsin tyckt att någon annan behöver skämmas. Jag tycker att jag borde klarat hotet bättre eftersom det definitivt inte var första gången jag blivit hotad. Och definitivt inte första gången jag blivit sviken och övergiven av någon som egentligen ska skydda och ta hand om.

**Det som håller mig uppe och ger mig hopp** om att komma ur även denna ”dikeskörning”, är att jag sett så många människor bli friska och symtomfria och få tillbaka livslusten. Om jag tyckte om mina patienter tidigare – de som lärt mig det allra viktigaste om

psykisk ohälsa – så älskar jag nu dessa människor ohejdat. Alla dessa människor som jag under alla år träffat och som visat att det går att må bra igen. Det är en ovärderlig hjälp i min väg till ett bra mående igen. Det är den kun-

skapen, som sitter långt inne i min själ och i mitt hjärta, som gjort att vågskålen vägt över och hållit mig även denna sjukdomsvända ifrån de där tankarna om pappas pistol...



## Frågesportssvar

1. *Charles III*
2. *Volga*
3. *Armand Duplantis*
4. a) *Ryssland*  
b) *Tysk-romerska riket*  
c) *USA*  
d) *England*  
e) *Grekland*  
f) *Frankrike*
5. *Vita*
6. *Siames*
7. *Myggan*
8. *Den diar mjölk från sin mamma*

# Sponsorer & samarbetspartners

**Balans** Dalarna



**rotork**®

 Socialstyrelsen

**WILLY:S**  
Falun Svalan

F  LUN



**Attention**  
DALARNA

**WILLY:S**  
Falun Origo

## 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**