

FONTÄNHUSKÄLLAN

En tidning från Falkenbergs Fontänhus

NUMMER

1

2023

FALKENBERGS
FONTÄNHUS



SVERIGES FONTÄNHUS
RIKSFÖRBUND

Medlem i Clubhouse International

Enhetsrapporter

Presentationer

Krönikor

Utställning

Första numret 2023 och våren har precis börjat göra anspråk. Verksamhetsmässigt så har vi under de första månaderna vid sidan av den dagliga driften av huset även fokuserat på friskvård och en del kreativt skapande. Kul med stort engagemang och intresse.

I arbetet med Fontänhuskällan så har vi i aktuellt nummer en blandning av presentationer och krönikor i vanlig ordning men försöker vårt bästa att erbjuda ett bra utbud som visar på vårt arbete på Fontänhuset.

Vi har sett en ökning av nya medlemmar under de första månaderna och även om vi nu under en längre tid även under förra året pratade om att vi nu äntligen var igenom pandemin är det för mig personligen först nu de senaste som verksamheten på allvar börjat återgå till den verksamhet som vi hade före 2020.

OM FONTÄNHUS

Till oss på Fontänhuset kommer människor i olika åldrar, mående, erfarenheter och mål. Huset i Falkenberg är ett av cirka 400 hus världen över. Har du eller någon i din närhet erfarenhet av psykisk ohälsa och ett behov av en social arbets- och gemenskapsinriktad verksamhet.

Ring oss och boka ett nybesök:

0346 711071

eller skicka ett mail till:

kontakt@falkenbergsfontanhus.se

FONTÄNHUSKÄLLANS POLICY

Arbetet med Fontänhuskällan görs av medlemmar och handeldare på Falkenbergs Fontänhus. Tidskriften utkommer ca fyra gånger om året. Fontänhuskällan skall spegla vår verksamhet som organisation både lokalt och centralt. Enskilda artiklar kan ge uttryck för personliga betraktelser och då framgår avsändare i artikeln. Redaktionen arbetar med att skapa ett varierat innehåll då vår målgrupp är bred. Om du som läsare känner att tidningen bör finnas tillgänglig på fler ställen ta gärna kontakt med oss på Falkenbergs Fontänhus.

Birgitta framför anslagstavla. Foto: Kicki

Vill du stödja vårt arbete och samtidigt få tidningen hem till dig? Bli stödmedlem! Sidan 23





Sociala programmet s8 & s13

3. Innehåll.

4. Kurs—Hälsa & Balans.

4. Studiebesök—Martin & Servera.

4. Flygande reporter -Jodd på ICA.

5. Enhetsrapporter från husmötena.

6. Medlemspresentation - Erik



Arbetsgrupper s13, 14, 15

7. Köksekonomi—Eddie

8. Utvärdering av juletiden

9. Må bra

10. Min tro

12. En krönika om boende

13. Smått och gott

14. Utställning—Variationer



Utställning s 14-15

15. Vernissage

16. Praktikantpresentation

17. Krönika—Svåraste frågan

18. Kallbadet

20. Forts. Praktikantpresentation

21. Adnans recept

22. Info om Fontänhus

23. Stöd oss

24. Våra sponsorer

VÄGAR UT

Enligt våra riktlinjer erbjuder huset stöttning i samband med arbete eller studier.



Kursen "Hälsa och Balans" som ges av Mimi Folkhögskola. Vi är ganska många deltagare från Falkenbergs Fontänhus. Kursen varvar teori och praktik och kommer att pågå under vårterminen.



Vi var ett gäng och hälsade på grossistföretaget Martin & Servera. Fick information om vad företaget gör och även en rundvandring på deras (stora) lager.



Jodd stamnade till på kontoret en regnig onsdag i mars. Vi på redaktionen fick möjlighet att göra en snabb intervju om hans arbete.

Hur går det på jobbet?

Bra, ingen dag är den andra lik. Jag har många stammsisar, mest på tisdagar och torsdagar.

Vad är det bästa med jobbet?

Trevliga kunder, det gör jobbet värt. Jag jobbar mest i mejeriet och sedan städar jag pantrummet varje dag, håller rent maskinerna (4 st, inne i rummet och två maskiner utanför inmatningen)

Vilka arbetstider har du?

7 till 13 varje dag, i ur och skur. Jag kör alltid el scooter till jobbet.

Jag fick jobbet genom jobbmixen och har nu arbetat i snart nio år.

Vem är din bästa kollega?

Jag gillar att arbeta med Klas, han är snäll, gillar även att arbeta med Niklas (Snyggglas).



Felicia framför skärmen på kontorsenheten. Felicia har påbörjat universitetsstudier och ibland tar hon med sitt skolarbete till huset.

Studierummet ute i annexet har fått en uppdatering med ståbord och plats för tre datorplatser och ett mötesbord. Här går det att stänga om sig om man behöver ha lite lugn och ro vid inläsning, studier eller andra efterforskningar.



Utdrag ur Husmötesprotokoll...

