

TIDNING
FRÅN

Nummer 4
2018

FONTÄNHUSET BÅSTAD



EN AV FYRA PERSONER DRABBAS NÅGON GÅNG UNDER SITT LIV AV PSYKISK OHÄLSA

Hur bemöter vi varandra egentligen? Ibland upplever jag att vi inte bemöter varandra såsom vi själva vill bli bemötta. Har samhället blivit så produktivt och kallt att vi helt enkelt har tappat bort vår egen värdegrund – vad som är viktigt för oss och hur vi vill bete oss – och istället är fokus på effektivitet, noll acceptans och ju mindre anknytning vi får med andra människor desto lättare gör vi det för oss själva.

Ett tydligt exempel är vården i Sverige – vart är vi på väg? Här på Fontänhuset ser vi människor kämpa, med all ork de har, för att förbättra sin hälsa, öka sin livskvalité och komma vidare. De gör det för att de vill det, inte för att någon annan bestämt åt dem att göra det. Jag tror att människor som tagit sig igenom sjukdomar, kriser och svårigheter, ofta har en större livsvisdom än många av de som, än så länge, ”glidit fram på en räkmacka” genom livet. Ni som aldrig varit sjuka eller behövt se en nära anhörig lida, ber jag bara om ödmjukhet inför det faktum, att ni inte vet vad det innebär att lida och kämpa varje dag. Jag vet vad det innebär, det är därför jag jobbar här. Jag vet hur viktig roll ett Fontänhus kan spela i en människas liv. Vi som jobbar på Fontänhus blir ständigt påmind om hur tufft livet ibland kan vara. Vi ser det på nära håll, precis som en nära anhörig gör.

Läkare möter samma målgrupp, men träffar sina patienter under ett möte och går sen vidare till nästa. Det har blivit något slags ”löpande band princip”, där man själv är produkten som går på bandet från den ena läkaren till den andra. Varje gång ska man börja om från början, gå igenom sin historia på nytt och du har max tjugo minuter på dig. Har du sen dessutom två åkommor som du söker hjälp för, får du boka ny tid för det. Är det verkligen tidseffektivt? Ska man behandla alla symptom separat finns det en risk att man missar helheten. De kanske har ett samband med varandra.

Jag hoppas att läkare valt sitt yrke för att de vill hjälpa människor som går igenom sjukdomar och livskriser. Men ibland undrar även jag. Kan det istället vara för att det är ett bristyrke, hög status eller hög lön? Det var förhoppningsvis inte det inledningsvis, men ibland tröttnar man

på sitt yrke, men byter ändå inte. Ibland mår man själv dåligt, för det kan man väl också göra som läkare. Ibland har man helt orimliga arbetsförhållanden. Kan det även vara så att man ibland blir frustrerad när man inte har svaren och tar ut frustrationen på patienten?

Jag har mött många läkare i mitt liv, några riktigt bra, några mindre bra och några där man lämnar deras kontor i chock på grund av deras otroliga dåliga bemötande. Nu är jag på och tjarar igen, men hur svårt ska det vara att möta en annan medmänniska med vänlighet och respekt? Hur svårt ska det vara att ta en människas oro och symptom på allvar? Det borde man väl ändå kunna kräva att en läkare i sin profession vet hur man uppför sig mot en patient. Jag har både hört och sett alltför många hemska exempel. Här har de mycket att lära av kollegorna, sjuksköterskorna, vilka i regel har ett gott bemötande. Jag förstår att läkare upplever stor stress i deras yrkessituation, men glöm inte bort varför ni är där och ge åtminstone patienten er fulla uppmärksamhet de korta tjugo minuterna som de får. En läkare har ett så viktigt jobb och de kan göra stor skillnad i en människas liv, inte bara i fattiga länder i Afrika, utan även här hemma i Sverige. Men det krävs också för läkaren att bygga upp ett förtroendekapital hos patienten. Det kommer inte automatiskt med titeln längre och där är en viktig del just bemötandet.

Egentligen skulle jag vilja hylla alla de som utbildat sig till läkare. Men vilken nytta har man av alla dessa kunskaper om man inte får förtroende hos patienten?

Uppmaning till alla mina medmänniskor – stanna upp, se varandra i ögonen, var närvarande, lägg undan mobilen en stund! Jag ber er att ta hand om varandra inte bara under dessa högtider. Även om man bråkat eller tycker någon är jobbig, kan man ändå försöka se det fina i samma person. För vi är alla innerst inne små barn som drömmer, kanske inte bara om ett paket från tomten, utan att bara få veta att någon bryr sig om mig, någon tänker på mig.

Kram Nina

REDAKTIONEN

Ansvarig utgivare:
Nina Bursell

Chrisoffer R
Hanna A
Ivana Z
Madelen K
Johan H
Robin L
The Dudes
Sanaa A
Mathias L
Anders N
Martin M
Oliver W
Malin F
Mikael E

Vad är Fontänhuset?

Fontänhuset Båstad erbjuder medlemskap till människor som har eller har haft psykisk ohälsa.

Fontänhusets ideologi bygger på att varje människa är en resurs som vill och kan påverka sin situation och omgivning. Grundtanken är gemenskap och delaktighet. Hos oss är medlemarna alltid välkomna och behövda. Medlemskapet är gratis och utan tidsgräns.

Fontänhuset lindrar mänskligt lidande i världen och har tilldelats Conrad Hilton Humanitarian Prize.



Vill ni ha vårt nyhetsbrev via mail?

Hör av er till oss via mail eller telefon för att ta del av vad som händer på Fontänhuset Båstad.

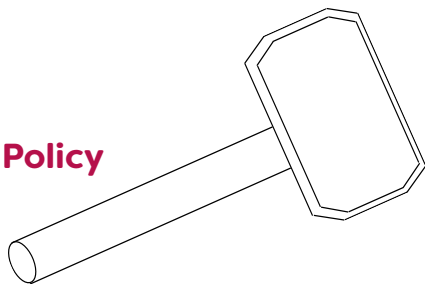


Fontänhuset Båstad
Aromavägen 48, 269 37 Båstad
Telefon 0431-724 80

Email bastad@sverigesfontanhus.se
Hemsida www.fontanhusetbastad.se
Facebook www.facebook.com/fontanhusetbastad



8 Policy



11 Stress



15 Julfirande

INNEHÅLL

4. Ansiktet bakom
6. Vår tid på huset
7. Hänt i huset
8. Policy och värdegrund
10. Hur mår våra unga egentligen?
11. Vad är stress?
12. Psykisk ohälsa i Sverige
14. Fysisk aktivitet
15. Julfirande
16. Gemenskap
17. Kimchi & Kombucha
18. Jerry Williams

PÅ GÅNG I TEAMEN

Team 3

Växthusprojektet är nu färdigställt. Vi har rensat i trädgården och dumpat bröte på tippen. Vi arbetar även med verksamhetsplanen och budget inför 2019. Vi har nyligen skrivit avtal med IOP i Ängelholm. Vi kollar även över våra försäkringar och avtal.

Team 1

Köksteamet lagar mat, bakar och håller receptionen bemannad.

Den senaste tiden har det varit fullt upp i teamet, vi har bland annat haft storstädning för det behövs ju med jämna mellanrum. Vi hade även öppet hus då köket serverade 61 luncher. Snyggt jobbat köket! Framöver kommer det att jobbas mycket med julplaneringen. Alla som kan vara med och hjälpa till är välkomna till köket!

Team 4

I skrivande stund arbetar vi med bildekaler till vår bil och en möjlig överraskning. Vi är aktiva med "Vägar ut" som vanligt där vi hjälper medlemmar att komma ut till arbete/studier. På torsdagar har vi marknadsföringsmöte kl. 10:00. Vi kollar även över våra stödföretag och håller på att skapa ett paket som förhoppningsvis är attraktivt för möjliga stödföretag.

