

TIDNING
FRÅN

Nummer 1
2019

FONTÄNHUSET BÅSTAD



LEDAREN

Av NINA

Hur ser du på dig själv? Vad tänker du när du tänker på dig själv? Hur respekterar du dig själv? Frågor som nämndes på vår temadag på huset. Det är inte ofta man hinner stanna upp och reflektera och tänka på hur man behandlar sig själv eller andra och om man gör saker rätt eller ens gör rätt saker.

Men det viktigaste är kanske ändå att man gör någonting, att man åtminstone försöker. När man misslyckas har man lärt sig, utvecklats och färre alternativ står kvar för att nå den "rätta vägen". För kanske är det just vägen som är målet. Ibland är det kanske inte bäst för oss att hitta "rätt väg" direkt. Vi missar då vår utveckling och det vi lär oss när vi provar oss fram. Kanske är det just misslyckande som gör att vi till slut når framgång. Så var inte ledsen för att du misslyckats, för det är bevis på att du haft mod att prova och att du därmed är lite visare. Känns det som att du hela tiden springer in i samma vägg och att allt upprepas, ja då är det dags att stanna upp, tänka över dina mål och göra en plan för att komma in på "rätt väg". Observera! Den rätta vägen för dig, inte vad andra tycker är rätt väg för dig. Det finns alltid människor runt omkring dig som tror sig veta vad som är rätt för dig, men kom ihåg att det är du själv som kommer ta konsekvenserna över det val du gör.

Många vill inte sätta upp mål. Det kan göra att man känner en viss press att man måste utföra något och ta ansvar för något. Ja det måste du. Du måste ta ansvar för ditt eget liv. Vad kan vara mer meningsfullt egentligen än att jobba för din egen dröm? Om det känns skrämmande är ett tips att börja sätta upp mindre mål. Till exempel, imorgon ska jag äta en nyttig frukost. Delmålen kan då vara att jag ska inhandla nyttiga ingredienser idag, ta mig upp ur sängen imorgon en viss tid, duka fram frukosten med fin servett, en blomma tillsammans med ett tänd ljus. Allt går att bryta ner i delmål.

Men varför ska vi hålla på så här då?

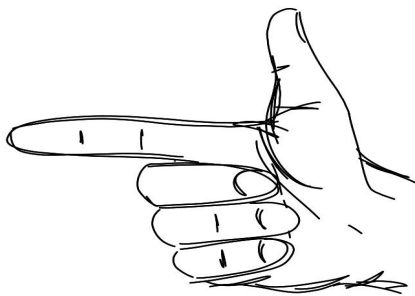
Många drömmer ju om ett bättre liv. Vad är ett bättre liv för dig? En dröm utan mål, förblir just en dröm. Men vill du uppnå den, ha en förändring, så måste du göra någonting annorlunda än det du gjort hittills. För det du gjort hittills har fått dig dit du är idag. Kanske är det ett delmål du redan nått, eller så är du inte alls där du vill vara.

Vi tar alldeles för lite tid för reflektion, för att stanna upp och tänka efter. Vad är det jag håller på med? Är jag på rätt väg? Är det så här jag vill att mitt liv ska se ut? Vad vill jag ha mer av? Ibland väljer man "gnällfilen". Det är så mycket enklare att lägga ansvaret utanför sig själv för då behöver jag ju inte själv göra någonting. Om inte han hade gjort så, så hade inte jag varit på det här sättet. Om inte det hade hänt, så hade inte jag varit här idag och så fortsätter det. Men om jag nu kommit så långt att jag är medveten om vem jag är, varför jag är som jag är eller reagerar i ett visst mönster, då är det dags att ta ett beslut om det är så här jag vill att det ska vara och om jag vill fortsätta vara där jag är eller om jag vill utvecklas vidare och få en förändring. Kommentaren "man kan inte lära gamla hundar att sitta" är för dem som väljer den bekväma vägen. För det handlar bara om din inställning. Vill man förändra något hos sig själv, så går det. Vill man ha en förändring, är det du själv som måste göra någonting. Kanske med stöd från andra, men ansvaret för ditt liv har du och ingen annan. När du pekar på någon annan är det alltid tre fingrar som pekar på dig själv. En bra påminnelse, tycker jag.

Vad drömmer du om och hur ska du nå dit? Dela gärna med er av goda erfarenheter eller tips till vår mejl, så kan vi inspirera varandra. Vi närmar oss snart en tid som ger förutsättningar för reflektion.

Ta vara på den, för det ska jag göra!

Kram Nina



REDAKTIONEN

Ansvarig utgivare:
Nina Bursell

Martin Märgelbrink
Ivana Zacharias-
son
Christoffer Rist
Johanna Lindell
Saana
Oliver Wilhelmsson
Anders Nilsson
Bengt Johansson
Alexander Nilsson
Robin Lindström
Nils-Ola Stormoen
Fanny Wesséus
Madelen Kos
Philipp Wester
Mike

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



6-7 Ny på jobbet

NEW!