Kontorsenheten	Köksenheten	Serviceenheten
Tidningar och medlemsstöd på kontoret. 9/3 -23 Tidningsskrivande pågår, det vanliga löpande kontorsarbetet löper på. Gjort en tidningsvägg för redaktionsarbete, medlemsstöd och massa annat. 23/3 -23	Köket använder mer än 15 liter mjölk i veckan. Ej gratis längre, inköper små tetra pack mjölk som kommer kosta 3kr styck och används till kaffet. 9/3 -23 Tidningsskrivande pågår, det vanliga löpande kontorsarbetet löper på. 23/3 -23 Strängare med reglerna berättar Emil, man får inte gå emellan köket för att gå ut eller vara i köket om man inte deltar i köksarbetet. Förkläde och handskar på när man jobbar i köket. Spring i köket gäller under tider köket är aktivt. 23/3 -23	Dom gör ett ataljebord i service till kommande utställning. Brandövning är på gång 9/3 -23 Gör blomlådor, ska målas. Trädgårdsgruppen och service ska ha möte tisdag 13.15 för att samköra idéer och arbetsuppgifter. Annars rullar det på som vanligt. 23/3 -23

Mitt namn är

Mitt namn är Erik och jag är medlem i Falkenbergs Fontänhus. Jag vill med den här texten bland annat förmedla vad jag ser för fördelar, med att vara medlem i Fontänhuset.

Innan jag kom till Fontänhuset, mådde jag väldigt dåligt. Har mått dåligt i över ett decennium. Fontänhuset var ett sätt till att se ett ljus i tunneln. Är en mycket driven person och behöver därför ha något aktivt för att må bra under dagarna som går. Har inte bestämt mig vad jag vill arbeta med, men tänker mer och



mer på att driva ett eget företag, där jag hjälper alla typer utav människor till att må så bra som möjligt.

En målsättning jag har är att bli elitidrottare inom brottnings. Detta mål gör att jag blir

taggad på att sätta mål i andra delar utav livet.

Lite om min bakgrund. Är uppvuxen med jakt, som största intresse. Tyvärr kom saker i mellan och kunde därför

inte hålla på med jakten som jag ville. Därför kom mitt andra intresse- brottnings, att bli mitt största intresse istället. Jag tror det är möjligt att älska livet helt och hållet, och tränar på att uppleva det.

Jag gick naturvetenskapslinjen på gymnasiet. Det kändes rätt att gå den linjen. Hade som mål att ta studenten, resa jorden runt och göra lumpen som jägare och därefter bli brandman. Det blev inte jorden runt, men var i väg i ca 4 månader i Australien och i Nya Zeeland. Nya Zeeland cyklade jag igenom under 28 dagar. Lumpen som jägare fick jag inte göra på grund utav min allergi mot nötter. Mina betyg för att bli brandman räckte inte.

Men i dagsläget tror jag att det skulle finnas ett bättre alternativ än att bli brandman, något där jag håller mig aktiv i större delen utav vardagen. Föreläsare känns motiverande. Söker mycket efter saker som ger mig en utmanande känsla.

Vad jag vet är att jag ska ge 100 % för att göra livet till ett så bra liv som möjligt. Vet att det finns en stor kraft inom mig, för att åstadkomma stora ting, precis som det gör hos andra.

Jag hoppas att jag kan få uppleva framtida drömmar, och ska göra vad jag kan för att så många andra som möjligt, ska få uppleva det också.

Erik Jonsson



Kortintervju med "köksekonom" Eddie

Hur går det till att sköta köksekonomin på Falkenbergs Fontänhus?

Det är lite svårt att förklara menar Eddie men minst en gång i månaden brukar jag och Erik sätta oss ner framför en dator och går igenom alla kvitton och skriver sedan in dessa i ett program. Sedan räknar vi pengarna för hand och kollar så att det stämmer.

Brukar det stämma?

Ja, ibland är det för lite och ibland för mycket. Men det brukar handla om småslantar.

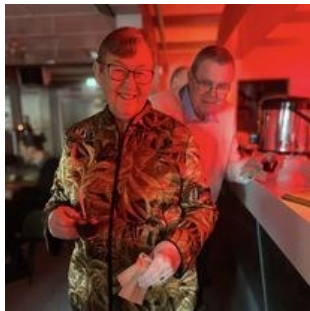
Är det en rolig arbetsuppgift?

Ja, vi är ju två så det brukar vara roligt.

Något annat du observerat eller lärt dig?

Swishbetalningar ökar och vi hantlar inte så mycket kontanter längre. Jag lär mig en del excel i arbetet. Erik är duktig på det programmet.





ÖPPETTIDER I JUL

25 DEC	8-15
24 DEC (JULAFTON)	11:55-14:30
25 DEC	STÄNGT
26 DEC	STÄNGT
27 DEC	9-15
28 DEC	9-15
29 DEC	9-15
30 DEC	9-15
31 DEC (NYÅRSÄFTON)	13-17
1 JAN	STÄNGT
2 JAN	9-15
3 JAN	9-15
4 JAN	9-15
5 JAN	9-15
6 JAN	STÄNGT



UTVÄRDERING AV JULTIDEN

Vid pennan Rolf Karlsson

2023-01-10

Fontänhuset, diskuterade gällande vad som hänt under Julhelgen, en slags utvärdering. Vi som fanns med var allt som allt 12 personer, 7 medlemmar och 4 handledare + en praktikant.

Hur var det på Bratt när vi hade Julbord? Marko var tacksam, för att han fick vara med på Julbord.

Det finns en önskan om att vara med på Julmarknad, vi kan i så fall vara med på lördagar.

Stina vill att vi firar Lucia.

Vi talade om nybesök. Rolf bjöd hit en vän, som en presumtiv medlem.

Är Fontänhuset effektivt med tanke på utrustning som finns?