Team 2

Fokus ligger som vanligt på tidningen och nyhetsmailen som har kommit igång. En kommunikationsplan för 2019 håller på att skapas i skrivande stund. De sociala aktiviteter för 2019 planeras och vi ser fram emot ett aktivt 2019 med många roliga aktiviteter.



Jag heter Madelen och är 28 år.

En natt brast det. Jag började skära en skåra längst med vänster underarm. Och så skar jag lite djupare. Lite till. Lite till. Lite till. Jag vill inte mer. Jag orkar inte med allt. Jag orkar inte med mig själv. Men jag vill inte dö.

Gick från mitt rum till mammas, knackade på. En nyvaken mamma frågar om det har hänt något. Jag kommer inte ihåg hur jag sa det, eller hur jag förklarade vad jag hade gjort. Jag kommer inte ihåg hur mamma såg ut den natten. Men kort efter det satt vi i bilen, mot Helsingborgs akutmottagning.

Det är väldigt suddigt när jag tittar tillbaka på allt. Det är svårt att komma ihåg vad som hänt, och i vilken ordning. Jag låg inne på psyk i 6 månader.

Jag har alltid varit en kreativ människa. Skapandet har alltid varit stor del i mitt liv och är fortfarande. Jag är högerhänt. Min högra hand är viktig.

En dag satt jag på mitt rum på avdelning 56. Jag hade varit nere och köpt rakhyvlar på sjukhusets apotek. Gick lugnt in på den låsta avdelningen, in på rummet och började.

Det tog femton minuter innan en skötare kom in på rummet efter att jag visat en annan patient. Hon såg arg ut när hon såg det djupa långa jacket längst min handled. Hon stormade ut och jag såg henne inte igen.

Jag skrev ett sms till mamma.

Avdelningens sjukaste kvinna kom in och såg vad jag hade gjort. Utan att tveka hämtade hon förband, satte sedan igång radion och snurrade kanalen tills vi kom till någon glatt. Det var polka musik. Hon dansade samtidigt som hon la om såret och fick mig att må bättre.

Jag tror aldrig någon rest så fort mellan Ängelholm och Helsingborg som min mamma gjorde den dagen. Tio minuter senare stod hon asförbannad och vände verbalt upp och ner på alla i personalen (speciellt skötaren som inte kom tillbaka) samtidigt som hon lagade sitt barn som just skadat det viktigaste hon har, högra handen.

Det var nära att jag fick svåra skador den dagen. Doktorn som sydde ihop mig sa att han såg senorna och nerverna. Jag var i princip ett drag från att förstöra finmotoriken i min högra hand.

Ändå fick det 15 cm långa såret bara 8 stygn och är idag ett ganska fullt ärr. Minnen

Det närmaste jag kom döden, var en kväll på avdelning 53. Jag satt i mitt rum, det hade varit mitt rum i några månader. Jag hade sparat medicinen för några nätter.

Jag hade gjort detta förr, och visste att jag hade ungefär 10-15 minuter att be om hjälp. Jag kommer inte ihåg något mer än att jag satte på mig hörlurar och musik. Jag satt i sängen. Sen har jag bara ett tydligt minne av

att jag ser min arm hänga på sidan av en rullstol, allt går fort fort fort, men väldigt sakta.

Sen vaknar jag i min säng och solen är uppe.

Senare, när jag var tillbaka i världen igen, kom en patient, Anders, in och berättade mer om kvällen.

Under den här tiden hade jag varit mutistisk (slutat prata). Jag kommunicerade genom lappar och charader. Det var normalt för andra vid detta laget.

Den natten hade han kommit in några gånger under kort tid för att se om jag inte ville titta på skräckfilm iallafall. Något vi gjorde varje kväll som tradition men som jag den dagen sagt nej till. Jag hade skakat för nej första gången. Andra gången han kom satt jag på golvet, jag var inte riktigt med. Han frågade om jag hade gjort något. Jag sa ja. Han gick och hämtade hjälp.

Jag är evigt tacksam att jag satt mig på golvet, och inte la mig ner i sängen.

Det hade tagit för lång tid för andra att förstå vad som hänt. Jag hade inte varit kvar om jag hade lagt mig ner. Tack Anders för att du fortsatte tjata och för att du var uppmärksam.

Det var tio år sedan. Och idag är jag i ett bättre läge än någon kunde förväntat sig. Jag fortsätter förvåna mig själv och de runt om med stegen jag tagit och tar. Det finns inget i livet som stoppar mig.

Jag är rädd att prata framför folk. Så tar alla chanser att gå upp på scen.

Jag är rädd för andra människor. Så jag försöker aktivt ta kontakt med andra runt omkring.

Jag är rädd för nya situationer. Så jag sätter mig i dom om jag kan.

Jag är rädd för att inte vara tillräcklig för andra, men det har jag lärt mig att skita i.

Jag trodde jag var svag. Jag trodde jag var stackars liten. Fuck det min vän.

I allas DNA är det inbyggt att kunna låsa upp alla versioner av sig själv. Tänk att det är som ett spel. Visst, du kan fortsätta spela som den noob character du är i början, där en fis dödar dig. Eller så fortsätter du låsa upp nytt = lär dig nytt. Sluta inte när det är obehagligt. Att ändra är bra.

Här på Fontänhuset har jag fått möjlighet att utveckla mina sociala kunskaper i en öppen och lugn miljö.

För någon som mig, som har missat väldigt mycket av livet, är detta guld värt.

Att få läka i sin egen takt är något fruktansvärt viktigt. Ju fortare vården inser det och slutar gå efter snabba resultat, ju mer människor kommer kunna klara sig själva och bli någorlunda hela igen. Kunna bidra till sig själv, andra, och om det går, samhället. Att inte varje

månad behöva ansöka om bidrag, upprepa sin problematik tills man tror på att det är ens lott i livet, inte bli bemött som en ”normal” person hade blivit inom den fysiska vården.

Jag försöker möta alla halvvägs. Att jag ska må bra är inte någon annans jobb, men det är deras jobb att möta mig halvvägs och ge den kunskap dom har. Det är allt jag förväntar, och dom gör så mycket mer.

Jag är evigt tacksam till Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan som har gjort denna resa så mycket lättare för mig, ända från början. Tack allihopa, tack för att ni valt nya handläggare när ni fortsatt på nya äventyr i livet. Tack för att ni gör det lilla extra för att möta mig.

En stort tack till SIUS-konsulent Hanna från AF som fick in mig på Fontänhuset när du märkte att jag behövde mer hjälp, och för att du ser mig. Tack Johanna för att du är beredd att plocka upp mig när det behövs och för att du alltid finns. Tack Agneta från FK som backar upp så jag kan fortsätta leva ett självständigt liv, och för att du alltid lyssnar och ser till att jag förstår och känner mig säker i det som händer. Tack alla tre för att ni litar och tror på mig

Tack Fontänhuset för att ni finns och uppskattar det jag är och de kunskaper jag har.

Tack Inger och Birgitta, utan er vill jag inte ens tänka på. Ni har en egen del i mitt hjärta som alltid kommer vara där.

Tack psykiatrin för att ni lyssnar och ser till att det är bra, och att ni satt in rätt person för samtal.

Tack alla andra som varit där för mig.

Tack för att ni räddade mitt liv.

Tack livet för att du inte försvann för 10 år sedan!

Tack Snus för all kärlek du hade till mig. Tack för alla pussar och all tröst. Tack för att du var den bästa korven med ben som jag kunde få. Äpplet faller inte långt från trädet, skunkbebis.

Tack Pickel, Peanut, Gäddan och Fiona, för all putsning och alla pussar.

Tack Pony för alla söta tassar du lagt på mig, och all kärlek du ger varje gång vi ses.

Tack Mica och Sasha för alla hundpussar jag fått och kommer få nästa gång vi ses.

Alexander, vår kärlek, vår respekt och din fantastiska hjärna är något jag inte trodde jag skulle få uppleva. Tack slumpen för att du förde oss mot varandra. Hade

något sett annorlunda ut hade vi aldrig mötts. Fuck you, from the bottom of my heart.

