

TIDNING  
FRÅN

Nummer 3  
2019

# FONTÄNHUSET BÅSTAD



# Redaktionen tankar kring hösten

**B**åstad har gått från folk-tät sommarstad till lugn småstad igen. Det syns tydligt att hösten har anlänt, löven skiftar färg och vädret har vänt från värmande sol till kyliga morgnar.

Under den här delen av året blir det kallt och mörkt tidigt på kvällarna, vilket kan få dagarna att kännas kortare. Det är också lätt att få känslan av att "tiden bara springer iväg" och det kan göra att stress dyker upp som ett brev på posten. Man har kanske inte någon semester att se fram emot och längta efter utan nästa sommar känns långt borta. Så vid just denna årstiden är det extra viktigt med återhämtning. Energinivån behöver fyllas på med ljus, gemenskap, glädje och omtanke.

Återhämtning är olika för alla människor, en del kanske behöver spela tv-spel och äta godis för att efter en stund känna sig fylld med energi, en del går ut och springer eller tränar, en del behöver en mysig stund hemma med tända ljus, värmande kopp te och kanske en bra bok. Sätta sig i bastun och bada i havet, eller en promenad i skogen där man antingen bara lägger fokus på att andas in frisk luft eller plockar svamp och tar in det skogen kan ge, medan andra behöver hjälp och stöd för att få mer energi. Man måste helt enkelt testa sig fram för att se vad som passar för sig själv. Vad som är återhämtning för någon kan kännas krävande och energitagande för andra. Ingen har den rätta lösningen eller det enda svaret utan just detta är väldigt individuellt.

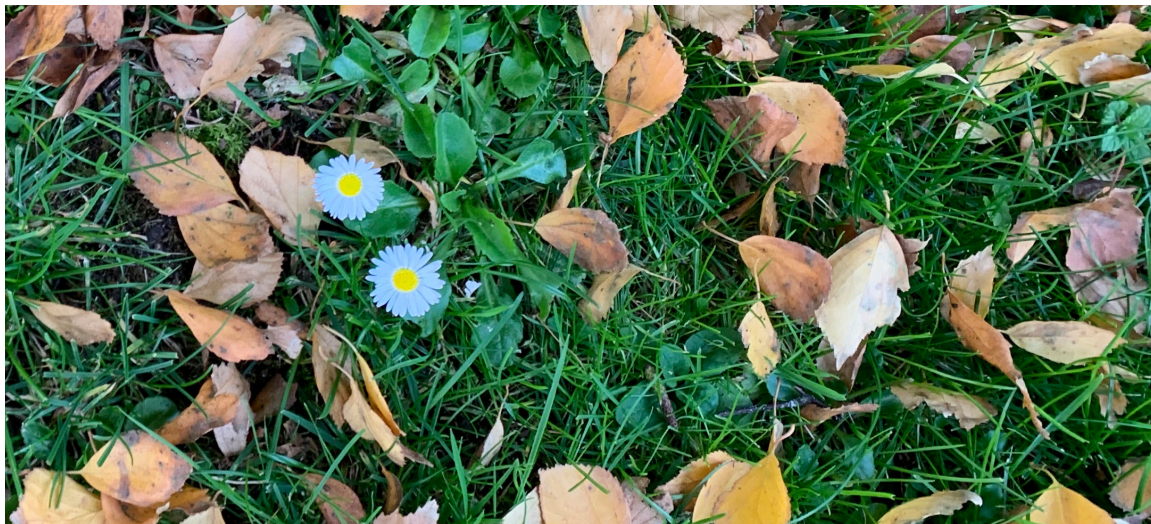
Skapande stimulerar välmående. Grovt fysiskt arbete, så som byggande av hus eller träning kan göra att man efteråt känner sig nöjd och glad över vad man åstadkommit och klarat av. Kroppen har fått använda sig av alla muskler och hjärnan har fått nytt syre och ny energi av alla endorfiner som utlösts genom det fysiska arbetet.

Men även så som konstnärligt skapande där man får ut känslor och intryck i sina hantverk och får en känsla av att rensa ut det man har inom sig. Att man kan känna och ta på vad det är man har inom sig är viktigt för många och kanske kunna förstå var och vad det kommer ifrån.

Hur kan vi ge varandra återhämtning och mer energi?

Det finns mycket vi kan göra för varandra med små medel. Ett värmande ord, en beröring eller att ägna tid åt varandra ger härliga energi-kickar. Peppa varandra och dra varandra i en positiv riktning istället för att tänka negativt. Att man istället för att kanske stanna hemma och gräva ner sig i det mörka, tar sig ut och träffar andra för att ge energi och på samma gång få tillbaka energi. Att inte bara göra det man precis måste göra som kanske tar energi istället för att ge, till exempel som att städa eller handla, utan att man söker upp andra som känner samma sak och på så sätt hjälps man åt att komma ur det "deppiga hösttänket".