Kan FH användas mer effektivt? Med tanke på att Fontänhuset numera är så rikt utrustat med t.ex Träslöjd.



Dukning på plats, maten på gång och medlemmar på ingång.



Julbord på julafton.

//

Julen rullar som hjulen

MITT RECEPT FÖR ATT MÅ BRA

Den här texten är i huvudsak till för att jag ska må bättre, i slutändan tillräckligt bra för att jag ska kunna säga att jag **mår BRA**. Arbetar nu mest med att övervinna min beslutsångest. Tror att en utav de viktigaste komponenterna till att gå igenom det, är att- TRO.

Jag ger inte upp drömmen om att få ett härligt liv, det tror jag också är en viktig komponent. Så fort jag tänker på något positivt, så märker jag att det också hjälper mig. "Vi blir vad vi tänker på". Så det är dags för mig att börja tänka på det,

som gynnar mig. Jag VET att det är möjligt för mig att ta mig till andra sidan, där sidan är grön.

Andra människor har vandrat på den här planeten, och gått igenom likvärdiga svårigheter som jag gjort, och klarat av det. Så varför skulle inte jag klara av det? Inse att livet är kort, gör därför allt du kan för att leva ett så bra liv som möjligt. Den här texten kommer jag läsa för mig själv tillräckligt mycket, tills jag klarat det.

uppleva det igen. Gör bara saker du vet leder till ett bra må-



Erik Jonsson

CITAT JAG UPPSKATTAR

Om jag etsar in dessa citat om och om igen, så tror jag att det sätter sig. Jag vet inget annat just nu, än att göra det bästa jag kan med livet, och det tänker jag göra- NU. Självkärleken är viktig, älskar man inte sig själv, så blir det svårt att älska andra och annat. Jag är en människa, och har därför en större möjlighet än mycket annat liv- till att göra MEDVETNA val. Jag har mått riktigt bra i olika perioder förut, och jag vet hur underbart livet var då, därför kämpar jag för att

"THAT WHICH DOES NOT KILL US MAKES US STRONGER"

"SUPRISE YOURSELF EVERYDAY WITH YOUR OWN COURAGE"

"COURAGE IS ONLY AN ACCUMULATION OF SMALL STEPS"

"I LIKE TO USE THE HARD TIMES IN THE PAST TO MOTIVATE ME TODAY"

"BE THANKFUL FOR WHAT YOU HAVE – IF YOU CONCENTRATE ON WHAT YOU DON'T HAVE – YOU WILL NEVER HAVE ENOUGH".

"WE BECOME WHAT WE THINK ABOUT"

Jag vill skriva lite om min tro, jag är muslim och hör till islam, ordet islam betyder underkastelse under Guds vilja. Jag tror på Gud och änglarna, domedagen, Guds skrifter, (Koranen och det som uppenbarades i äldre tid, tex evangeliet, dock har originalskriften till evangeliet enligt Koranen försvunnit och samma sak har hänt med Tora). Allt som händer är förutbestämt av Gud enligt min tro.

Det var en tid i mitt liv då jag kände mig vilsen och jag började läsa Koranen, kändes bra att börja be så jag började be fem gånger om dagen. Gud har enligt min tro ingen fru och inga barn, Han har inte avlat inte blivit avlad, allt som existerar är en skapelse av honom inte en del av Honom. Gud skapade allt under sex dagar utan att skapelsen tröttnade Honom (enligt Koranen). Om man begrundar himlarna och jorden så måste man förstå att det finns en skapande vilja bakom allt och därmed komma till insikt om Gud. Gud skapade inte allt utan en mening och ett syfte.

Skapelsen är en kontinuerlig process, Gud skapar alla möjliga skapelser. "Gud fogar till sin skapelse vad han vill" Sen jag började be så har jag känt att jag fått en större mening med livet och kommit närmare Gud. "Ingen kan nalkas Honom annat som hans tjänare". Jesus

var enligt min tro Guds sändebud och profet men har var inte Guds son, Gud har inte avlat och inte blivit avlad. Att försöka tvinga en människa att bli troende är en svår synd enligt Islam, om du ska bli troende ska du bli det av din fria vilja, inte för att någon tvingar dig. Ville dela med er lite om min tro.

Min tro, Adnan



Vad innebär det att vara SYV?

När jag skriver detta är jag inne på de sista dagarna av min praktik hos er, två veckor jag önskar hade varit längre eller åtminstone gått långsammare. Ett arbete på en sådan här verksamhet är inte det jag såg framför mig när jag tog steget att påbörja min utbildning till Studie -och yrkesvägledare (SYV).

Som många andra så hade jag en väldigt specifik bild av vad en SYV gör samt hur den är och min bild var mycket specifik, en tant som sitter i ett litet mörkt kontor (ofta med lite udda klädstil) och säger åt barn vad de ska välja för gymnasielinje. "Ja men det skulle absolut kunna vara jag i framtiden" var min tanke. Men under utbildningens gång har man självklart insett att en SYV kan vara så mycket mer än det.

Kortfattat blir vi som läser till studie -och yrkesvägledare rustade med verktyg och kunskap för att kunna vägleda människor och att få dem att själva se sina kompetenser, möjligheter och resurser. Det finns flera olika verksamheter man kan arbeta inom såsom grundskola, gymnasieskola, högre utbildningsformer men även på företag med bland annat jobbcoachning och även i projektformer genom kommunala projekt.