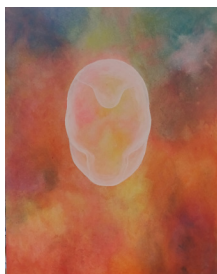
13

Min syn på Fontänhuset



15

Skaparglädje



INNEHÅLL

- 4-5 Medlemsberättelse
- 6-7 Ny på jobbet
- 8-9 Odling på huset
- 10 Sverigekonferens
- 11 Rotarylunch
- 12 Cykel
- 13 Min syn på Fontänhuset
- 14 Fermentering
- 15 Skaparglädje
- 16-17 Melodifestivalen
- 18 Sociala aktiviteter
- 19 Tack

Team 1

Team ett lagar mat, bakar och håller receptionen bemannad. Team ett har åter fått ansvar för trädgård och fastigheten. Vi ägnar den kommande tiden åt en övergripande genomgång av våra kylar och frysar. I samband med detta kommer det göras en översyn av våra inköp. Vi arbetar dessutom med vårt växthus. Vi ser också över vår arbetsmiljö, arbetsmoment och ergonomi. Matsalen och caféet kommer att målas om och det har bildats en Målargrupp som är ansvariga för arbetet. De som är intresserade av att hjälpa till att måla eller andra arbetsuppgifter i köket är varmt välkomna att höra av sig.

PÅ GÅNG I TEAMEN

Team 2

Team två arbetar bland annat med tidningen, föreläsning, uppdaterar hemsidan och Facebook. Långsiktig arbetsuppgift är att skapa en bank med bilder och artiklar som kan användas vid behov, för att alltid ha texter att publicera i tidningen. Vi har även tagit över en del arbetsuppgifter från Team fyra. Alla som är intresserade av att fotografera, skriva och vara kreativa är varmt välkomna till vårt team.

Team 3

Team tre arbetar med löner, skatter, bokföring, avtal och statistik. Mest aktuellt den senaste tiden har varit att arbeta med årsavslut för 2018. Vi har fått nya arbetsuppgifter i form av ansvar för GDPR och E-post. Teamet har möblerat om och kommer fortsätta arbeta med översyn av arbetsmiljön kontinuerligt. Vi kommer även förbättra Reach-Out, det vill säga hur vi når ut till medlemmar. Vi välkomnar alla som är intresserade att delta i vårt arbete.

Team 4

Efter omstruktureringar i huset har vi beslutat att fördela teamets arbetsuppgifter i andra team tills vidare. Vågar ut och marknadsföring har flyttats över till Team två. Team fyra kommer att vara vilande ett tag framöver. Huset fortsätter att se över strukturen kontinuerligt. När önskemål om att starta Team fyra igen lyfts upp kommer frågan diskuteras på husmöte.

Jag som skriver detta är en man som efter ett liv som verkligen gått upp och ned med betydligt högre toppar och dalar än för gemene man har hittat till Fontänhuset Båstad.

Från början hade jag egentligen tänkt skriva en mycket längre och mera utförlig presentation, men jag tyckte den blev lite för privat och valde att istället göra en liten sammanfattning av min historia och min syn på fontänhusets verksamhet.

Min bakgrund är väl ganska kortfattat att jag på grund av ett stort utanförskap, vissa prestationsmässiga begränsningar och en felaktig ”coachning” från bl.a. mina föräldrar gång på gång byggt upp ett falskt självförtroende som blivit raserat, vilket lett till en cynism, dålig självkänsla och prestationsångest som förföljt mig under hela mitt vuxenliv. Tillsammans med många andra faktorer såsom ohållbara arbetssituationer och ett oförstående och ifrågasättande bemötande, med upplevd hetsjakt från läkare och andra instanser, då jag varit sjukskriven p.g.a. psykisk ohälsa, har detta lett till två utmattningsdepressioner, varav den senaste så småningom fått mig att hitta till Fontänhuset Båstad.

En stor vändpunkt i mitt liv blev när jag sökte mig till Fontänhuset Båstad, även om jag måste erkänna att det inledningsvis var en ganska jobbig upplevelse.

Trots att jag bara har gott att säga om alla människor här och om fontänhuset som verksamhet. Anledningen var att jag tvingades acceptera att min prestationsförmåga blivit mycket mer nedsatt än vad jag själv hade insett (eller viljat inse), något som jag förstått inte är helt ovanligt när man gått in i väggen.

Vägen tillbaka kom alltså att visa sig vara mycket längre och krokigare än jag hoppats, men istället för att ge upp eller pressa mig själv över gränsen fick jag för kanske första gången i mitt liv, ett ödmjukt och realistiskt synsätt kring min situation samtidigt som jag långsamt börjat må bättre i mig själv.

Det som är så fantastiskt med ett fontänhus är att man verkligen får vara sig själv, att man träffar andra människor med liknande erfarenheter och att ingen dömer en. Man får en chans att växa som människa, enligt sina egna förutsättningar, utan att bli förminskad.

Jag ångrar inte för en sekund att jag kom hit och är tacksam för allt stöd från alla underbara människor, medlemmar, såväl som handledare. Önskar att denna möjlighet hade funnits för alla i min situation, oavsett vart i landet de befinner sig

Jag är som sagt lite privat av mig och väljer därför att skriva anonymt, men vill verkligen tacka alla fantastiska människor som befinner sig på denna plats.



Mitt namn är Johanna Lindell och jag är ny handledare på Fontänhuset i Båstad. Jag är 33 år och bor i Rydebäck, söder om Helsingborg. Jag arbetade senast på Arbetsförmedlingen i Ängelholm med rehabilitering både av långtidsarbetslösa, men även sjuk-skrivna. Jag har stor erfarenhet av samverkan mellan olika myndigheter och framför allt kring arbetet med personer med någon typ av funktionsnedsättning. Min styrka ligger framför allt i arbete med motiverande insatser, arbetsförberedande aktiviteter, men en stor del av mitt arbete har även varit förlagd ute hos arbetsgivare, vården eller kommunen. Jag arbetade väldigt nära mina arbetssökande för att följa deras processer mot en självförsörjning.