Redaktionen råd: Sprid energi för att få energi.



## REDAKTIONEN

Ansvarig utgivare:  
Nina Bursell

Mike  
Martin M  
Christoffer  
Oliver  
Hanna  
Sara A  
Gustav  
Ivana  
Malin  
Lars S  
Johanna

### 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.

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



### Vill ni ha vårt nyhetsbrev via mail?

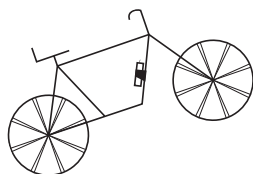
Hör av er till oss via mail eller telefon för att ta del av vad som händer på Fontänhuset Båstad.



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

Email [info@fhb.nu](mailto:info@fhb.nu)  
Hemsida [www.fontanhusetbastad.se](http://www.fontanhusetbastad.se)  
Facebook [www.facebook.com/fontanhusetbastad](http://www.facebook.com/fontanhusetbastad)



**8****Magnarpsemestern****10****Cykelprojektet****12****Återhämtning**

## INNEHÅLL

4. Ansiktet bakom
6. Rosa sidorna
8. Semestern
10. Projekt
12. Återhämtning
14. Nyfiken på?
15. Tack

## PÅ GÅNG I TEAMEN

### Team 1

Förutom det dagliga arbetet med tillagning av husets lunch arbetar vi även med köksekonomi, budget, inköp och kassa. En annan viktig arbetsuppgift är att bemanna husets reception som är det första våra besökare möter. Just nu planeras också för vår lunch under öppet hus den 18 oktober (läs mer om detta på sidan 14). Nyligen har huset haft en trädgårdsdag, som Team 1 ansvarade för. Under denna dag rensades det bland annat i vårt växthus vilket gjorde plats för en härlig myshörna som hela huset kan njuta av i höst.

### Team 2

Team 2 har arbetat med tidningen, IT-Support och drift av både mjukvara och hårdvara. Tidningsstrukturen och arbetssättet har ändrats från tidigare nummer och är fortfarande under utveckling för vidare strömlinjeförning. Team 2 har även arbetat öppethus inbjudning, informationsblad, gatuprattare och även informerat på sociala medier om eventet.

### Team 3

Här sker husets arbete med löner, skatter, fakturor, bokföring, avtal och statistik. Aktuell arbetsuppgift är att digitalisera arbetet med statistiken. Framöver kommer medlemmar och besökare anmäla sig i en läsplatta. Team 3 kommer sedan att arbeta med statistiken som matats in. Team 3 planerar även husets transporter som till exempel husets transportrunda till Laholm/Ängelholm. Där medlemmar hämtas för att kunna vara med i vår härliga gemenskap.



# PORTRÄTT AV MALIN

**M**in historia är lång och jag har levt med psykisk sjukdom sen jag var 13 år, med allt vad det innebär. Men det var för sex år sedan som det blev som värst. Jag var tvungen att avsluta mina studier till butiks-säljare på grund av en ganska jobbig separation, vilket gjorde att jag gick in i väggen och hade min första inläggning på sluten avdelning. Sen dess har mitt mående pendlat upp och ner.

År 2014 tog jag en överdos och försökte ta mitt liv. Jag klarade mig den gången och idag är jag glad att jag klarade mig. Tiden på sjukhus har varit jobbig med läkar-samtal och en massa mediciner, vilket också gjorde att jag gick upp i vikt väldigt mycket. Ärren på min kropp är många men de ärr på insidan som inte syns är fler. Jag önskar ibland att man kunde läka, men ärr försvinner aldrig! 2014 började jag på något som kallas för Spiran som är en daglig verksamhet i Ängelholms kommun. Jag trivdes bra där och jag fick möjlighet att börja läka. Men jag var fortfarande instabil och jag tog på mig allt för mycket och det slutade med en till inläggning och nya ärr. Jag hade en period i mitt självskadebeteende där jag skadade mig varje dag. Jag levde i detta dagligen och mina demoner var otroligt starka. Jag hade svårt att stå emot.