Tack Pelle för att du är bästa sälppappan.

En person jag inte kan lysa upp nog i denna historien är min mamma. Ingen led mer än henne i denna resa. Ingen var mer stressad och rädd. Ingen kände sig mer ensam. Hon bar ensam två barn på sina axlar, två olika barn med olika psykiska besvär. Styrkan hon har är omätlig.

Blir jag ens hälften så som min mamma är, så är jag fortfarande en av de bästa, smartaste och starkaste människorna i världen.

Alla förtjänar någon som min mamma. Älskar dig mest i hela världen. Du är min bästa vän och jag har haft otrolig tur som fick dig som mamma.



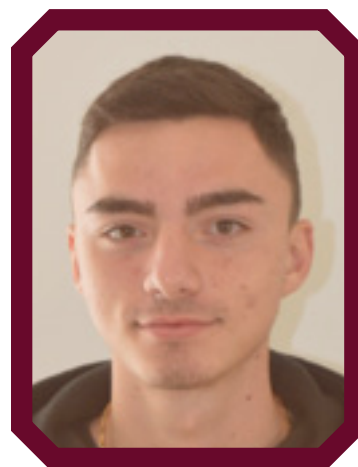


Under tre veckor hade elever från Apelrydsskolan praktik hos oss på Fontänhuset. Eleverna fick testa på att arbeta i de fyra olika teamen.

Här berättar eleverna hur de upplevde sin tid på Fontänhuset.

Som praktikant på Fontänhuset känner jag att jag blivit väl omhändertagen och trots min korta tid i huset har det varit mycket givande. Jag har upplevt huset som en trygg plats dit man kan komma som man är och känna en gemenskap. Att en person som drabbats av psykisk ohälsa har en plats där det finns en acceptans gentemot ens mående har för mig varit fint att se. // Alicia

Min tid som praktikant här på Fontänhuset har varit väldigt roligt och spännande eftersom alla är trevliga och har tagit väl hand om mig. Jag har haft lite tid emellan åt att prata med vissa personer här på Fontänhuset vilket gjorde att jag kände mig mer bekväm och samtidigt fick man höra spännande historier. Jag har spenderat den mesta av min tid i köket och ute i trädgården där jag hjälpte till att bygga växthus. Fontänhuset genom min synvinkel är ett ställe där oavsett din bakgrund eller vem du är, så är respekt och välmående för alla en hög prioritet och det känns lite som att man är en del av en familj. //Edon



Denna praktikperioden här på Fontänhuset har varit över förväntan. Alla är trevliga och har en väldig respekt för allt och alla. Redan från första dagen här kändes det som jag var en del av huset. Fontänhuset känns som ett bra ställe för att må bättre då vi jobbar som ett team och ingen är självisk. Det är väldigt intressant och roligt att sitta och prata och skoja med medlemmarna och med handledarna. Detta är den roligaste praktikperioden jag upplevt än så länge. //Gustav





Har du någon gång känt dig utfrysad? Att människor Htystnar eller vänder ryggen till när du försöker komma in i ett samtal? Eller kanske upplevt att någon stirrat på din kropp på ett sätt som har fått dig att uppleva obehag? Någon har kanske gått över gränsen och tafsat på dig? Någon har kanske hånskratta åt dig för att du har en annorlunda dialekt eller hudfärg? Eller kanske helt enkelt inte har hälsat på dig för att du har ett annorlunda namn, kommer från ett ”konstigt” land, har en annan religion än den som anses vara accepterad? Du kanske har känt dig utanför för att du ser dig själv som hen?

Mobbning, kränkning och diskriminering kan se ut på många sätt. Vi på Fontänhuset i Båstad accepterar **INGEN** form av mobbning, kränkningar eller diskriminering. Här ska du känna dig trygg. Här ska du få vara dig själv. Du ska respekteras av andra för den du är och du ska respektera andra. Oavsett hudfärg, kön, religion eller förflutet ska du känna dig välkommen.

På Fontänhuset i Båstad arbetar vi numera aktivt med att skapa en trygg och säker miljö för alla medlemmar. En trygg och säker miljö är en viktig del i den psykosociala arbetsmiljön. Vi arbetar med detta utifrån våra riktlinjer och vår värdegrund. En utav riktlinjerna som är högaktuella när det gäller den psykosociala arbetsmiljön är riktlinje nummer 2:

Klubbhuset styr själv över godkännandet av nya medlemmar. Medlemskapet är öppet för alla som har eller har haft psykisk ohälsa, om inte denna person utgör ett betydande och befintligt hot mot den allmänna säkerheten i klubbhusgemenskapen.

Vad är ett hot? Är det bara fysiska hot? Nej hot kan komma i många olika former. Hot kan vara fysiskt våld men även nedsättande kommentarer, det kan vara blickar som inte är ok eller fysiska närmande. Det kan även vara utfrysning, mobbing, grupperingar, skitsnack om verksamheten eller en enskild person. Vad som uppfattas som hotfullt är individuellt, då vi alla har olika bagage och referensramar. Om en individ känner sig hotad tar vi det på allvar. Samtal med båda parter tas och om vi anser att en medlem har hotat den andra medlemmen blir de avstängda en period för att markera att det inte är acceptabelt med hot. Om det är ett allvarligt hot finns det risk att medlemmen som hotat får sitt medlemskap avslutat. Vi har valt att aktivt vara tuffa i denna fråga då vi värnar om att ha en trygg och säker miljö. Vi är alla individer med olika bakgrund, utmaningar och förutsättningar – men vi ska ändå visa varandra respekt och inte gå över oacceptabla gränser.

I riktlinjen står det klubbhusgemenskapen. Vad är gemenskap egentligen? Det är när en grupp människor tillsammans delar någon sorts samhörighet. Fontänhuset Båstads gemenskap bygger på att tillsammans vara delaktiga i den arbetsinriktade dagen och ta steg mot ett bättre liv. Fontänhuset Båstad är en plats för att läka, hitta ny energi och ta steg framåt.

Synonymer med gemenskap:

kontakt, enighet, samband, trivsel, gemensamma intressen, själsfrändskap, sympati, ömsesidig, förståelse, kongenialitet, överensstämmelse, kamratskap, samma vågländ.

Fontänhuset Båstad har nolltolerans mot alla former av:

- Hot.
- Sexuella trakasserier.
- Nedvärderande kommentarer p.g.a. kön, sexuell läggning, etnisk tillhörighet, funktionshinder, ålder eller trosuppfattning.
- Smutskastning av verksamheten.
- Avsiktligt skada verksamheten eller enskild person, genom att uppmana till uppvigling, skapa grupperingar och sprida negativitet.
- Missbruk av alkohol, droger och medveten överdosering av mediciner.
- Sexuell, rasistisk och annan förnedrande media är otillåtet på våra arbetsredskap och i vår miljö.

Här på Fontänhuset Båstad är alla välkomna - vem du än är eller vad du än är!?

Är detta sant? Nja, om man inte följer vår policy och värdegrund så är man tyvärr inte välkommen. Vi har vår värdegrund och policy för att skapa en trygg miljö. Därför är det viktigt att kontinuerligt ta upp värdegrunderna i huset samt informera nya medlemmar och anställda. Att med jämna mellanrum påminna om dessa är av största vikt. Även att prata om dessa och göra värdegrunderna tydliga hjälper till att få en trygg och en härlig plats att vara på.