Tidigare har jag arbetat inom restaurangbranschen, barnomsorgen, som rehabiliteringskonsult hos olika aktörer och som skolfotograf. Jag utbildade mig till rehabiliteringsvetare och blev examinerad från högskolan 2011. Den sista terminen av högskolestudierna studerade jag 100 procent, jobbade heltid och min dotter var knappt två år. Jag kan fortfarande idag inte riktigt förstå hur jag lyckades med det, men det är nog så jag är. Allt går, om man vill.

Som person är jag glad, målmedveten och strukturerad. Min bästa egenskap är nog att jag ofta ser saker från den ljusa sidan och är väldigt lösningsfokuserad. Min sämsta egenskap tror jag är att jag har lite för mycket energi ibland. Den hade räckt till flera personer ibland faktiskt. Men förhoppningsvis kan jag dela med mig lite av den energin nu till någon annan som behöver den.

Jag har ett stort och genuint intresse i hälsa, friskvård och

träning. Jag tycker om att vara aktiv i vardagen och har svårt att vara sysslolös och blir lätt rastlös. Jag tycker främst om att styrketräna, men försöker kombinera detta med konditionsträning och yoga för att kroppen ska få variation och utmanas på olika sätt. För mig är det viktigt att påminna mig själv om att ta hand om hela kroppen, inifrån och ut, för att kunna må så bra som möjligt på alla sätt. Det är viktigt att ha distans och balans, för mig. Jag tycker om att ta långa promenader i solen, men även att köra högentensiva pass i gymmet. Jag njuter av stunder i tystnad hemma, men tycker också om att umgås med mina vänner under stora middagar.


Jag har två barn som gärna ser till att jag inte hinner bli rastlös. Min dotter är snart 10 år och min son är nyss fyllda 5 år. Dom bor tillsammans med mig varannan vecka. Barnen får mig att behålla barnasinnets och lekfullheten. Jag är en ganska sprallig mamma, med många tokiga idéer och påhitt till aktiviteter. Det är inte ofta vi har det tråkigt där hemma. Jag tycker om att inkludera mina barn i det vardagliga livet. Vi har gärna långa, djupa diskussioner vid middagsbordet och jag försöker att göra mina barn delaktiga i besluten som ska tas och sysslorna som ska göras hemma. Jag ser att barnen växer av det ansvar de får och vi har en fin sammanhållning hemma.

Jag kommer ursprungligen från Finland och flyttade till Sverige när jag var 19 år. Det var för mig ett stort steg i livet som jag vuxit mycket utav. Jag vågade utmana min egen trygghet och prova något helt nytt. Det tvingade mig ut i ett för mig då främmande samhälle där jag fick lära om och göra annorlunda mot vad jag tidigare hade varit van vid.

Det var också någonstans i detta skede som jag började förstå vad vi människor har för inneboende kraft och styrka, utan att vi alltid kanske är så medvetna om det. Däri skapades också mitt intresse för att hjälpa personer att förstå sin fulla kapacitet och använda den. Jag försöker att ha en positiv livssyn och fokusera på möjligheter och förmågor. Jag är övertygad om att vi alla har mer resurser än vi förstår själv, och jag tror också att vi i en bra miljö, med stöd och rätt förutsättningar har möjlighet att kunna uppnå vår maximala kapacitet. Det är därför jag vill vara en del av arbetet på Fontänhuset.

Jag tror att mina egna utmaningar och erfarenheter av livet har gett mig en möjlighet att kunna hjälpa och stödja andra personer på deras resa. Jag tror att jag är inkännande som person, empatisk och lätt att prata med. Jag vill gärna dela med mig av det jag själv fått lära mig, motivera och inspirera till framsteg och förändring.

Jag tycker för egen del att det ska bli riktigt spännande att få vara en del av Fontänhuset i Båstad. Det är för mig ett helt nytt sätt att arbeta, mer i linje med det jag tror på. Jag tror på att varje människa behöver få vara i ett sammanhang, ha en uppgift och en roll. Jag tror att det är viktigt att ha en bra miljö runtomkring sig för att kunna utvecklas och må bra. Jag hoppas kunna bidra med många skratt och att medlemmarna här på Fontänhuset ska kunna känna att jag tror på var och ens egen kraft och styrka. Jag är övertygad om att vi tillsammans kan växa som människor, genom att bara ta del av varandras kunskaper och erfarenheter.



*”Jag vill gärna dela med
mig av det jag själv fått
lära mig, motivera och
inspirera till framsteg
och förändring.”*

Oskar från Hallandsåsens Växtbutik var här den 2 april och hade en trevlig genomgång med trädgårdsgruppen som ligger på team 1 angående hur vi bäst använder vårt nya fina växthus som färdigställdes under hösten 2018.

Vi har tänkt odla för kökets behov som till exempel tomat och gurka som lämpligen placeras längs gaveln mot norr då dessa behöver långa linor att binda upp dem mot när de växer i höjden.

Kryddväxter och örter mm odlas lämpligen i odlingsbordet som är monterat i andra gaveln och då i en lämplig arbetshöjd.

Längs långsidan mot gatan kan vi odla blommor och andra lågväxande växter.

Ett bra förslag var också att plantera en vinranka som kan slingra sig upp i taket och ge härliga vindruvor under hela hösten. Denna ska grävas ned i jord i golvet för att övervintra bättre,

övriga växter odlar vi lämpligen i svarta plasthinkar och odlingslådor som vi lätt kan ta ut och tömma i komposten på hösten.