År 2016 kom en **vändning** där jag kände att jag var redo att börja plugga och jag startade med att göra fyra veckors praktik på ett äldreboende. Jag började även ha mina barn varannan vecka. Detta gick bra men precis i slutet av praktiken så föll jag ihop igen när mina barn blev placerade under LVU. Jag hoppade av utbildningen och gick tillbaka till att åter vara sjukskriven. Under denna tiden träffade jag en underbar man som stöttade mig så otroligt mycket och jag kände hur min styrka sakta kom tillbaka. Jag tog då en praktik på Röda Korsets second hand i Ängelholm och allt gick bra fram tills sommaren 2017. Då kom en smäll som jag inte hade räknat med och denna gången föll jag hårt. Jag kom tillbaka in i mitt självskadebeteende och jag blev återigen inlagd på sjukhus. Jag var då inlagd i 16 dagar och kom ut igen och försökte återuppta vardagen. Min dåvarande partner var otroligt **stöttande**. I slutet av sommaren 2017 gick jag in som volontär för ett läger med Röda Korset där jag under en veckas tid var med barnfamiljer som behövde en paus från vardagen. Detta var otroligt roligt och jag trivdes så mycket. Jag fick mycket beröm från ledarna och barnen i familjerna fäste sig vid mig. När jag sen kom hem igen så kom ett

nytt problem där min partner blev dålig och han blev inlagd på sjukhus. Jag var otroligt stöttande men till slut insåg jag att jag inte klarade av det och valde att avsluta det förhållandet. Vi är fortfarande goda vänner idag.

Efter detta kom en period av lugn och jag kunde slappna av. I denna perioden blev jag introducerad till **Fontänhuset** och jag har nu varit medlem i drygt 1,5 år (när denna tidning kommer ut). Här har jag fått vara mig själv och växa på ett sätt jag inte trodde var möjligt. Jag har träffat underbara människor och fått nya vänner. Under tiden har jag haft kontinuerlig kontakt med mina barn och även haft umgänge med dem till och från. Så från 2017 till idag har jag ändå mått ganska bra. I början av 2019 gick jag med i **JagKan-projektet** via Spiran och kunde därigenom börja plugga. Jag fick möjligheten att läsa färdigt utbildningen jag påbörjade 2013. Samtidigt som jag pluggade 100% så var jag på Fontänhuset och jag lärde känna en person som ville ha med mig i en musikvideo. Samtidigt började jag även gå ner i vikt och i skrivande stund har jag gått ner nästan 20kg. Jag blev klar med utbildningen i början av juni i år och jag är så otroligt **stolt** över att jag faktiskt inte gav upp trots att det var så otroligt jobbigt i början. I samma veva som jag blev färdig med utbildningen var det även dags för den årliga Hjärneredsresan med Fontänhuset och det var lika roligt som förra året.

Efter det så började vardagen komma ifatt mig och jag föll ihop igen, mitt självskadebeteende kom tillbaka, nya ärr och jag blev återigen inlagd, för första gången på två år. Jag var inlagd i 17 dagar denna gång. Denna gång har jag haft svårare att komma tillbaka och nu två veckor efter jag blev utskriven så är jag fortfarande inte helt stabil. Jag har fortfarande ganska mycket ångest men mitt i allt detta är jag ändå glad att jag fortfarande lever. Jag har fått så otroligt mycket stöd från mina vänner och min mamma och den **värme** man känner när man kommer tillbaka till Fontänhuset går inte att beskriva. Alla de kramar man får, alla ”Vad roligt att se dig!”, ”Vi har saknat dig!” är så underbart. Min fontänhusfamilj!

Så nu är jag återigen sjukskriven och jag kommer att vara det ett tag fram över tills jag känner att jag är stabil nog. Tack vare Fontänhuset tror jag att detta kommer att gå ganska snabbt! Detta är bara en del av min historia och detta väljer jag att dela med er.

Tack för ordet! Kram från Malin

# MÖTE MED JANNE ANDERSSON

AV LARS

Sveriges förbundskapten i fotboll heter Janne Andersson.

Han tillträdde som förbundskapten 2016.

Spelarkarriär: Alets IK 1979-1986; IS Halmia 1987; Alets IK 1988-1992.

Tränarkarriär: Alets IK (flick och dam) 1980-1984 (huvudtränare); Alets IK 1988-1989 (spelande tränare); Halmstad BK 1990-1992; Laholms FK 1993-1999; Halmstad BK 2000-2003; Halmstad BK 2004-2009; Örgryte IS 2010; IFK Norrköping 2011-2016.

Utbildning: Idrottspedagogutbildning vid högskolan i Halmstad 1984-1986; Proutbildning 2008-2009.

Årets ledare 2018; SM-guld som tränare för IFK Norrköping 2015; årets tränare i Sverige 2004 och 2015; Stora silver med Halmstad 2004 och SM-guld med Halmstad 2000.

Här följer ett utdrag ur en intervju i tidningen Chef.

”Att köra bil mellan Halmstad och Norrköping tar närmare fyra timmar. Det gjorde han många gånger under sin tid som tränare för IFK Norrköping. När klockan närmade sig sju på morgonen brukade Janne Andersson kliva in på sitt kontor i anrika idrottsparken i Norrköping. Framför sig hade han ett välordnat skrivbord med pennorna i raka linjer och papper i prydligt sorterade högar.