Att känna sig trygg och accepterad är superviktigt i en verksamhet som vår, här ska vi läka, vi ska växa tillsammans, vi ska ha roligt utan att någon ska känna sig utanför eller påhoppad. Vi ska vara en oas där man får vara just sig själv i sitt mående utan att vara rädd för att uppleva kommentarer om sitt ursprung, sin kropp, sitt kön, sin sexuella läggning eller hur sjukdomshistoriken kan se ut! För mig är detta en självklarhet. Detta gör mig ledsen att vi i dagens samhälle inte kommit längre. Till exempel Metoo rörelsen, vilken jag välkomnade mycket, var en ögonöppnare för många förra året har nu blivit ett skämt i vissa kretsar (undra vilka!). Detta betyder att detta är ett arbete som vi ständigt måste jobba på. Vi kommer nu att jobba mer intensivt med att vidareutveckla vår gemensamma policy och värdegrund som hela huset kan stå bakom, för att vi ska kunna vara denna trygga oas som vi eftersträvar. Det är dags att visa att vi är ett föredöme när det gäller

värdegrunder som vi kan ha med oss ut i samhället, att vi kan gå med huvudet högt. Vi är alla ambassadörer för Fontänhuset Båstad även utanför husets väggar.

Vi har haft många diskussioner kring policy och värdegrund på Fontänhuset. Några röster från våra medlemmar om varför det är viktigt:

- En kompass hur jag vill agera.
- Behandla de andra som jag vill bli behandlad.
- För att alla är lika mycket värda.
- För att få en god stämning i huset.
- Viktigt med en beskrivning hur man arbetar, ett förhållningssätt.

På Fontänhuset Båstad har vi diskuterat vad en värdegrund är och vad som vi anser är viktigt för att vi ska ha en så trivsamt och trygg miljö som möjligt. Utifrån våra diskussioner kring vår värdegrund har vi skapat bilden nedan som visar vad som är viktigt för oss.



HUR MÅR VÅRA UNGA EGENTLIGEN?

Av "THE DUDES"

Den senaste tiden har alarmerande siffror om ungas psykiska ohälsa börjat dyka upp. Enligt socialstyrelsen har det skett en ökning av psykisk ohälsa med 100% i åldrarna 10-17 år och en ökning med 70% i åldrarna 18-24 år de senaste tio åren. Framför allt är det ångest och depressionssyndrom som ökar bland våra unga. Enligt Folkhälsomyndigheten är huvudorsaken till att den ökade psykiska ohälsan brister i skolans funktion och att ungdomar har fått större medvetenhet om de ökade kraven på arbetsmarknaden. Folkhälsomyndigheten anser att den psykiska ohälsan även påverkas av dysfunktionella relationer i familjen samt ökade skillnader i de socioekonomiska villkoren.

Flera röster har höjts att ungdomars ökade användande av social media leder till psykisk ohälsa. Enligt Folkhälsomyndigheten tyder forskningen på att det finns både positiva och negativa hälsoeffekter av social media och därför är det oklart om den ökade användningen av social media har ökat ungas psykiska ohälsa. (Folkhälsomyndigheten 2018)

Med psykisk ohälsa ökar risken för social isolering och utanförskap med fortsatta och fördjupade psykiska problem. Detta kan leda till långvariga konsekvenser såsom ökad psykisk ohälsa, självmord och fortsatt isolering genom att ungdomarna inte kommer ut i samhället, i jobb eller studier. Allt fler unga blir förtidspensionerade på grund utav sin psykiska ohälsa och det har visat sig att de flesta i den gruppen förblir pensionärer och kommer inte tillbaka till samhället genom jobb eller studier (Socialstyrelsen 2017).

Hur kan Båstad Fontänhus hjälpa till?

Vi vill fånga upp unga med psykisk ohälsa för att erbjuda dem stöd och hjälp för att öka deras välmående samt för att de unga ska skapa sig en fungerande vardag. När vi började tänka på det så kändes det först lite vemodigt, hur ska vi kunna nå ut till och hitta ungdomar som behöver Fontänhuset? Som vanligt satte vi oss och slog ihop våra kloka huvuden så hårt, att vi tillsammans blev en superhjärna. Vi kom fram till massa bra idéer, bland annat har vi som mål att nå de som har kontakt med ungdomarna, alla skolsköterskor och kuratorer i regionen ska veta vad Fontänhuset är och vad vi jobbar med. Vi vill även att så många föräldrar och fritidsledare som möjligt ska få information om vilka vi är. Men hur

ska vi då lyckas nå ut till alla de här olika människorna som har kontakt med ungdomarna?

Svaret på frågan är, föreläsning för alles! Så nu jobbar föreläsningsgruppen febrilt med att boka och åka ut på föreläsningssupdrag. Vill du boka en föreläsning? Eller känner att du själv eller någon i din omgivning skulle må bra av att komma till Fontänhuset Båstad är ni välkomna att höra av er till oss via telefon eller mail.

Viktigast av allt är att vi når ungdomarna. Hur når vi ungdomarna? Vi tror dels att vi behöver synas på skolorna och fritidsgårdarna, men även att vi är aktiva på sociala medier. En intressant Facebook eller Instagram sida kan locka till ett besök. Facebook är fortfarande populärast bland de sociala medierna och används av 74% av internetanvändarna. Över hälften (cirka 53%) är dagligen uppkopplade på sociala medier (Internetstiftelsen i Sverige).

Fontänhusets gemenskap kan hjälpa unga att må bättre psykiskt och komma tillbaka till ett mer aktivt liv och få trygga bärande relationer. Flertalet unga som lider av psykisk ohälsa saknar trygga vuxna relationer, vilket är något som de kan få uppleva på Fontänhuset. På Fontänhuset kommer de få träffa andra som även lider av psykisk ohälsa och detta kommer hjälpa de unga genom att de känner att de inte är ensamma i sin situation.

Fridens liljor!

Våra kontaktuppgifter:

0431-724 80

bastad@sverigesfontanhus.se

Stress betyder påfrestning eller belastning, som ofta kopplas ihop med livsstil. Stress är en normal reaktion och det handlar till stor del om hur vi förstår en situation och vilka kunskaper och förmågor vi har för att hantera den stressiga situationen. Vi är alla olika och vi reagerar individuellt. Det som stressar mig kanske inte stressar dig och vi hanterar sannolikt situationen på olika sätt.

Stress påverkar vår fysiska och psykiska hälsa. Den kan vara kortvarig vilket inte behöver orsaka några negativa effekter på vår hälsa eller långvarig stress som kan vara allvarlig och farlig och med stor sannolikhet har negativ effekt på vår hälsa.

Jag ställde frågan *"Vad stressar dig? Hur hanterar du stress?"* till några medlemmar och fick följande svar:

"Jag stressar när jag har för mycket projekt och för lite tid. För att hantera stress fokuserar jag på det som är nu och ta en sak i taget även återhämtning och ta sig tid och vila."

"Jag stressar när mycket saker hänger i luften. Jag brukar träna för att slappna av."

"Jag stressar när jag inte har kontroll på situationer, när jag inte har tillräckliga kunskaper om situationen. Jag går i väg för att släppa stress"

"Tvång som stressar mig. För att hantera stress tar jag det lugnt och vill vara själv."

"Sura människor som stressar mig, när jag slipper träffa dem då släpper jag stressen."

"Jag stressar när saker och ting inte går som jag planerat. Jag brukar läsa för att slappna av."

"Jag stressar när jag inte har något att göra, när jag inte har kontroll på saker och ting, och när det blir många bollar i luften blir det problem med vad jag ska prioritera dessutom när jag ska hänga med i utvecklingen."

För att hantera stress tar jag ett steg bakåt, så att man kan få överblick, tar djupa andetag och en paus."

"Dålig ekonomi stressar mig och när jag inte har kontroll på saker, det sker när jag inte förstår en situation tillräckligt väl. För att hantera stress tar jag djupa andetag, mediterar dagligen och tar en paus."

"Konflikter stressar mig och att inte ha tillräcklig tid. Djupa andetag hjälper mig att slappna av, stanna upp, andas och prioritera."

"Olika intryck på samma gång oavsett vad det gäller. För att hantera stress brukar jag stänga ner, lägga mig och sova."

"Jag stressar när jag har mycket att göra. Jag löser detta genom att dela upp saker på olika dagar."

"Dålig struktur stressar mig och dålig kommunikation, när människor inte har respekt för tid."