Vi måste också montera upp solkyddsgardinen och installera droppbevattningen till alla växter så att de inte torkar under lördag och söndag då vi inte är på plats i huset.

Utanför växthuset ska vi placera 3 odlingslådor med 3 pallkragar i höjd, Oskar kom med ett förslag att vi inte behöver gräva bort något gräs utan bara täcker det med gamla tidningar och sen fyller på med jorden som vi har kvar sen vi grävde ur för växthuset.

Eventuellt kan vi fylla upp med gödslad jord i säckar.

Där kan vi lämpligen odla potatis, morötter, rotfrukter, rabarber och även jordgubbar och smultron som annars växer för snabbt inne i växthuset och

då får för lite smak.

Vi hann också med att gå en runda i vår trädgård där Oskar tittade över vad som fanns att göra. Frukträderna var bra klippta men ganska gamla så en bra ide är att börja plantera nya sådana. Oskar visade hur man bäst beskär träden så att trädet läker snittytan så snabbt som möjligt.

På syrenträden ska man ta bort ca 20 procent av de grövsta stammarna nere vid marknivå, samt kanske börja att plantera in lite nya växter.

Oskar bjöd in oss till växtbutiken där vi kan få en rundtur och mer information om vad vi kan odla och lämpliga odlingslådor, jord mm.

Det blev en lärorik förmiddag med en riktig expert på området som vi kommer att ha mycket nytta av framöver.





STORT TACK
TILL
OSKAR
OCH
HALLANDSÅSENS
VÄXTBUTIK
SOM SPONSRAR OSS



SVERIGEKONFERENSEN

Av JOHANNA

Den 10-12 april hölls årets Sverigekonferens i Göteborg på Scandic Crown. Åtta deltagare från vårt Fontänhus i Båstad lämnade på onsdag morgon Skåne för att delta på konferensen som innebar flertalet intressanta föreläsningar och workshops. På Sverigekonferensen deltog medlemmar och personal från tretton olika fontänhus runt om i Sverige och även fontänhuset på Åland var med i år.

Vår socialförsäkringsminister Annika Strandhäll inledde konferensen som i år hade temat inkludering. Vi fick även lyssna till Jenny Hultqvists vidare forskning om

fontänhusen. Variationen mellan de olika föreläsningarna var stor och vi fick lyssna till både kunniga yrkesmän, men även personliga berättelser av våra medlemmar. Vi hann även med att besöka fontänhuset i Göteborg och njuta av en bit mat och underhållning i form av musik och salsa.

I nästa nummer av vår tidning kommer ni få läsa mer om de tre dagarna på Sverigekonferensen.



ROTARYLUNCHEN

Av JOHANNA



Den 29 april hade Rotary sin årliga lunch på Fontänhuset Båstad. Vi anvjöt en god lasagne med äppelkaka och vaniljsås till efterrätt. Vi var totalt ca 40 personer på Rotarylunchen, 20 Rotarymedlemmar och ca 20 personer från Fontänhuset.

Vi på Fontänhuset informerade kort om vår nuvarande och kommande projekt, samt om SFR.

Vi berättade om växthuset och hur arbetet med odlingarna framskrider, samt lite kring det stöd och den hjälp vi fått av Hallandsåsens Växtbutik. Christoffer och Mike informerade om Webbex och hur den digitala utvecklingen kommer ge oss möjlighet till att samverka och ha gemensamma mötes- och dialogforum med andra fontänhus.

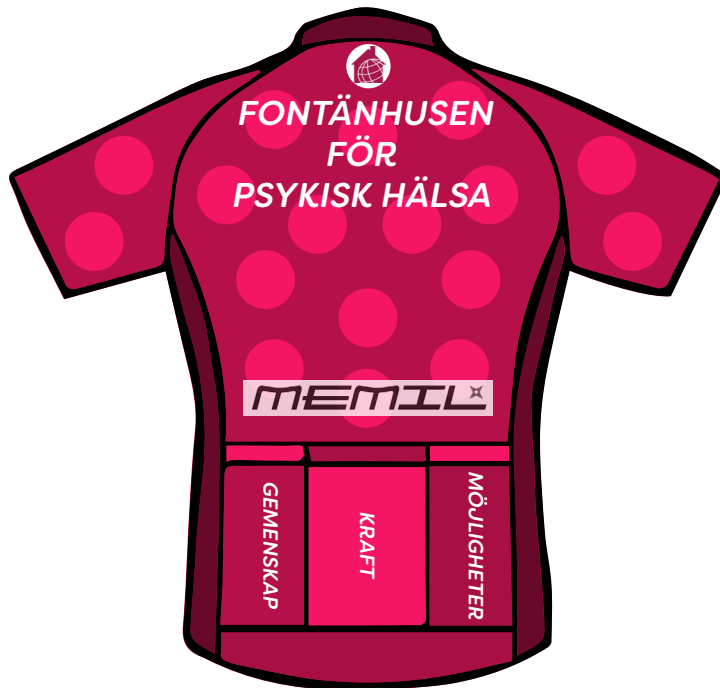
Rotarymedlemmarna fick även höra om vår resa till Göteborg och Sverigekonferensen. Lena och Johanna

berättade om de olika föreläsningarna vi fått ta del av, samt lite om den sociala aktiviteten på Göteborgs fontänhus.

Johan informerade om konstprojektet på vårt fontänhus och hur tanken är att fler av våra medlemmar ska våga utveckla och visa upp sin kreativa sida. Tanken är att vi ska ha en konstutställning för husets medlemmar och anställda till att börja med. Vi fick även lite information kring marknadsföring som Christoffer höll i.