Det är med andra ord en väldigt bred yrkestitel med många möjligheter. Just nu så saknas det många utbildade SYVare i Sverige och efterfrågan är stor. Vad man har för uppgifter i yrket varierar såklart beroende på var man arbetar men den grundläggande arbetsuppgiften är vägledande samtal i olika former.

Under utbildningen läser man om ämnen som

samtalsmetodik, psykologi, sociologi och pedagogik, vi har sammanlagt 5 praktikperioder där man provar arbete både inom skolvärlden samt utanför med inriktning på arbetsmarknad eller arbetsrehabilitering.

”

Under min tid på Fontänhuset har jag fått mycket kunskap, inte bara hur man tvättar en bil eller gör 1-2-3 lag utan också saker jag kommer ta med mig i min framtida roll som SYV

Det har de senaste åren riktats mer fokus i just SYV yrket på förebyggande arbete hos barn och ungdomar genom att till exempel ha speciella insatser för lågstadieelever för ökad kunskap kring olika arbeten men även självkännedom kring sig själv.

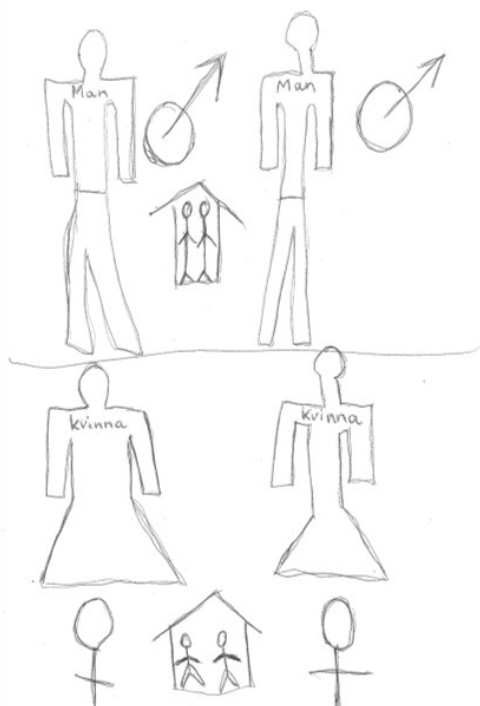
Tiden går snabbt när man har roligt och jag har nog aldrig upplevt att två veckor har gått så här snabbt innan. Jag går ifrån denna praktik med glädje från er varma atmosfär och berikad av de samtal vi har delat.

Sanna Svensson

Mina tankar om gemensamt boende

Text: Rolf Karlsson Illustration: Rolf Karlsson

Det jag kommer att skriva om, är en komplimenterad, utvidgad vy, av det jag tidigare skrev. Ungdomar verkar inte ha fått det bättre, sedan 2014.



Boendekostnader är större än tidigare, det tror jag. Ett boende är mycket viktigt för den yngre generationen. En ny insikt har jag fått när det gäller boende! Jag tror att det är bra att bo tillsammans med en jämlike.

En vän eller någon som du känner, man kan i så fall, spara in en del på kostnader för boendet. Jag vill inte kalla detta för "sambo". En sambo brukar man ha en sexuell relation med, men detta är inte det fall som jag rekommenderar. När två killar bor tillsammans kan man hjälpa varandra. När två flickor bor tillsammans kan man komplettera varandra. Ett gemensamt boende måste förenkla livet, faktiskt till det bättre. Det här betyder inte att jag skulle ha något emot att den vanliga relationen finns mellan man och kvinna.

Ett vanligt ordspråk är "det är inte lätt att lära en gammal hund att sitta". I mitt fall har jag en egen erfarenhet. När man delar mat från samma kylskåp och frys. Så är det klart och tydligt att man behöver unna varandra det som är gott. Det betyder att man inte gör något förbehåll. Den ene liksom den andre har lika rätt till maten.

Det kan uppträda konflikter, men det behöver inte, bli något problem. Man kan be om förlåtelse, och relationen blir genast återställd. Två likasinnade som hyr samma lägenhet, måste bli en stor styrka. Sverige är ett land där många invånare lever ensamma, till och med i stora hus. Detta är något av ett slöseri med elektricitet, samt ett slösande med råvaror. Två människor blir observanta på varandras behov. I detta finns en viss san-

ning kopplad till människor. Gemenskap är därför ett medel till hälsa för människor. Det finns en människa som kanske inte har de normala gåvorna att leva ensam, i det fallet kan man komplettera varandra. Det att sköta det praktiska kan för någon vara svårt, men med den som man umgås med kan man behöva varandras hjälp. Man kan tillsammans lösa praktiska problem, som finns ömsesidigt.

Min önskan är att människor håller fred med varandra, gör man det kan man gå vidare med sin sociala kompetens. När två människor är vänner så har man kommit överens om gemenskap, på vilket sätt man vill leva.

2023-01-11

Smått och Gott från årets första månader.



Asiatisk afton, ramen och asiatiskt quiz.



Onlinekurs "Hälsa och Balans. Vi är 7 deltagare från Falkenberg som deltar i kursen.



Roger och Sofie på sponsruppdrag, denna gång hos Stålboms.