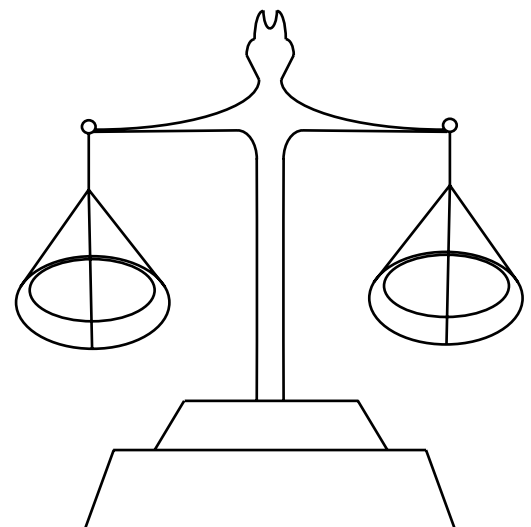
För att hantera den tar jag djupa andetag, lägger mig på soffan och tittar på tv och släpper utan att tänka på något."

"Oreda stressar mig, när saker och ting inte är på sin plats, när saker inte blir planerade, tidsbrist då vill jag alltid ha god tid på mig och informationsbrist."

Jag stannar upp, samlar ihop mig och försöker få information när det gäller brist på information."

Vad kan du göra för att minska stressen?

- Balans mellan arbete, fritid, familj och vänner.
- Välj vad du lägger din tid på. Ha realistiska mål.
- Våga säga nej - du behöver inte göra eller vara med på allt.
- Lär känna dig själv - vad stressar dig och vad behöver du göra för att stressa av.
- Ta inte allt personligt - reta inte upp dig i onödan.
- Pausa pausa pausa
- Rör på dig minst 30 minuter om dagen.
- Sov tillräckligt. Kroppen återhämtar sig när du sover.
- Ät regelbundet och ät näringsrik mat.



Ingen har väl missat att psykisk ohälsa idag är ett av de största problemen vi har och har haft i Sverige genom åren. Den psykiska ohälsan har nått nivåer som aldrig tidigare har skådats. Effekterna på oss, de ekonomiska aspekterna och påverkan på samhällets grundfundament är helt enkelt ohållbara.

De flesta är överrens om att något måste göras åt detta. En bra början när vi nu ska mobilisera oss mot den galopperande ohälsan är att ta reda på hur läget egentligen är och vad som behöver göras. Den här artikeln kommer att ta upp de vanligaste psykiska besvären, ångest och stress, som vi drabbas av i Sverige idag. Jag kommer beskriva hur många som drabbas och framförallt, vad det innebär att drabbas av psykiska besvär.

Många säger att psykisk ohälsa har ökat de senaste åren, men hur vet vi att det faktiskt är så? Finns det några bevis för det? Det finns befolkningsstudier, det vill säga studier som ställer samma frågor till befolkningen genom åren. I och med att människor i vissa åldrar får samma fråga under olika år kan forskarna få reda på om måendet förändrats över tiden. Ökningen genom åren har varit dramatisk, särskilt för kvinnor. Det går med fog att säga att psykisk ohälsa i Sverige har ökat sedan 1980-talet.

Visste du att:

- Nästan en miljon människor i arbetsför ålder har någon form av psykisk ohälsa och att 1 av 2 kommer att drabbas någon gång i livet?
- En tredjedel av alla primärvårdens patienter har psykiska besvär och skulle behöva få hjälp med dessa. Primärvården missar oftast dessa problem eftersom människor oftast söker för något annat symptom.
- Diagnoser som rör psykisk ohälsa står för 40% av alla sjukskrivningar idag.
- För kvinnor som är sjukskrivna mer än ett år utgörs mer än hälften av gruppen av kvinnor med psykiatriska diagnoser. Främst är det stress, ångest och depression.
- Under perioden 2010-2016 ökade användningen av psykofarmaka kraftigt i Sverige, inte minst bland barn och ungdomar och är idag den högsta i världen. Ökningen av neuroleptika var 12% (67% för barn), lugnande 11% (70% för barn) och antidepressiva läkemedel 21% (100% för barn).

Stress

Att vara stressad har gått från att vara något som nästan var coolt på 1990-talet till att bli vår tids kanske största folkhälsoproblem. För 25 år sen var det väldigt modernt att ha en fylld filofax, ju mer man

hade inbokat desto tydligare var det att man var en viktig person. Helst skulle alla sidor vara nedklottrade med möten och anteckningar. Det var helt okej att gnälla på att man var stressad för det visade bara på hur betydelsefull man var.

Idag är det tvärtom. Om någon skulle säga att man är stressad börjar dennes omgivning fråga om man mår bra och säga att man kanske skulle försöka ta det lite lugnare och ta mer hand om sig själv. Idag vet alla vad stressen ställer till med i människors liv.

Under åren som gått sedan 1990-talet har vi lärt oss att stress är något som finns naturligt i kroppen, en slags mobiliseringsmekanism som förbereder oss för att hantera hot och utmaningar. Den största utmaningen idag är att vi brister i hur vi återhämtar oss efter en period av stress. Vi styrs av tankar om det goda livet, våra kroppar ska konstant leverera aktiviteter så att vårt medvetande blir nöjt.

Visste du att:

- Bland svenska kvinnor kommer cirka 40% någon gång under sin livstid möta de diagnostiska kriterierna för depression.
- Bland svenska män kommer cirka 25% någon gång under sin livstid möta de diagnostiska kriterierna för depression.
- Totalt använder 8,8% av befolkningen antidepressiva läkemedel (11,5% av kvinnorna och 6% av männen). Vid 75 års ålder och uppåt använder 24,3% av kvinnorna och 14,9% av männen antidepressiva läkemedel.
- Totala årliga samhällskostnaderna för enbart depressionssjukdomar i Sverige har mer än fördubblats mellan år 1997 och 2005 från 16 miljarder till 33 miljarder kronor.

Tillsammans med stress är nedstämdhet och depression våra stora folkhälsoproblem inom det psykologiska fältet. Stressproblematik och depression förekommer ofta tillsammans hos människor då många av symptomen överlappar varandra. På sidan 11 kan du läsa mer om tips på vad du kan göra för att minska stressen.

Ångest

Alla människor kan uppleva ångest över olika saker i sina liv. Att känna ångest är en naturlig del av att vara människa. Ångest blir bara ett problem när man använder för mycket av tiden för att hantera ångestupplevelser eller när ett ångestillstånd gör det omöjligt för personen att utföra saker som denne anser vara viktiga.

Ångestproblematik kan ta sig många olika uttryck.

Den vanligaste ångestdiagnosen kallas för specifik fobi, vilket innebär att vi är fobiskt rädda för något som till exempel spindlar eller stora folkmängder. Den näst vanligaste ångestdiagnosen är social fobi som innebär att personen är rädd för att dra till sig uppmärksamhet för saker denna gör eller säger. En person som lider av social fobi upptas ofta av sitt egna beteende och vad andra ska tycka om den personen och detta kan bli väldigt handikappande i vardagslivet. Ytterligare ett vanligt ångesttillstånd är panikångest och detta kännetecknas av plötsliga ångestattacker där man drabbas av yrsel, hjärtklappning, tryck över bröstet och rädsla för att man ska dö i en hjärtinfarkt.

Visste du att:

- År 2016 uppgav 43% av kvinnorna och 30% av männen i Sverige att de hade allt från lätta till svåra besvär med ångest, oro och ångslan.
- Bland svenskar kommer 20-25% att möta de diagnostiska kriterierna för någon typ av ångestsjukdom någon gång under livstiden.
- Bland svenskar har 17-20% mött de diagnostiska kriterierna för någon typ av ångestsjukdom det senaste året.
- Precis som depression är ångest ofta kopplat till stressproblematik. Det är ingen slump att de vanligaste psykiatriska diagnoserna hos de som sjukskrivs för psykiska besvär är stress, depression och ångestproblematik.