Slutligen fick vi ta emot en gåvocheck på 10000 kronor från Rotary Båstad, samt utöver det fick vi inkomsten från lunchintäkterna. Det var en mycket trevlig lunch denna härliga vårdag och vi är så tacksamma över den fina stöttning som vi får från Rotary Båstad

”CYKELPROJEKT”



Vad är detta? Detta är ett marknadsföringsprojekt som är tänkt för att uppmärksamma psykisk hälsa och fontänhusmodellen samt för att genom fysisk aktivitet främja både psykisk och fysisk hälsa.

Vad ska vi göra? Vi ska gemensamt cykla olika motionslopp med olika delmål såsom Bjäre runt, Hallandsloppet osv. Ett av de stora målen är att trampa Vättern runt 2020 och som alla lopp vi cyklar, ta oss i mål tillsammans. Syftet med projektet är att alla kan komma i mål genom kraften i vår gemenskap och där tiden inte är det viktiga. Vi hoppas att vi kommer vara ett lag på omkring 10-15 stycken och gärna från andra Fontänhus med.

Hur ska detta gå ihop rent ekonomiskt? Vi kommer söka sponsorer som kommer att finnas tryckt på våra tröjor, men vi kommer även söka pengar i olika fonder osv. Ett Instagramkonto kommer också startas så alla kan följa vårt lag.

Hur kommer vi att klara 30 mil nästa år? Genom att peppa varandra och få känslan att allt är möjligt vilka hinder vi än har. Vi ska naturligtvis träna ihop under tiden och förhoppningsvis träna även enskilt för att inte få för ont i ben och rumpa. Vi känner att vi har kraften genom vår gemenskap och de möjligheter vi ger oss själva.

Varför en prickig tröja? I cykelvärlden betyder det i tävlingsammanhang att man är bäst på att ”klättra” i berg/backar. Vi känner att vi alla här är bra att ta oss över våra egna ”berg” som att gå upp på morgonen, vara med i sociala sammanhang, att tänka positivt osv. Vi hoppas att vi kommer kunna sprida glädje på loppet i våra prickiga dräkter.

Vill du stötta vårt lag för psykisk hälsa som privat person eller kanske ert företag, är ni välkomna att kontakta oss för mer information.

Jag heter Sanaa och studerar första året till socialpedagog på yrkeshögskolan i Halmstad. Jag valde att ha min första praktikperiod på Fontänhuset i Båstad: ett ställe som överhuvudtaget inte är likt något annat ställe! Många tankar flög runt i min hjärna, jag hade ingen aning vad det var för typ av verksamhet. Vad gör en handledare och vad har de för arbetsuppgifter? Vilka är medlemmarna och vad har de för diagnos? Hur uppför man sig och hur kan jag hjälpa medlemmarna på ett effektivt sätt? Vilka metoder ska man arbeta med? Det här var viktiga saker för mig, för att min praktik period skulle vara givande och effektiv för mig och för både handledare och medlemmar på Fontänhuset.

Hur ser jag på Fontänhuset?

Jag tycker Fontänhuset Båstad är långt från alla andra behandlingsverksamheter. Det råder en familjär och kärleksfull stämning i huset, en positiv anda råder och allt bygger på samarbete. Man utgår från ett salutogent perspektiv, stenhårt arbete och med det positiva och friska som utgångspunkt. Man fokuserar på människans möjligheter inte svårigheter. Alla människor som lever är mer eller mindre friska, alla har rätt att få en bättre hälsa oavsett vilken utgångsnivå man befinner sig på. Kondition, styrka och andra mentala eller kroppsliga funktioner kan förbättras. Man fokuserar på att alla mår bra trots att de ibland utsätts för oerhört stora påfrestringar. Den andra utgångspunkten är KASAM – en känsla av sammanhang och det handlar mycket om hur vi upplever hälsan och varför många upplever ohälsa medan andra upplever hälsa och hur vi påverkas av stress. Det beror varken på upplevelse av sammanhang eller brist på sammanhang. När vi upplever sammanhang blir den stress som vi utsätts för begripliga och förbättrar vår förmåga att hantera den. En stark KASAM är avgörande för om vi framgångsrikt ska kunna hantera livets stress och därmed bevara vår hälsa. Meningsfullhet handlar om delaktighet, att aktivt medverka i de handlingar som skapar såväl vårt öde som våra dagliga erfarenheter, det som man verkligen upplever på Fontänhuset.

Där får man behandling för roten av problem inte för symptomen, ger möjlighet att träffa nya personer och lära sig hur man skapar bra relationer med de andra med hjälp och stöd av handledare. En effektiv prövning som bygger grunden för att gå ut i livet. Där lär man sig att hitta och styrka sig själv genom att träffa de andra som



har nästan samma situation. På Fontänhuset upplever man rutin, dagliga uppgifter, men med riktig frivillighet. Man lär sig att ta ansvar och pröva hur man fungerar. Man lär sig att kommunicera, diskutera och vara delaktig i den omgivning som man befinner sig i. Med tiden återhämtar man självförtroende och har förmågan att hantera sociala situationer och skapa sociala kontakter. Man känner sig aktiv, kan ta ansvar och göra olika uppgifter.

När man tillbringar en tid där känner man sig förberedd att gå ut till studier eller arbete eller åtminstone har förmågan att leva sitt vardagsliv och bli helt eller delvis frisk, utan att man känner att man är under behandling.

Jag fick träffa flera fantastiska personer och lära mig mycket av både medlemmar och handledare.