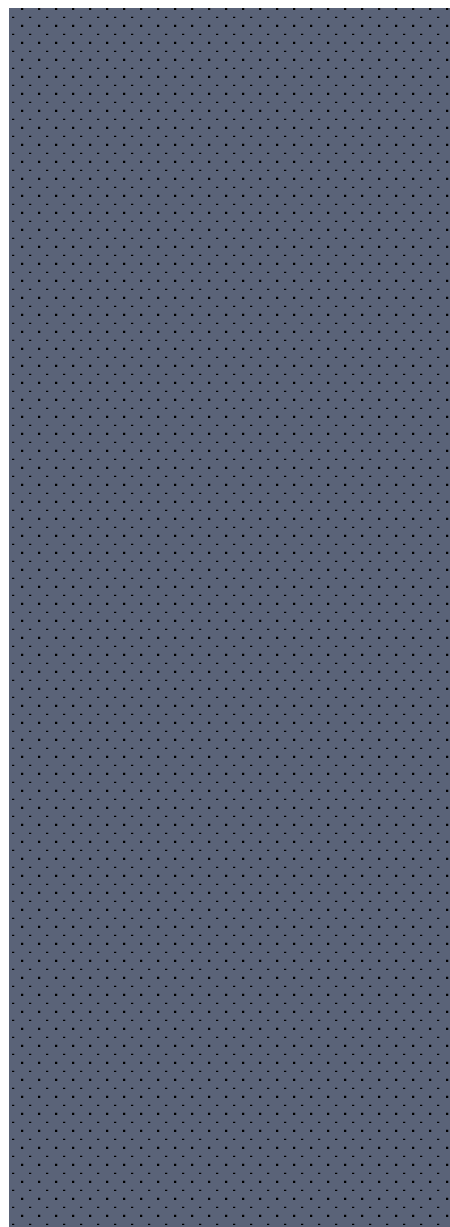
Bollsportgruppen som varannan vecka kör olika bollsporter.



Skapandegruppen håller på med en staty till vår trädgård.



Det odlas nästan överallt i huset just nu. Snart skall det flyttas ut i trädgården, längtar tills sommaren.



Variationer

Utställning i Kuben 2023

Under 2023 så har vi lagt tillbaks fokuset på skapandet efter det långa och dryga pandemin. Skapandet är nu en del av en arbetsinriktad grej på huset.

Medlemmarna på Service enheten har gjort ett nytt fint bord till ateljén i skapandet. Målat och pysslat om hela ateljén, då ateljén har fått sig en ny plats i huset för att uppnå mer social gemenskap.

Vi har haft önskemål på huset om en utställning och så började processen till en fin utställning där ryktet spred sig och fler medlemmar ville vara med.

Vi har medlemmar som har skapat på Fontänhuset samt medlemmar som skapat hemifrån.

Ord från medlemmar om deras arbetsprocess:

Anna Enbom:

Hej Jag börja måla med akrylfärg förra året. Jag ville experimentera med färger då jag har tecknat mycket svart vit. Mina inspirations bilder är katter som gäspar så dem ser lite knasiga ut. Jag och en annan medlem har samarbetat med 2 tavlor det har varit en intressant lärorik upplevelse.

Stina Hansson:

Det har varit en lång och sakta framåtskriande process. Kul med ett antal nya medlemmar som ställer ut för första gången. Skapandegruppen har fått ny fart



Dagen innan vernissage, vi har precis hängt tavlor och kostade på oss en gruppbild efter väl utfört arbete.

efter pandemin, med flytt av ateljé och bättre belysning.

LISTA PÅ DET KREATIVA FOLKET.

Stina
Marie
Anna
Felicia

Ann-Marie
Lasse
Erik
Anette



Vernissage

14/4 - 28/4

VARIATIONER

Presentation av Praktikant Nikola

Jobbat som lokalvårdare i Danmark och sedan utbildat mig till 70 procent kock och jobbat i restaurang under två års tid. Kom på någonstans att jag vill jobba med någon typ av socialt arbete och är numera inne på mitt sista år till färdig utbildat socialpedagog.

Efter att ha bott och fortfarande bor i en skåpbil (ombyggd till husbil på insidan) i 2+ år har jag i dagsläget kommit fram till att bo litet och off-grid och ha alla sina ägodelar inom synfältet är befriande på samma gång som det är gränssättande för att äga "för mycket" i framtiden. Detta både utifrån ett ekonomiskt perspektiv och ett mindre stressfritt liv, mindre saker mindre bekymmer med andra ord. Samtidigt vill jag i framtiden kombinera det simpla lilla levandet med bekvämligheterna som finns i ett "vanligt" boende och då är Tiny-house boendeformen det enda som checkar av flest boxar. Idag finns det också stora möjligheter att leva helt off-Grid något jag kommer investera mycket i för mitt Tiny-house. Syftet med att gå off-grid är egentligen ekonomiskt motiverad, alla månadsutgifter försvinner vilket helt enkelt är en annan typ av "pensionssparande" att det är miljövänligt och ett av de få boendeformer som kanske är de enda hållbara alternativ i framtiden får man på köpet bara.

FUN fact: från att jag var fast

besluten i att skolstudier inte är för mig i majoriteten av mitt liv till ett nytt kapitel där jag bestämde mig för att börja studera igen sökte jag mig till 20+ socialpedagog utbildningar runt om i landet för att öka chanserna så mycket som möjligt att kunna påbörja min nyfunna möjlighet till skollivet. jag flyttade in i en bil för att kunna bo nära den skolan som antog mig samt att kunna ha min fyrbenta bästa vän med mig överallt.