Sedan juni 2016 har han inte längre sitt skrivbord i Norrköping. Numera är han bosatt på Lidingö i Stockholm och går dagligen till jobbet i Solna, en promenad på sisådär två timmar. Men som förbundskapten för det svenska herrlandslaget i fotboll är arbetsmoralen fortfarande lika hög. Och ordningen på skrivbordet sägs fortfarande vara näst intill pedantisk.”

Tydligheten hos Janne Andersson nämns hos alla som Chef talar med. Så uppfattades han redan i Laholm på det första tränarjobbet. Det är inte krångligt med fotboll. Det handlar om att jobba tillsammans. Då måste det fattas tydliga beslut. Och alla måste veta sin roll. Då är det ordning och reda som gäller, säger en tränare som länge följt Janne Anderssons arbete.

Det må låta enkelt i teorin, men i praktiken är det svårare. I synnerhet om du har ansvar för ett landslag. Tänk dig själv, du träffar dina medarbetare sex gånger

om året tio dagar i stöten. De har rest in från hela Europa, kommer från olika förhållanden, vissa har upplevt framgångar, andra motgångar, vissa har jobbat hårt, andra har inte fått jobba alls, fastän de velat.

Under era dagar tillsammans ska ni hitta varandra, bygga teamanda och fokusera på ett gemensamt mål. Vid två tillfällen ska ni dessutom prestera på absolut högsta tänkbara nivå under 90 minuter. Inte sällan har dina medarbetare stora egon på gränsen till divalater. ”Då måste vi vara så effektiva som möjligt, det ska spelas två matcher under de dagarna. Det är ett extremt resultatfokus, då måste maskineriet funka”, säger en ledare som jobbar nära Janne Andersson.

Lägg därtill att du är övervakad av media i så gott som allt du gör. Och så långt har vi egentligen bara pratat om halva ledarrollen, den som handlar om att leda fotbollsspelarna. I landslagets ledarstab ingår femton personer och det är förbundskaptenens uppgift att se till att det medicinska teamet, assisterande tränare, säkerhetsansvariga och alla andra många funktioner fungerar ihop. Ungefär hälften av landslagets ledarstab är ny, handplockad av Janne Andersson själv, resten har funnits med sedan tidigare.

Att hantera en sådan grupp har han fått lära sig, det var en omställning från när han tränade klubblag. Det var svårt de första samlingarna, men under det här året har han utvecklat det”, säger en mångårig kollega. Janne Andersson hanterar det med ordning och reda. Det berättas att han brukar referera till sig själv som ”fotbollsarbetare”. Många upplever att det är viktigt för honom att vara en förebild. Han är med och städar omklädningsrummet och drar väskor till bussen – allt enligt devisen ”hur man är utanför planen smittar av sig på spelet”.

När Janne Andersson bygger sitt ledarteam vill han ha olikheter som kompletterar varandra.

Janne Anderssons ledarskap är en blandning mellan det som slarvigt brukar kallas för hårt och mjukt. Hos honom är grundläggande saker som att passa tider och att göra sitt bästa på planen viktigt.

Alla vet vad som gäller både på och utanför planen det finns en tydlighet kring hur fotbollen ska spelas och de värderingar som han vill ska genomsyra gruppen.

Är strukturen på plats känner alla till

vilka förväntningar som finns på dem och är värderingarna tydliga då finns det utrymme för att jobba med det ”mjuka”. Och det sägs han göra.

”På så sätt kan arbetet börja på en högre nivå, vi slipper prata om rutiner och kan istället koncentrera oss på spelutveckling”, säger en person med insyn i landslagets spelartrupp.

Hans resa dit är en klassisk framgångs-saga. 2011 tog han över ett lag som just tagit sig tillbaka till Allsvenskan, den högsta divisionen, från Superettan. Med knappa resurser byggde han upp ett lag och ett arbetssätt från grunden.

”Det är mycket hans förtjänst att vi blev så mycket bättre, vi värvade inte de bästa spelarna, vi byggde med det som fanns”, säger en ledare från IFK Norrköping-tiden.

Janne Andersson beskrivs som långsiktig i sitt ledarskap. Han bygger relationer och motiverar spelare och medarbetare. Alla vet att de har hans öra om de behöver det. ”Han bryr sig om alla och lyssnar på gruppen. Alla spelare vet att de har en rättighet att komma och fråga men också en skyldighet om de går och funderar”, säger en person i landslagsledningen.

”Det viktiga är att alla förstår vad de ska göra. Det handlar om starka individer. Det är det intressanta att få starka egon att tänka på gruppen”, säger en annan.