Tusen tack för alla att ni tar emot mig och fick tillbringa underbar tid med er.

Ingen stress, utan det var mer en intressant och trevlig tid. Det kändes aldrig som att jag var på någon typ av praktik eller arbete. Däremot var det ett ställe som man träffas med sanna personer utan förfalskning eller lögn. Alla bryr sig om varandra, jobbar tillsammans, skojar och stöttar varandra.

Det som var riktigt intressant var att jag först efter en månad fick veta vem som var handledare och vem som är medlem. Alla jobbar tillsammans och kommunicerar som en familj.

Fontänhuset är ett fantastiskt ställe och jag önskar att det fanns fler sådana verksamheter och att det får uppmärksamhet och den stöttning som den behöver, eftersom fontänhuset har en roll som ingen annan verksamhet har.

FERMENTERING ELLER MJÖLKSYRNING

Av IVANA



Tillagning

1. Skala och skölj morot, lök och vitlök.
2. Riv morötterna och skiva löken och vitlöken tunt.
3. Varva morötterna, löken, vitlöken med kryddnejlikor och lagerblad i glasburken. Pressa ner allting hårt i burken.
4. Lös upp saltet i kokt vatten och slå på innehållet i burken så detta täcks. Lägg en skiva pepparot längs upp och en tyngd i form av en sten. Skall vara ett mellanrum kvar till locket så det finns utrymme för att mjölksyrningen skall kunna bubbla.
5. Låt glasburken stå framme i rumstemperaturen i sju dagar. Varje dag öppnar du burken på glänt så det pyser ut. Skall stå mörkt eller sätt en papperspåse över burken.
6. Efter sju dagar sätt glasburken i kylan eller kallt skaffereri och efter fyra veckor är den mogen att ätas. Den håller väldigt länge och fungerar som matförstärkare till grytor och soppor. Ungefär en matsked om dagen är bra att äta.

Fermenterade (sytrade) grönsaker och syrad mjölk (yoghurt) är nyttiga på grund av mjölksyrabakterierna gör att andra, mer skadliga bakterier inte trivs i våra slemhinnor. Därför håller mjölksyrebakterierna som kallas probiotika oss friskare. Även Kimchi, koreansk kålsallad är klassad som en av världens fem hälsosamma "superfood". Bland andra superlivsmedel på listan finns oliver, soja och yogurt som även de är syrade. Så surt är verkligen sunt, om man får tro världens hälsoexperter. Man kan även tillföra probiotika i

form av tabletter. Finns i hälsokostbod och apotek. Mjölksyrning är en urgammal konserveringsmetod och använts i många tusen år. Alla grönsaker går att mjölksyra och nyckel till en lyckad mjölksyrning är 2 procent salt (utan jod). Vitlök och lök främjar igång mjölksyrningen. Exempel på vilka grönsaker man kan mjölksyra: vitkål, palsternacka, morötter, rotselleri, rödkål. Exempel på kryddor man kan använda och blanda i, kummin, lagerblad, hela vitpepparkorn, nejlika, senapsfrö.

Fermentering betyder: få att jäsa

SKAPARGLÄDJE

Här är några alster av kreativa medlemmar på huset.



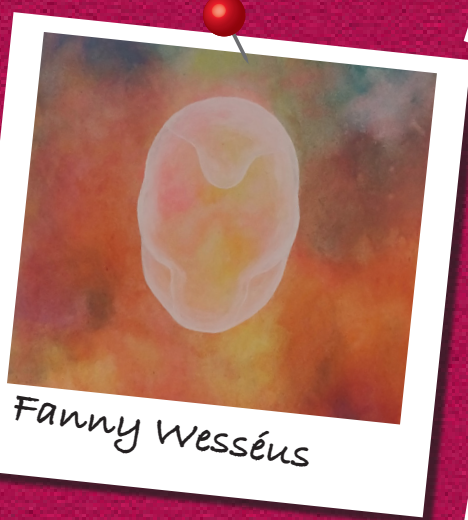
Robin Lindström



Oliver Wilhelmsson



Nils-Ola Stormoen



Fanny Wesséus



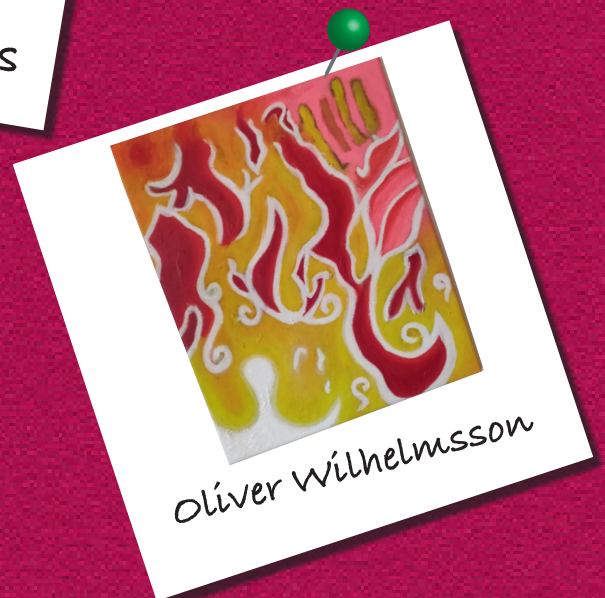
Fanny Wesséus



Nils-Ola Stormoen



Oliver Wilhelmsson



Oliver Wilhelmsson

SUMMERING

GÖTEBORG – DELTÄVLING 1

I februari började Melodifestivalen och den första deltävlingen bestod av sju mycket bra låtar. Jag tyckte det var svårt att hitta de fyra låtarna som skulle gå vidare. Artisterna gjorde sitt bästa på scenen och det handlade istället om vilka låtar som fick flest röster. Min favorit var Anna Bergendahl / Ashes To Ashes.