Intressen är många, hamnar oftast i perioder av intensivt fördjupning i ett område eller delar av områden ett exempel är träning har gått från kampsport->yoga/kroppsviktträning till ->styrkelyft/kroppsbyggnad på gymmet

varje typ av träning har ju ett specifikt mål, yoga/kroppsviktsträning handlade om att bemästra hantering av kroppen tänk gymnast. Yogan var för rörligheten som gör det möjligt för kroppen att vara i lägen den tidigare inte kunnat.

Styrkelyft syftar till att bli så stark som möjligt i specifika övningar på gymmet, det är väldigt belönande att efter ha haft det svårt att lyfta 100kg 4 månader senare kunna lyfta 100kg som uppvärmningsvikt. Numera är jag inne på



en kroppsbyggnings period, dvs där huvudmålet att optimera muskeluppbyggandet. Utöver detta är jag spelnörd, animenörd, tech nörd, boknörd för psykologiska ämnen o personlig utveckling o lite till som inte får plats här. Jag älskar Avatar universumet (den tecknade versionen från nickelodeon) Av filmer är Marvel filmerna på toppen för mig, och Stargate SG-1 och Stargate Atlantis serierna är nära mitt hjärta då jag alltid kollade på det religiöst på tv6 som barn.

Svåraste frågan att svara på?

En krönika jag inte visste behövde skrivas.

Den absolut svåraste frågan för mig har alltid varit "vart kommer du ifrån?" för frågan i sig utgår ifrån att man Bara har tillhörighet i ett land/plats/härkomst jag har aldrig någonsin i mitt liv känt tillhörighet till ett enda land/härkomst och samtidigt när jag varit i Serbien så är jag enligt Serber Svensk eller Dansk. Enligt Danskarna är jag Svensk eller Serb och enligt Svenskar är jag Dansk eller Serb detta kallas mellanutanförskap och har präglat mitt liv mera än vad jag själv förstått. Ett mellanutanförskap kanske inte låter så "allvarligt" vid första spontana tanke men det är ett livslångt liv där ens egna identitet blir andras rätt att tolka och en evig kamp att förklara sig och sitt sätt att vara, samtidigt som man ifrågasätter sin egen tillhörighet. På julen tar jag alltid med mig Svensk julmust och en 5 kg lösgodislåda till familjen i Danmark som har härkomst och är födda i Serbien det är bara barnen i familjen som är födda i Skandinavien (och det inkluderar mig), för att dela med mig av den svenska traditionen utifrån mitt sätt att se det och samtidigt blir jag "svensken" i familjen när jag

gör detta, men mina minnen av min jul som barn och julkalendern på Tv:n är alla ifrån min tid när jag växte upp i Danmark. Jag har inte den blekaste aning om svensk jul-Tv även om jag i denne kontext är uppenbarligen svensk enligt min familj. Familjen håller julen den 24e när den Serbiska julen egentligen är den 7e Januari om det är svenskt att ha julmust med sig, gör det inte alla i familjen till svenskar om vi firar jul den 24e som alla andra svenskar? Varför är jag Svensk i min familj och inte de? Vem är det som bestämmer reglerna? Om jag inte hade köpt julmusten och inte köpt lösgodis eller haft "svenska värderingar" hade jag då varit Serb? Om jag tar med mig Dansk julmat istället är jag då Dansk? Vilka är spelreglerna? Som du nog kan förstå utifrån det egna ifrågasättandet i texten så är det oftast dessa tankemönster som blir en symbol för ett mellanutanförskap. Ett ständigt ifrågasättande av sin tillhörighet som oftast grundar sig i ett antingen eller tänk, både från andra och sig själv. Enligt många serber i min familj och utanför så blir jag en "oäkta serb" för att jag valt att i princip vara nykterist. När

jag arbetade i restaurangbranschen så var det självklart att Serber drack slivovitz men det gjorde inte jag, även i detta "Svenska" sammanhang så var jag en oäkta Serb, men jag var inte heller en riktig "Svensk" för det gick ju inte, jag var ju inte "helsvensk" enligt omgivningen.

Varför blir mina individuella alkohol vanor och livsval något som tar ifrån min tillhörighet?

Vad hade jag då kvar? Fick jag vara Dansk för att jag var född och uppväxt till en början i det landet?

Nej det fick jag inte heller, under min förskola och skoltid i Danmark så framgick det tydligt från mina klasskamrater samt lärare att mina föräldrar var Serber vilket per automatik gjorde det omöjligt för mig att vara Dansk hur mycket jag än identifierade mig som Dansk

Har du sett ett mönster i texten? Tillhörigheten är något den andre personen tolkar inte jag själv det innebär att den andre anser sig ha ett tolkningsföreträde omedvetet eller medvetet och samtidigt när jag verkligen analyser

(Forts. på sidan 21)

KALLBADET

Varför kallbadar då folk?

Jo för att kallbad upplevs motverka trötthet, nedstämdhet och utmattning. Många säger sig få en ökad livskvalitet av kallbad, med förbättrat humör och självförtroende.

Det behövs mer forskning kring de positiva hälsoeffekterna av att utsätta kroppen för den stress som köldchocken innebär.

Men det man ändå kan konstatera är att kallbadande ger ökade nivåer av "måbra"-hormoner som endorfin och dopamin (ger känsla av välbefinnande och minskad stress).