För Janne Andersson beskrivs delegering och relationsbyggande gå hand i hand. Han utnyttjar andras kompetens, delegerar och ser till att även andra jobbar med relationerna i truppen. Han motiverar gruppen genom att låta den ägna sig åt skidåkning, paddling eller göra andra saker tillsammans för att bryta upp hierarkierna.

”Det blir lite lättamt, vardagen blir lustfylld”, säger en tränare som Janne Andersson har jobbat nära.

I en bransch full av känslor och yviga målgester står Janne Andersson lugn. Han brusar sällan upp, varken i omklädningsrum eller inför sina ledarkollegor. Han beskrivs som behaglig att jobba med. Men ingen glömmer för den skull bort vem som bestämmer.

”Mycket ligger i hans personlighet. Han talar naturligt med spelarna. När Janne börjar prata blir det tyst. Alla vet att det är han som är ledare. Men det gäller egentligen även när han inte talar. Han kan sitta tyst i ett hörn men alla vet att

det är han som är ledare”, säger en ledare.

Spelare upplever Janne Andersson som rättvis och rak. Samtidigt upplever de att han inte är rädd för att ta konflikter och att det är hans största styrka. Delegering är något som han sägs ha blivit bättre på med åren. Det säger han själv och det intygas av ledare i hans omgivning.

”Han har ett kontrollbehov kring vilka han jobbar med, men när han litar på någon är han bra på att delegera. Men det kontrollbehovet var ännu större förut”, säger en nära medarbetare med insyn i landslagsledningen.

Kraven som förbundskaptenen ställer är höga. Han beskrivs som rak och konstruktiv i feedbacken. Om stunden tillåter använder han sig gärna av humor.

I vardagsmiljö blir han aldrig arg. Han är stabil, reflekterande och verbal. Är det något han tycker är fel säger han det. Däremot korrigerar han små felaktigheter hela tiden. Och för den som kommer för sent finns det ingen tillräckligt bra ursäkt.

Han höjer sällan rösten, blir inte arg – inte ens när han hamnar i konflikt.

Hur är det med konflikterna mellan spelarna som kanske inte alltid uppvisar samma lugn som han?

”Han hanterar dem på ett sätt så att det aldrig tillåts blossa upp. Här spelar hans tydlighet in”, säger en erfaren landslagsledare, som påpekar att det förmodligen hade kunnat se ut på ett annat sätt om laget hade haft världsstjärnor av Zlatans eller Fredrik Ljungbergs kaliber. Då hade kanske gruppdynamiken varit annorlunda.

Genom att ha förmågan att förutse konfliktytor kan Janne Andersson jobba förebyggande med dem.

Kommunikationen på planen sköts framför allt genom spelarnas lagkapten. Men i stridens hetta kan han lämna rollen som den kontrollerande kommunikatören. Ju närmare arenans strålkastare desto tydligare syns sprickorna i den lugna fasaden.

Janne kopplar på ett stort engagemang kring matcherna, där vill han visa att han står upp för spelarna. Det har domarna inte alltid uppskattat.

Utåt är Janne Andersson duktig på att lyfta fram sina arbetskamrater. I intervjuer eller vid föredrag understryker

han laginsatsen, även bland ledarna.

Internt beskrivs han annorlunda. Att ge beröm ansikte mot ansikte verkar inte vara hans grej.

I tränarrollen ingår många snabba, tuffa beslut. Inte minst de som handlar om vilka som ska ingå i truppen vid en match. Speltiden är den huvudsakliga utmaningen. Truppen består av drygt tjugo spelare, men det är ju bara elva som får plats på planen.

Janne Andersson har utarbetat en metod där spelarna under träningen får rotera och spela i olika grupper, allt för att gruppen ska fungera så bra som möjligt, sammankopplat till spelarens kvalitet och syn på sig själv.

Får jag inte spela så tycker jag inte om min ledare, oavsett vilket ledarskap han representerar. Den typen av resonemang är något som Janne måste kunna hantera. Generellt har hans agerande tagits emot väldigt bra.