Till Final: Mohombi / Hello och Viktoria / Not With Me

Till Andra Chansen: Anna Bergendahl / Ashes To Ashes och Nano / Chasing River

MALMÖ – DELTÄVLING 2

Jag var på plats i Malmö och såg deltävlingen live i arenan. Men innan jag var i arenan så hade jag en mycket trevlig införmiddag med mina kompisar i Melodifestivalklubben. Vi samlades på Paddys i Malmö och jag åt en mycket god burgare med sallad och pommis. Väl i arenan hittade jag min plats som var på rad 8 och jag satt väldigt nära en av många kameror som filmade publik och scenen i arenan. Artisterna gjorde väldigt bra framträdande av sina låtar. Min favorit var Hanna Ferm & Liamoo / Hold You.

Till Final: Malou Prytz / I Do Me och Hanna Ferm & Liamoo / Hold You

Till Andra Chansen: Andreas Johnson / Army Of Us och Vlad Reiser / Nakna I Regnet

LEKSAND – DELTÄVLING 3

I deltävlingen som avgjordes i Leksand tyckte jag att det fanns många bra låtar. Det var mycket spännande att följa vilka låtar som gick vidare. Jag trodde att Rebecka Karlsson skulle ta sig direkt till final men hon fick en Andra Chans med en bra låt. Min favorit var Lina Hedlund / Victorious.

Till Final: Jon Henrik Fjällgren / Norrskan och Lina Hedlund / Victorious

Till Andra Chansen: Martin Stenmarck / Låt skiten brinna och Rebecka Karlsson / Who I Am

LIDKÖPING – DELTÄVLING 4

Deltävlingen i Lidköping var mycket bra och var den bästa i år. Många tror att den som vinner Melodifestivalen kommer från deltävlingen i Lidköping. Ann-Louise Hansson tävlade med en låt som var tillägnad Lill-Babs och hon kom vidare bland de 5 som gick vidare. Min favorit var Arvingarna med låten I Do.

Till Final: Bishara / On My Own och John Lundvik / Too Late For Love

Till Andra Chansen: Arvingarna och Lisa Ajax / Torn

NYKÖPING – ANDRA CHANSEN

Duell 1: Andreas Johnson mot Anna Bergendahl vinnare Anna Bergendahl

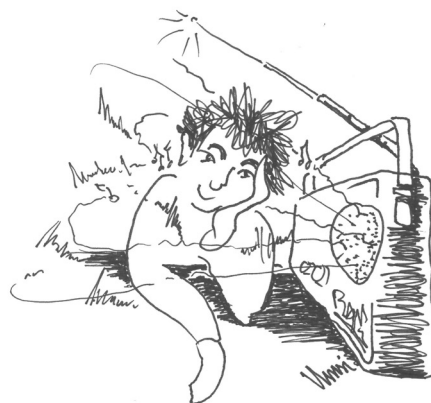
Duell 2: Vlad Reiser mot Nano vinnare Nano

Duell 3: Martin Stenmarck mot Lisa Ajax vinnare Lisa Ajax

Duell 4: Rebecka Karlsson mot Arvingarna vinnare Arvingarna

FINALEN

Tolv mycket bra låtar tog sig till finalen och det var mycket svårt att hitta en vinnare bland de tävlande. Alla artisterna gjorde sitt bästa för att övertyga tittarna att de skulle rösta på deras låt. John Lundvik var den som det pratades mest om som vinnare i år och han vann. Omröstningen var ganska dramatisk då John ledde klart efter de åtta internationella ländernas poäng samt fick den högsta poängen från folket.