Ofta verkar det för mig som att forskning bara bekräftar det människor redan "vet", alltså upplevt genom erfarenhet. Så även om det sägs vara en trend de senaste åren att kallbada, så har det ju funnits kallbadhus i Sverige ända sen 1800-talet - och fenomenet lär dessutom ha funnits långt före det.

Falkenbergs Fontänhus har en idé om att anordna något som förslagsvis kommer döpas till Ångestdoppet. Datum för tilldragelsen kommer i så fall vara 23 Mars, till minne av Lis Asklund, den som införde Fontänhusrörelsen till Sverige.

Just namnet Ångest[d]oppet dök upp i förbifarten som en simpel ordvits, kläckt av undertecknad under ett samtal om det vinterbadande som några på huset nyligen hade inlett den 3/1-23.

Och det anspelade på det stadslopp, Ångest[l]oppet, som Fountainhouse Stockholm anordnar varje år, också just den 23 Mars.

Kopplingen mellan dessa två kan sägas

vara den kraftfulla vokala yttring vi kallar för "Skriket".

För kännetecknande för detta (209 meter långa) lopp är dess syfte att deltagarna symboliskt får "skrika ut sin ångest". Och plötsliga köldupplevelser, såsom kallbadande, är ju kända för att kunna framkalla skrik.

Jag och Jonas promenerar/joggar på Skrea strand ca 30 minuter innan vi sänker oss ner i havsvattnet från badstegen.

Vad upplever då människor med vinter-



badande? Kallbadare beskriver upplevel-

sen som fantastisk, magisk och oslagbar. Man får en känsla av triumf, både under och efter kallbadet, då det handlar lite om att utmana sig och att våga. Man upplever sig få en slags pånyttfödelse/omstart, med klara och positiva tankar och en känsla av lugn och harmoni.

Så, kanske är det värt ett försök, trots allt? Men var försiktig, det finns också risker med att bada kallt. Tänk på att aldrig kallbada ensam eller för länge. Personer med hjärt-kärlsjukdomar eller ett högt blodtryck bör alltid rådfråga en läkare innan de kallbadar. Här är några av de positiva fysiologiska effekterna av kallbad:

Blodtrycket sänks och blodcirkulationen ökar.

Adrenalinet kan också ge en smärtlindrande effekt, speciellt för personer med reumatism och fibromyalgi. Ökad mängd brunt fett har setts, vilket eventuellt kan förhindra övervikt och fetma. Kroppen ökar sin känslighet för insulin, vilket eventuellt kan minska riskerna för diabetes typ 2.



I skrivande stund är det två personer på Fontänhuset som sen i Januari-23 badar i havet två gånger i veckan. Denna morgonrutin tillkom efter ett initiativ av en praktikant på huset, Evelina, som arrangerade aktiviteten "Vi går och vinterbadar(28/12-23). Efter doppet åker vi till Fontänhuset och äter frukost med alla de andra, som vi för övrigt hoppas till slut ska inse sitt eget bästa och göra oss sällskap vid havskanten.

Maggan tackar för sig!

Den 9:e december 2019 var min första arbetsdag som handledare på Falkenbergs Fontänhus. Det jag minns mest från den dagen är hur mycket jag frös, jag frös så mycket att jag i princip hackade tänder. Andra eller tredje dagen var jag dessutom tvungen att vabba förkylda barn, inte optimalt när man precis har börjat på ett nytt jobb och vill visa sin bästa sida. Nåväl, när barnen var friska igen och jag hade kommit på att det är bra med underställ och extra koftor började jag komma in i jobbet och lära mig hur ett Fontänhus fungerar. Dessutom märkte jag fort att det som värmer upp en inifrån är värmen och välkomnandet från alla handledare och medlemmar. Jag kände mig väldigt välkommen och alla var så hjälpsamma.



Att jobba som handledare är en stor kontrast till mitt tidigare jobb som handläggare på Arbetsförmedlingen. Jag gick från ett skrivbordsjobb till ett mer praktiskt jobb och det var jätteskönt. På Arbetsförmedlingen träffade jag "mina" kunder väldigt sällan men här på Fontänhuset träffar man alla nästan varje dag och det var precis det jag ville, att få lära känna folk på riktigt. Jag blev glatt överraskad av gemenskapen och respekten för varandra som finns här. Som Anette brukar säga: "Här får man vara som man är" och det gäller även handledarna som tur är.

Den 31/5 jobbar jag min sista dag här, dagen efter börjar jag nytt jobb som utredare på Försäkringskassan. Jag hoppas att jag kommer trivas där men min arbetsdag kommer definitivt bli tystare och tråkigare. Jag älskar Falkenbergs Fontänhus och fontänhusmodellen och kommer alltid att sprida information om att dessa underbara ställen finns runtom i Sverige och världen.

Ni är alla underbara här och jag är tacksam för att jag fått chansen att vara en del i era liv!

Tack för mig!

Maggan



Marmorerad Sockerkaka

(175 grader, 45-50 minuter)

Ca 20 skivor

Ingredienser

200 g smör

2 $\frac{1}{4}$ dl socker

3 ägg

4 dl vetemjöl

1 $\frac{1}{2}$ tsk bakpulver

1 dl kaffegrädde

Rivet skal av 1 apelsin

2 msk kakao

apelsinskal.

Varva den ljusa och den mörka smeten i en väl bröad form.

Dra med en gaffel så att smeten så att smeten blir marmorerad.

Grädda i ugnen i 45-50 minuter eller tills den känns färdig.

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader.