Ungdomarnas situation

Ungdomar i Sverige idag rapporterar systematiskt att de inte mår psykiskt bra. Faktumet är att ungdomar i jämförelse med vuxna oftare rapporterar högre nivåer av psykisk ohälsa. Sedan lång tid är det dessutom känt att fler ungdomar söker hjälp för sitt dåliga mående hos BUP som idag har långa väntetider på snart alla orter i landet. Från 2006 till 2015 har andelen som fått vård inlagd på sjukhus eller i specialiserad öppenvård för depression, ångestbesvär och neuropsykiatriska tillstånd ökat dramatiskt för barn/ungdomar/unga vuxna. För vuxna ökar andelen också men inte på samma tydliga sätt.

Visste du att:

- Bland svenska tonårsflickor rapporterar 57% att de lider av psykosomatiska besvär såsom oro, ångest, nedstämdhet, stress, värk etcetera. Siffran är en fördubbling jämfört med vad tonårsflickorna rapporterade 1985.
- Det är vanligare med psykiska besvär i Sverige bland ungdomar än i övriga Norden.

Nu har vi fått en lite tydligare bild på de vanligaste psykiska problemen som finns hos den svenska befolkningen och hur de hänger samman med varandra. Jag har valt att inte skriva om alla orsakerna till varför vi drabbas utav psykisk ohälsa, då orsakerna kan vara många och komplexa.

En viktig insikt i den här typen av komplexa samhällsfenomen är att de måste förstås utifrån ett komplext mönster av faktorer som länkar i varandra och skapar påverkningskedjor, som sakta men säkert förskjuter uppfattningar och beteenden hos människor från en punkt mot en annan. På samma sätt som orsakerna är komplexa och återfinns på många nivåer måste också lösningarna vara komplexa och angripa fenomenet på många olika plan. Det finns helt enkelt inga enkla lösningar till komplexa problem, det är något vi alla måste förstå.

Nu måste vi tillsammans börja det mödosamma arbetet med att skapa lösningar som kan motverka utvecklingen och så småningom vända den. En sak är i alla fall säker! Det kan helt enkelt inte fortsätta så här!

Källor:

- Socialstyrelsens Folkhälsorapport, 2009. Socialstyrelsen
- OECD (2013) Mental health and work: Sweden
- Kallioinen, M. Läkartidningen, 2010. 23.
- Försäkringskassan, 2017.
- Statistikdatabas för läkemedel. Stockholm: Socialstyrelsen; 2016
- Psykisk ohälsa bland akademiker, 2017. SACO.
- Psykiatristöd-SLL, Stockholms läns landsting.
- Europeiska arbetsmiljöbyrån Opinionsundersökning 2013
- Sobocki et al., European Psychiatry, 2007;22(39).
- Nationella folkhälsoenkäten "Hälsa på lika villkor?", Folkhälsomyndigheten
- von Knorring, L. et al. (2011). Vanliga folksjukdomar som debuterar tidigt i livet. Läkartidningen, 108, 787-791.
- Frågor och svar om alkohol, CAN. Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.
- Andreasson, S. Läkartidningen nr 45 2011 volym 108 (9)
- Missbruksutredningen (SOU 2011:6). Missbruket, Kunskapen, Vården.
- Patientregistret, 2017. Socialstyrelsen.
- Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14 –SCB. Statistiska centralbyrån

Vi översvämmas av budskapet ”träna är viktigt” från tidningar och olika sociala medier. Många utav oss har lätt för att stanna sittandes i soffan och slå bort tanken om allt med träning och säger till oss själva ”inte kan jag träna, jag är för svag. Det är för sent. Inte kan träning hjälpa mig, jag stannar här i soffan”. Men tänk om det är så att fysisk aktivitet kan hjälpa oss att må bättre?

Aktuell forskning har visat att fysisk aktivitet är särskilt effektivt vid både behandling och förebyggande av lätt eller måttlig depression eller ångest. Även vid stressrelaterad psykisk ohälsa till exempel utmattningssyndrom kan rätt doserad fysisk aktivitet minska symtom och förbättra livskvalitén.

Enligt Karolinska Institutet har forskarna kommit fram till att fysisk aktivitet är lika effektivt mot depression som läkemedel och terapi. Det har blivit allt vanligare att läkare skriver ut FaR, Fysisk aktivitet på Recept, för att förebygga eller behandla en lång rad sjukdomar, till exempel kärlekskramp, diabetes, benskörhet, reumatiska sjukdomar, ont i ryggen och depression.

Vad är fysisk aktivitet egentligen? Fysisk aktivitet innefattar all kroppsrörelse som genererar en högre energiförbrukning än vad som behövs när vi är i vila. Vi människor är byggda för att vara i rörelse och vi behöver röra oss för att våra fysiologiska system ska fungera normalt.

Många tror att fysisk aktivitet enbart är till exempel gruppträning, löpning, gym men det stämmer inte. Även vardagliga aktiviteter som att promenera, städa, cykla eller leka med barn är också fysisk aktivitet.

Hur mycket fysisk aktivitet behövs för att du ska må bättre? All rörelse är viktig och kom ihåg att den rörelse eller aktivitet som du kan göra till en naturlig del av din vardag är grunden för bibehållen och/eller återvunnen hälsa. Det viktiga är att du utgår från din nivå, dagsform och hur det känns i din kropp. Börja med att starta försiktigt och öka sedan successivt i lugn och ro.

För att den fysiska aktiviteten ska få positiv effekt på din psykiska hälsa rekommenderas minst 150 minuter i veckan på en måttlig intensitetsnivå, vilket innebär ökad puls och andning, eller 75 minuter i veckan på en hög intensitetsnivå, vilket innebär en markant ökning av puls och andning (Svenska Läkaresällskapet). För bästa resultat sprid ut den fysiska aktiviteten under veckans alla dagar.

En viktig del för att få bäst effekt av den fysiska aktiviteten är att lägga in tid för återhämtning det vill säga vila. Likaså är det oerhört viktigt att äta näringsrik och bra mat.

Vad är återhämtning? Det varierar från person till person. För en del är återhämtning att läsa en bok, för någon annan kan det vara att måla eller baka och för en tredje att sova. Det viktiga är att du kommer ned i avslappning. Vår viktigaste källa till återhämtning är sömnen. Forskning visar att sju till åtta timmars sömn är optimalt för de flesta vuxna. Sömnbehovet kan dock variera. Om man är sjuk ökar behovet av att sova då kroppen behöver mer tid för återhämtning. Ge dig själv den sömn som du behöver.

5 smarta tips för dig som vill vara fysiskt aktiv på ett hållbart och långsiktigt sätt.

- Den bästa fysiska aktiviteten är den som blir gjord. Hitta en aktivitet som du tycker om.
- Lagom är bäst. Hellre lite och regelbundet än mycket och oregelbundet.
- Sätt rimliga mål. Undvik att jämföra dig själv med andra.
- Skapa goda och hållbara vanor. Anpassa din aktivitet utifrån dagsformen.
- Bygg in din fysiska aktivitet i vardagen. Ta trapporna istället för hissen, cykla istället för att ta bilen, promenera till mataffären och bär kassarna hem.

Här kommer den bästa skildringen av ett julfirande som gjorts i litteraturhistorien. Det är ett utdrag från Röde Orm som Frans G. Bengtsson skrivit. Den utspelar sig omkring år 980 hos Kung Harald blåtands hov. Kung av Danmark och Norge. Harald föddes som hedning men hade blivit kristnad, så vi befinner oss alltså i slutet av vikingatiden.

”Hur jul dracks hos kung Harald Blåtand”

”Fyrtioåtta ollonsvin, väl gödda, var vad kung Harald brukade låta slakta till jul; och han brukade säga, att om detta också inte räckte till för hela julen, blev det dock alltid en god smakbit åt envar, och därefter finge man nöjas med får och oxar.