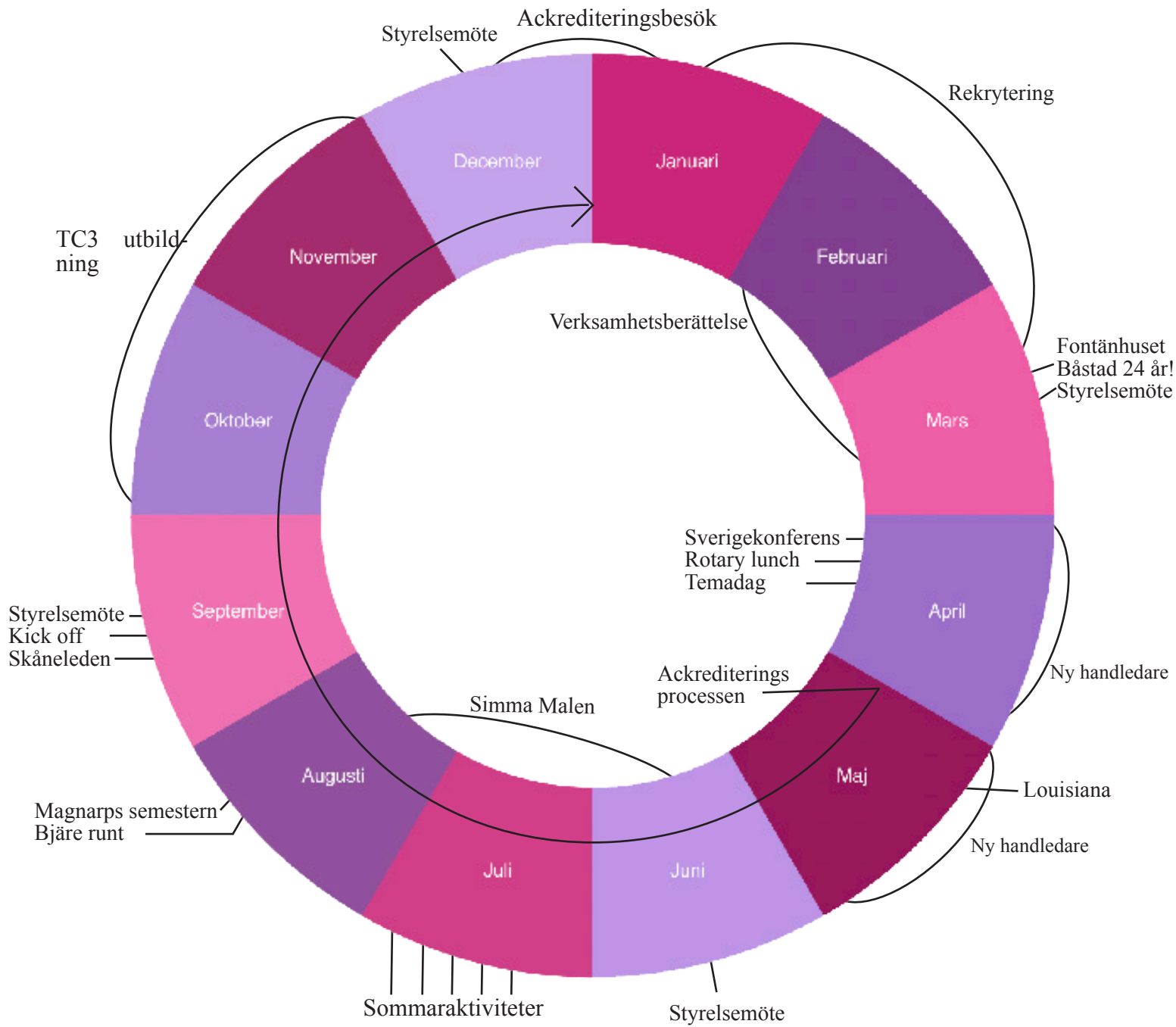
Topp 5 från Melodifestivalens final

Artist/låt	Jury poäng	Folket	Totalt
1. John Lundvik / Too Late For Love	96	85	181
2. Bishara / On My Own	38	69	107
3. Hanna Ferm & Liamoo / Hold You	48	59	107
4. Jon Henrik Fjällgren / Norrsken	19	55	74
5. Mohombi / Hello	32	42	74

Topp 5 Glada schlagers från historien

1. Hanson, Carson, Malmkvist / C'est La Vie	2004
2. Anna Book / Det Finns En Morgondag	1987
3. Rolandz / Du Kommer Med Sol	2013
4. Sanna Nielsen / Hela Världen För Mig	2003
5. Friends / Lyssna Till Ditt Hjärta	2001

PLANERING SOCIALA AKTIVITER



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
Förslövs Kyrkliga Arbetskrets
Förslöv Grevie församling
Hallandsåsens Växtbutik
Haga Göstorp Psykiatri AB
Hälsostudion
Ica Supermarket
Laholms Kommun
Lions Club Båstad
Lions Club Laholm
Memil
Rotary Båstad
Socialdemokraternas Arbetarkommun Båstad
Sotarna Laholm AB
Stigbertils Mäklare i Båstads
Torekovs Röda Kors Krets
Västra Bjäre Pastorat
Willab Garden AB
Willy:s

Stödpersoner

Andréasson Ingvar
Andersson Christina
Arvidsson Claes
Barte Jenny
Bengtsson Margareta
Bengtsson Roger
Bernhold Ingela
Edgarsdotter Ingrid
Ekström Carl Henrik Olof
Eriksson Mjöberg Marianne
Hevrén Monica
Hofvendalh Simon
Holmslätt Ingvar
Kornevall Christian
Lagerstedt Claes
Larsson Kenneth
Lindén Göran & Elisabeth
Lundgren Britt
Lundqvist Lena
Malmberg Essan
Nilsson Berit
Nilsson Irma
Nilsson Jan & Maj Britt
Nilsson Kenneth

Overby Britt & Preben
Persson Marianne
Spetz Lennart & Ulla
Spångberg Christer & Karin
Stefansson Ingela & Lars
Stensson Barbro
Wreifält Nilsson Barbro

Vill du stötta vårt fortsatta arbete?

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 5958-4789
Swish 123 001 951 3

Privatperson 300 kr
Företag 1000 kr

Ert stöd betyder mycket för oss.

Framöver i Huset

Maj

- 12 Söndagsöppet kl 11-14
- 28 Louisiana kl 9-?
- 30 Stängt, Kristi himmelfärdsdag

Juni

Tänk på att anmäla dig till firande av Nationaldagen & Midsommar

- 6 Nationaldagsfirande 11-15
- 7 Stängt
- 9 Söndagsöppet kl 11-14
- 10-11 Camping i Hjärnered
- 19 Styrelsemöte kl 16
- 21 Midsommarfirande kl 11-15

Juli

Varje tisdag under juli har vi social aktivitet på dagtid. Hör av dig om du vill vara med.

- 2 Standup Paddling (dagtid)
- 9 Cykelutflykt (dagtid)
- 16 Minigolf (dagtid)
- 23 Paddel (dagtid)
- 18 Nattloppet (kvällstid)
- 30 Hallandsväderö (dagtid)

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