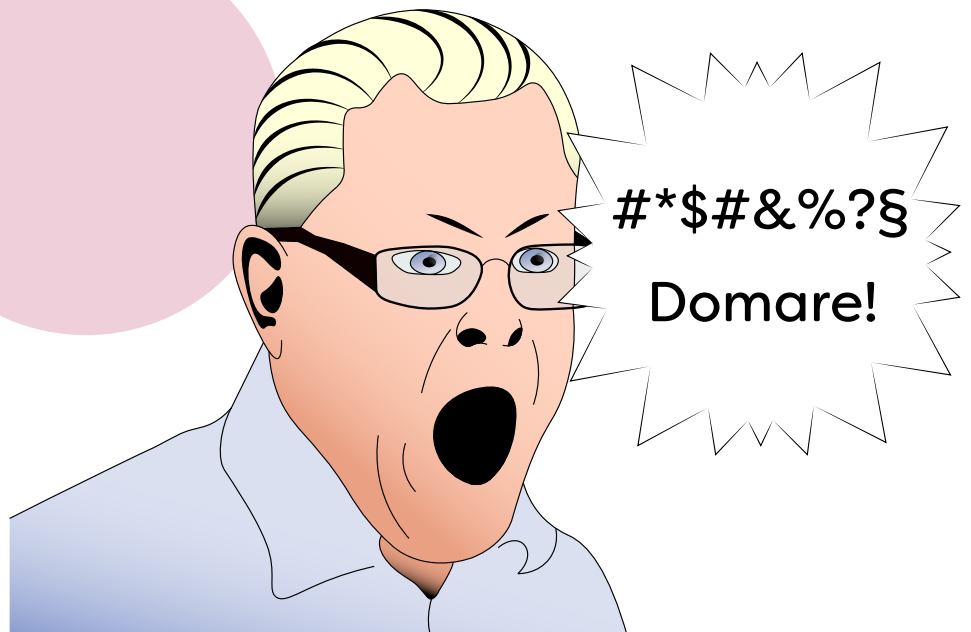
Många förklarar att de blev förvånade när Janne Andersson utnämndes till ny förbundskapten för herrlandslaget i fotboll. Men inför de avslutande matcherna i kvalet inför fotbolls-VM i Ryssland var det knappast någon som tvivlade. På ganska kort tid verkar han ha gjutit såväl hopp som kraft i det svenska fotbollslandslaget och dess ledning.

I samband med matchen mot Bulgarien i slutet av sommaren ställdes hans ledarskap dock på prov. Två dagar innan matchen blev Janne Andersson magsjuk. Att då vistas i fotbollsspelarnas närhet var otänkbart. Allt skedde med

kort varsel. Vi blev väckta och invävda i hans sysslor. Vi andra ledare fick ta ett större ansvar för teoripass och träningar. Det visade sig att det finns en backup-plan inbyggd i systemet men också att han rekryterat människor som gör mer än vad som behövs. Kanske hade kvittot blivit ännu tydligare om Sverige hade vunnit matchen.

Vad blir då nästa steg för Janne Andersson? Det är för tidigt att tala om. Nu är det VM som gäller. Sverige har en god chans att kvalificera sig trots en svår grupp med storlag som Holland och Frankrike, men någon talar redan om hur Janne Andersson kommer att bli sedan när han tränar ett internationellt klubbtag, som om det vore en självklarhet.

Själv har Janne Andersson pratat om att han ska runda av sin framgångsrika karriär som materialförvaltare, den som håller reda på lagets kläder, bollar och träningsredskap, i ett klubbtag. Det låter logiskt för en fotbollsarbetare, som älskar ordning och är den som kommer först på morgonen. Räkna med att han kommer att säga ”god förmiddag” till den som kommer senare än honom även då.



## Varför är Magnarp viktigt?

Till Magnarp åker vi för att känna gemenskap och för att ha semester. Många medlemmar prioriterar inte och har inte möjlighet att åka iväg själv och övernatta någonstans. Vi kommer varandra närmre för att vi umgås under hela dygnet.

När vi är i Magnarp har vi ingen tydlig struktur som när vi är på Fontänhuset, vi kan ta det lite som det kommer och kan koppla av på ett annat sätt, vilket gör att det finns tid och utrymme för rekreation. Vi badar i havet, badar i badtunnan vi hyrt, spelar spel, sitter och pratar och umgås, promenerar längst havet, lagar mat i team, spelar gitarr och sjunger. Sista kvällen har vi vår årliga kräftskiva, där vi bjuder in Styrelsen och medlemmar som inte varit med tidigare under vistelsen.







## Medlemmarna tycker att det är viktigt för dem att åka till Magnarp för:

Vänskap och trygghet  
För allsången  
Kräftskivan - sitta och äta ihop  
Lägereldskänsla  
Umgås med människor  
Att ha roligt ihop är bra mot den psykiska ohälsan,  
det skingrar tankar  
Det blir en avslappnad stämning  
Sällskapet - att umgås med varandra  
Vara social utan krav  
Semester - turas om att laga mat  
Höjdpunkten som man längtar efter



# TANKAR KRING CYKELPROJEKT

AV SARA A OCH CHRISTOFFER





## Cykelprojektet

När Christoffer började prata om cykelprojektet så taggade jag direkt. Jag kände direkt att jag ville vara med och göra skillnad för psykisk hälsa och vara en del av teamet.