Rös smöret och socker pösigt. Tillsätt 1 ägg i taget under omrörning.

Blanda mjöl och bakpulver och tillsätt det tillsammans med grädden. Ta ungefär $\frac{1}{3}$ av smeten och lägg i en skål och blanda i kakao. Resten av smeten smaksättes med rivet



(Forts. från sidan 17)

mellanutanförskapet så blir det en tillhörighetsparadox eller ett moment 22 du kan inte identifiera dig "helsvensk" för att du är även Dansk/ Serb men samma gäller om jag identifierar mig "heldansk" för det kan du inte då du även är Serb/svensk och sist men inte minst du kan inte identifiera sig som Serb för du är ju Dansk/svensk

Min Kurs i mångkulturalitet och intersektionalitet i socialpedagog utbildning har verkligen gett en förklaring till hur oer-

hört komplicerat "tillhörighet" begreppet faktiskt är och rekommenderar verkligen intersektionalitet till läsning för den som vill förstå mer i detta breda ämnet som är allt annat än Antingen är du "det" eller "det andra".

Jag ställer tillhörighets frågan såhär numera "vad känner du dig mest som?"

Mitt svar är idag ett starkt, mest Svensk med hänsyn till de andra delarna , men jag kanske flyttar till Italien under min livstid och börjar känna mig som

en italienare till slut, och det kan jag och får jag och de andra delarna av Danmark, Sverige, Serbien försvinner inte p.ga det. De är alla mig som en Helhet och kommer alltid prägla min identitet i förtid och i all framtid.

FONTÄNHUSRÖRELSEN

Vårt Fontänhus i Falkenberg är en plats och gemenskap för personer med olika erfarenheter av psykisk ohälsa. Tillsammans berikar vi varandra och skapar en miljö där fokus ligger på det friska istället för det sjuka, det fungerande istället för dysfunktionalitet. Vi är alla här för att vi vill det och vi tror att vi med denna frivillighet kan komma långt. I vårt hus på Storgatan 71 har vi ett kök där vi varje dag lagar vår egen lunch och ibland bakar något gott.

På andra våningen har vi ett kontor där vi bland annat jobbar på vår tidning och med vår hemsida. Vi har en ateljé för skapande och en trädgård att sköta om. Vem du än är och vilken bakgrund du än har uppmuntrar vi dig att delta i husets alla aktiviteter. Oftast hittar dock den enskilde sitt gebit. Vårt Fontänhus är samtidigt en del av ett större internationellt nätverk med verksamhet i över 30 länder.

Våra dagar liknar dem som gäller i arbetslivet, med gemensamma möten och beslutsprocesser. Vi har öppet nästintill varje dag under hela året, för att göra vår gemenskap tillgänglig för så många som möjligt. Vi finns för dig oavsett ditt mående och livssituation, även om du går vidare i arbete eller studier eller inte.

Vi ser varje dag hur denna gemenskap med meningsfullt arbete skapar förändring hos våra medlemmar. Det är en utveckling som består även utanför husets verksamhet och tar sig uttryck i t.ex. minskad isolering, mindre behov av medicin och vårdkontakt. Framför allt upplever sig många få ett större självförtroende och en högre grad av självständighet. Här får du ett sammanhang att växa i. Vår metod är beprövad, den är frivillig – och den fungerar!



STÖD VÅR VERKSAMHET

Vi är en ideell förening och som sådan är vi i behov av stöttning från andra samhällsaktörer, som stat och kommun men inte minst våra stödmedlemmar och de lokala företag som tillsammans med oss vill bidra till en bättre psykisk hälsa i Falkenberg.

Varje enskilt bidrag är viktigt och hjälper oss bibehålla en kontinuitet i verksamheten och i den gemenskap som är så viktig för så många.



Privatperson

300 kr / år

Organisation

500 kr / år

Företag

1000 kr / år

Bankgiro: 5270 – 6207
Swish: 123 108 12 72

Inbetalningen ska gå till Falkenbergs Fontänhus Vänner. Kom ihåg att ange ditt namn och den adress dit du vill att vi ska skicka vår tidning.



Som ett litet tack får du denna vår tidning som utkommer cirka 4 gånger om året. I Fontänhuskällan berättar vi medlemmar om vad som händer i vår verksamhet. Där delar vi även med oss av våra olika berättelser och erfarenheter. Du blir dessutom bjuden till vår sommarfest i trädgården där du får tillfälle att lära känna oss bättre.

Bor du inte i Falkenberg? Kanske finns det ett annat hus i närheten. Surfa in på sverigesfontanhus.se för att hitta till ditt närmaste klubbhus!



Falkenbergs Fontänhus finansieras dels av bidrag från Socialstyrelsen, Falkenbergs Kommun och tillfälliga projektbidrag, dels av lokala sponsorer.

Vi vill tacka våra sponsorer:



Elaffären, SIA Glass, ICA Kvantum, Länsförsäkringar Halland, Stålboms, Rejmes, Akustikmiljö, Ica Skrea Strand, Petterson & Hansson, A-kembaren, EL-Andersson, Timars, Gudmundsgården, Pexymek, Elmontage Falkenberg, Falkenbergsrevyn, Bertil & sånt, CAB Karosser, Berte Qvarn, Saxcesse, Hannells, Svenska Kyrkan, Lions, Rotary, Odd Fellow, Björsereds Emballage, Laxbutiken, Falkenbergs plåtslageri, Fingerprints, Grand Hotel