Köksfolket kom två och två, i en lång rad, med stora rykande kittlar mellan sig; andra buro tråg med blodkorv. Köksdrängar med långa gaffelspett följde med; och sedan kittlarna ställts ned bredvid borden, stucko de spetten i spadet och fiskade upp stora bitar, som lades för gästerna i tur och ordning, så att ingen mannamån kunde ske; och åt envar lades en god aln blodkorv, eller mera om någon så ville. Brödkakor och stekta rovor lågo i lerfat på borden; och vid bordsändarna stodo kar med öl, så att horn och kannor alltid kunde hållas fyllda.”

Nu skall vi bekanta oss med bokens två hjältar, Orm och Toke. Två sjöfarare som efter sju år hos Morerna i Spanien, precis återvänt till Norden. De firar sin första jul efter ha uthärdat morernas kost. Dessutom var Morerna muslimer så det vankades varken gris eller öl.

”När fläsket kom till Orm och Toke, sutto de orörliga, vända mot kitteln, och följde noga hur drängen fiskade med spettet. De suckade av glädje när han fick upp fina stycken bogfläsk åt dem; och de påminde varandra hur länge det varit sedan de sist suttit vid ett sådant mål, och undrade över att de i så många år kunnat uthärda i ett fläsklöst land. Men när blodkorven kom, fingo de tårar i ögonen båda, och det tycktes dem att de aldrig fått ett ordentligt mål mat alltsedan de seglat ut med Krok.

- Den lukten är bäst av allt, sade Orm stilla.
- Det är timjan i, sade Toke med bruten röst.

Han stack sin korb i munnen, så långt in den gick, och bet av och tuggade; därpå vände han sig hastigt om på nytt och nappade efter tjänaren, som ville gå vidare med tråget, och fick honom i tröjan och sade:

Låt mig genast få mera korb, om det inte är mot kung Haralds bud; ty jag har länge farit illa i andalusiernas land, där det inte finns föda för män, och det är nu sju julars blodkorv jag längtat efter och aldrig fått smaka.

Med mig är det likadant, sade Orm.

”Tjänaren skrattade och sade att kung Harald hade korb nog åt alla. Han lade till dem var sin längd av den tjockaste sorten, och de kände sig nu lugna och började äta med allvar.”

Nu talades inte mycket på en god stund, varken vid kungens bord eller de andra, utom när män sade till om mera öl eller prisade kungens julmat mellan tuggorna.”

För Orm och Tokes del avslutades kvällen med vars sin gammal hederlig envig. Både Orm och Toke dräpte sina motståndare.

Så gick ett julfirande till för tusen år sedan.

Kort och gott kan man säga att det var en mycket lyckad jul för våra vänner.



GEMENSKAP OCH GRANNSÄMJA

Av MARTIN

När grannar inte kommer överens eller om det finns en konflikt påverkas många i huset negativt. Det handlar inte bara om de inblandade utan även andra grannar och närstående kan påverkas. Bästa lösningen är att reda ut problemen och att grannar visar ömsesidig respekt och hänsyn gentemot varandra.

Jag bor i en hyreslägenhet i centrala Ängelholm. Området är kringbyggt med husen runt en mysig innergård. Vi har några bänkar och bord där ett antal grannar brukar samlas för att umgås, prata och dricka kaffe.

Diskussionerna handlar om allt från politik, väder till sport. Under sommaren hann vi också med en grillkväll (innan eldningsförbudet). För det mesta brukar det vara enkelt och spontant. Någon sätter sig där och sedan fylls det på med fler och fler. Vi är nog ett 10-tal grannar som använder gården aktivt. Det skapar gemenskap, trivsel och samhörighet. Bostadsbolaget har uppmärksammat att vi använder gården och kommer därför att satsa mer på utemiljön.

Gemenskapen med grannarna betyder mycket för mig. Det har fått mig att inse boendets betydelse för mitt personliga välbefinnande. Dessutom kan jag själv enkelt bidra till en bra atmosfär. Det räcker kanske att brygga kaffe och bjuda närmsta grannen eller grannarna på fika. I andra fall är det fullt tillräckligt att hälsa på varandra och byta några ord när vi möts.

Vi har olika behov, det gäller att ha förståelse för människors olikheter. Kontakten med grannarna har påverkat mig positivt på flera sätt, bland annat att jag känner mig mer trygg hemma, ökat socialt nätverk och bättre mående psykiskt. Vi bryr oss om och stöttar varandra. Behöver jag hjälp finns det alltid någon att fråga samtidigt som jag själv också hjälper till.

Det är unikt med så bra gemenskap mellan grannar. God grannsämja gör att vi mår bättre och känner oss tryggare. Det är ett relativt enkelt sätt att hjälpa människor som mår dåligt. Boendet är inte bara en byggnad eller en fastighet. Det handlar om personerna i och omkring, hur omgivningarna och utemiljön ser ut. Även andra människors syn på området påverkar hur vi själva upplever boendet.



Tarmen är vårt största immunologiska organ. 80% av immunförsvarets celler finns i tarmen. Det finns olika bakterier i olika delar av tarmen. Enligt den senaste forskningen finns det en koppling mellan psykisk hälsa och vår mage och tarmar. Fiberrik och fermenterad mat kan hjälpa dig att vara mer motståndskraftig mot psykisk ohälsa.

Fermenterad mat hittar du bland annat i yogurt, kimchi och kombucha.

I tarmen finns goda bakterier och de göds av fibrer från växtriket (frukt och grönsaker). Det finns även mindre bra bakterier, och de göds av stress och mat med mycket socker och mättat fett.

Probiotiska råd

1. Ät färgrika grönsaker.
2. Ät mycket fibrer.
3. Ät fermenterad mat: levande mjölksyrebakterier finns i medelhavsmat, japanska och koreanska köket.
4. Var försiktig med antibiotika, fyll på med probiotika bakterier från fermenterad mat till exempel yoghurt och kimchi.
5. Ät inget socker och drick inte läsk eller juice.
6. Ät sparsamt med kött och mejeriprodukter som stressar tarmen och är inflammationsdrivande. Ät istället gärna fisk, nötter och växtbaserade oljor.
7. Ät naturlig, ekologisk och oprocessad mat.
8. Utöva halvfasta vilket betyder att du fastar två till tre dagar i veckan. Fasta stimulerar tillväxten av goda bakterier.
9. Motionera regelbundet, det har positiv inverkan på tarmbakterierna.
10. Reducera stressen. Stress göder farliga bakterier som driver på inflammationen. Meditera gärna.

Kimchi

Det är en traditionell koreansk fermenterad mat som ofta görs på kinakål (salladskål). Det är rena rama medicinen. Det innehåller bra probiotiska bakterier som stärker immunförsvaret, kan motverka magsjuka och har en ph-reglerande effekt på tarmen. Att sylta sina grönsaker är ett jättenyttigt sätt att konservera grönsaker på. Alla vitaminer som c-vitamin och antioxidanter bevaras och många nya komplexa näringsämnen bildas, såsom aminosyror och b-12 vitamin. Du får i dig lika mycket nyttiga bakterier av en matsked syrade grönsaker som en liter filmjolk.

Innan kyl och frys konserverade man sina grönsaker. Grönsakerna blir väldigt lättsmälta av syring så det är bra för matsmältningen. Det innehåller knappt några kalorier och dessutom kan de heta kryddorna öka fettförbränning.

Kombucha

Kombucha gör dig frisk och vacker. Kombucha har använts i tusentals år i Asien. Det innehåller en mjölksyrebakteriekultur som är hälsofrämjande. Kombucha kallas för svamp men är egentligen en jäst och bakteriekultur. Den är fylld av nyttiga ämnen som enzymer, vitaminer, mineraler, hälsosamma bakterier och jäst. Genom att fermentera kombucha med en blandning av avsvolat te och socker framställer man en vinägeraktig dryck.