### För mig betyder cyklingen:

- Gemenskap
- Motion
- Glädje
- Att stärka varandra/peppar varandra när det är tufft

Det kan också vara väldigt tufft fysiskt när man som nybörjare inte är så vältränad.

Ibland går det trögt med träningen men då är jag glad att jag har mina lag kamrater som frågar och pushar mig i träningen.

### Christoffers tankar:

Jag känner att glädjen har ökat för cykling genom att cykla med de övriga deltagarna, även om jag redan är en cykelnörd. Att se glädjen när vi cyklat tillsammans gör mig lite stolt men även väldigt lycklig. Att vi hjälps åt och peppar varandra mot nya mål är underbart. Vi är glada amatörer men vi är proffs på att ha en gemenskap. Under Bjäre runt loppet fick vi även förklara vad vi var för några och fick då många hejarrop, dessutom visste några längs vägen vilka vi var. Heja oss!

## Hur går det med cyklingen?

Vi fick cyklarna i början av sommaren, en del av oss har börjat cykla själva och en del har lockats mer av att cykla i grupp, vilket har gett motivation och dragplåster. Vi har fått till en del träningar både på marken där vi tränar hela kroppen, samt längre turer på cykel. Vilket har gynnat oss då vi fått lära oss tekniker att träna ryggen och stärka armar och ben. På de gemensamma cyklings tillfällena har vi fått lära oss ”cykel vett” och cykeltecken, bland annat stopp, sakta ner, tecknet för hinder på vägen, korsande vägen med mera.

## Framåt!

Under vintern tänkte vi jobba på sponsorer och få fler deltagare till gruppen. Träningen kommer fortsätta genom spinning på gymmet och egen träning. Vi hoppas även att kunna fixa till ett spiningevent då vi kan samla in pengar till projektet så håll ögonen öppna om det verkar intressant. Vätternrundan närmar sig snabbt och jag längtar. Vi kommer komma runt men vi har inga tidsmål utan det viktiga är att komma runt tillsammans.

Vi är så bra!



# SKOGSÅTERHÄMTNING

AV IVANA

**H**ej mitt namn är Ivana Zachrisson och lider av bipolär sjukdom. Denna sjukdomen är vanlig bland olika slags konstnärer. Nyligen hamnade jag i en djup depression med utmattningssyndrom. Mina steg för **återhämtning** ska jag beskriva här.

Jag åkte till skogen varje morgon och satte mig på ett täcke långt ut i **skogen**. Jag tog fram ett ritblock med penna och började teckna av skogen och all dess natur, så som svampar och löv. Det blev som ett slags **meditation** för mig. Jag och skogen blev som ett. Detta gjorde jag varje morgon i en vecka.

En dag satte jag mig ner hemma och gjorde en stor oljemålning utav mina pennteckningar. Den visade tydligt min bearbetning utav mina känslor. Att sitta i skogen och måla blev en terapi där jag gick igenom hela **känslolivet**.

Jag hade väldigt mörka och sorgsna känslor och tankar

under denna tiden. Under denna period städade jag ingenting hemma och diskade inte ens, jag orkade inte bry mig. Det såg ut som ett bombnedslag i hemmet.