JERRY WILLIAMS KEEP ON, I CAN JIVE

AV ANDERS

Född: Sven Erik Fernström 15 april 1942

Död: 25 mars 2018

Jerry växte upp i en arbetarfamilj i Solna där de bodde i en enrummare. När Jerry var tolv år dog modern. Fadern tog ensam hand om Jerry och hans bror. Han arbetade som rörläggare men var redan som barn intresserad av musik och sång. Jerry sjöng bland annat i gosskör och senare blev han intresserad av rock n roll då han lyssnade på Elvis Presley.

År 1961 inledde Jerry ett samarbete med gruppen The Violents. Under året 1962 hade Jerry Williams & The Violents två hits på Tio-I-Topp, de var Darling Nelly Grey och Twistin' Patricia. 1963 började Jerry Williams att uppträda utanför Sverige i större stil, han uppträdde i Wien med Pat Boone och i Hamburg med Little Richard. 1963 LP debuterade Jerry och spelade fram till 1965 ofta i Tyskland, i slutet av 1965 upphörde samarbetet med The Violents.

Sommaren 1965 turnerade Jerry med komp av engelska gruppen Hi-Grades, förband var den amerikanska tjejgruppen The Sherrys som Jerry träffat i New York. 1967 slog Jerry Williams in på en mer soul och r&b orienterad stil och mellan 1968 – 1972 arbetade han med Lars Samuelssons orkester The Dynamite Brass. Tillsammans hade de framgång med bland annat en cover på Let's Spend The Night Together och även Keep On som var populär i September 1969. Jerry Williams började alltmer fokusera sig på riktig rock n roll och turnerade 1973 både i England och i folkparkerna med den engelska rock n roll revival gruppen The Wild Angels.

Under 80-talet behöll Jerry Williams sin position som populär liveartist bland annat med flera folkparksturnéer. Samtidigt lyckades Jerry som den enda svenska artisten med rötterna i rockens "barndom" förbli en levande del av svenskt rockliv. Detta trots att hans repertoar genom alla år i stort sett uteslutande innehållit tolkningar av andras låtar. 1985 fick Jerry LO:s kulturstipendium. Samma år spelade han rollen som fadern i ungdomsfilmerna On The Loose i vilken även gruppen Europe medverkade. I november 1985 uppträdde Jerry vide en konsert i Göteborg till förmån för ANC, han medverkade även på en LP tillsammans med andra artister till stöd för Greenpeace 1986.

I början på 90-talet var Jerry fortsatt mycket populär och flitig han spelade in Live på Börsen i Maj 1990. Hösten 1992 gav han ut boken *Självbiografen* som innehåller en komplett diskografi. 90-talet präglades av att Jerry sakta drog ner på tempot och inte spelade in ny musik eller uppträdde live i samma utsträckning som tidigare.

Under 2000-talet var Jerry fortsatt populär och turnerade och gav ut ny musik. 2004 och 2005 hade Jerry framgång med showen Ringside en föreställning om "rock n roll, om hjältar, idoler och turnéliv". Jerry drabbades av cancer och höll det hemligt för många men berättade det för sin familj. I mars månad gick han bort och har lämnat ett stort tomrum efter sig.



...an lirade på 60 — då kunde man ju faktiskt trycka in sej fyra, i
...e plus alla grejer i en folkabuss. Å när man kom fram till park
Parklvarn — de e han som har parken — gjort upp ett kontr
...et stod att parken håller med förstklassig ljudanläggning
...unt piano. Å sen hade dom ritat dit att orkestrern skulle ha en
...ädsel. Alla som hade pianist torka. Pianisten åkte på å sp
...spel hela sommarn, för det fanns aldrig några välstämda pian
...lär förstklassiga ljudanläggningen va en sån där gammal g
...strömstärkare på 20 watt — ungefär hälften av vad man har h
...äg när man sitter och lyssnar i hörlurar. Man hade ju lika gä
...at stå å gapa i en träpinne eller ett hopprep, eller vadsomhelst
...inte världens drag i mickarna, liksom. Stajlen va ju att dom ski
...på ganska bra på andra sidan rampen. En del skulle kuta fra
...i brallan. Så de va vad alla höll på me i tjuge minuter — en
...fram å ryckte lite i brallan å alla andra, inklusive allihop på s
...k som idioter å ingen hade hört nånting — å sen va gigget klau
...längre fram då på 70, en bra bit in på 80 också, då blev ju sta
...morlunda. Då skulle ju alla ha så mycke prylar som möjligt
...ra band som stod å spika ihop tomlådor som såg ut som högt
...å alla blev skitimpade. — "Oj, va mycke prylar dom har". Fa
...kulle man ju kunna gå tillbaks å bara åka några polare. I oc
...te dom här som åker omkring i blanka långkalsingar å nitbi
...behöver sina långträdare. Men annars så skulle man ju k
...ra ett par polare med ett par bandspelare å det låter ett gä

TACK TILL ER SOM STÖTTAR FONTÄNHUSET BÅSTAD

Stödjer du oss men saknar ert företag eller ditt namn här? Det beror på att vi i samband med GDPR har varit tvungna att ta bort er från vårt register, då vi saknar ert godkännande. Vill du fortsätta att synas här? Hör av dig till oss!

Stödföretag

Apelrydsskolan
Beslag Design AB
Bjäre Centerkvinnor
Båstads kommun
Båstad-Östra Karup församling
Centerpartiets Kommunkrets i Båstad
Förslöv Grevie församling
Haga Göstorp Psykiatri AB
Laholms Kommun
Lions Club Båstad
Lions Club Laholm
Rotary Båstad
Sotarna Laholm AB
Stigbertils Mäklare i Båstads
Torekovs Röda Kors Krets
Västra Bjäre Pastorat
Willy:s

Stödpersoner

Andréasson Ingvar
Bengtsson Margareta & Per
Bengtsson Roger
Bernhold Ingela
Ekström Carl Henrik Olof
Eriksson Mjöberg Marianne
Hervén Monica
Hofvendalh Simon
Kornevall Christian
Larsson Kenneth
Lindén Göran & Elisabeth
Lundgren Britt
Lundqvist Lena
Nilsson Berit
Nilsson Jan & Maj Britt
Overby Britt & Preben
Persson Marianne
Spetz Lennart
Spångberg Christer & Karin
Stefansson Ingela & Lars
Wreifält Nilsson Barbro

Vill du stötta vårt fortsatta arbete?

Genom ert bidrag har vi möjlighet att fortsätta vår verksamhet - att hjälpa människor att rehabiliteras tillbaka till ett liv med bättre hälsa och större meningsfullhet. Ni ger oss möjlighet att producera och distribuera denna tidning, vilken ni får hemskickad fyra gånger per år.

För att stödja vår verksamhet kan ni antingen swisha eller sätta in pengar på vårt bankgiro. Viktigt att ni skriver namn och adress om ni vill få tidningen hemskickad. Om ni inte fyllt i vår GDPR blankett går det bra att maila in ert godkännande och vilka uppgifter ni vill ska finnas med i vårt register. Maila till bastad@sverigesfontanhus.se

Bankgiro
Swish

5958-4789
123 001 951 3

Privatperson
Företag

300 kr
1000 kr

Ert stöd betyder mycket för oss.

Framöver i Huset

December

- 18 Glöggkväll med julbak
- 20 Simning i Ängelholm
- 21 Jullunch
- 24 Julafton firas på huset
- 31 Nyårsafton firas på huset

Januari

- 13 Söndagsöppet
- 29 Kvällsöppet

Varje onsdag är det gruppträning kl. 14.30. Ingen anmälan behövs!

Februari

- 10 Söndagöppet
- 26 Kvällsöppet

Varje onsdag är det gruppträning kl. 14.30. Ingen anmälan behövs!

Vill du vara med?

Vill du vara med på någon utav aktiviteterna? Då är det viktigt att du anmäler dig.

Anmälan görs antingen genom att ringa oss på 0431-72480 eller mejla till oss på bastad@sverigesfontanhus.se