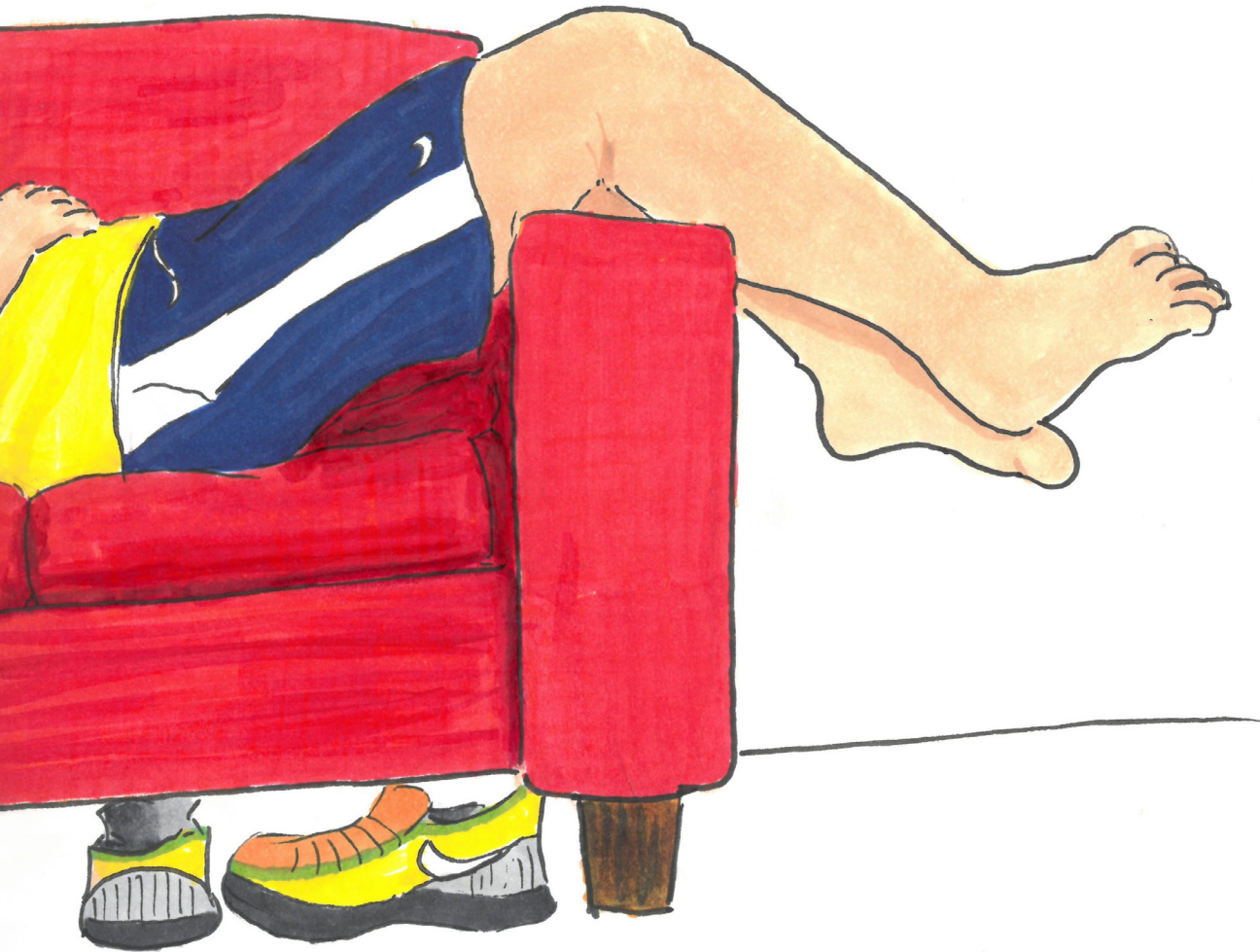
Det är när man är i sådana djupa depressioner och lyckas komma ut på andra sidan och bli lättare och gladare i sinnet, det är då man når djupet och ur det kan det skapas fin konst.

Jag har hört och läst att **musiker** och andra konstnärer har det likadant.

Jag har många olika konstformer som jag ägnar mig åt. Jag broderar vinterhalvåret vilket är väldigt **terapeutiskt** för mig, förlagan hämtar jag ur en bok med yllebroderier. Mönstren är hämtade från åkdynor från 1600 och 1800 talet.

Att sitta ner med vackra ylletrådar i vackra färger och ylletyger är väldigt **rogivande** för mig. Så depressioner är inte enbart av ondo anser jag, Ivana Zachrisson. Här är en bild på vad jag skapar för tillfället.





Att träning och fysisk aktivitet är bra för vårt välmående är känt sedan länge. Vår kropp är gjord för att vara i rörelse. Lika viktigt är det för vår kropp och vår psykiska hälsa att få återhämtning och vila.

**Återhämtning** efter träning består av många olika delar som behöver samverka för att kroppen ska kunna ta igen sig. Det är viktigt att ha en bra kost för att få i sig den näring kroppen behöver. Extra viktigt efter ett träningspass är det att fylla på med kolhydrater och protein. **Kostens** betydelse är stor för att förebygga inflammation i kroppen vid hård fysisk ansträngning. Viktigt är det även att stretcha och tänja ut musklerna och få en blodgenomströmning i musklerna.

Utöver detta är det viktigt att varva ner och undvika för många yttre intryck som man kan få av musik, TV och telefoni i dagens uppkopplade samhälle. Vår **hjärna** behöver tid att varva ner från alla stimuli vi utsätts för varje dag. En bra sak att börja

med för att undvika en mental påfrestning innan läggdags, är att lägga undan sin telefon och ägna sig åt aktiv nedvarvning istället, t.ex. meditation, avslappning eller andningsövningar.

Det är viktigt att komma ihåg att man under träning påfrestar och bryter ner **kroppen**. Under tung styrketräning bryts musklerna ner, det är först under återhämtningen och vilan som muskler byggs. Återhämtningstiden efter ett träningspass beror på intensiteten och vilken typ av träning man utövar. Den kan vara allt mellan några timmar upp till flera dygn. Kroppen brukar visa symptom, så som ömhet i muskler, trötthet, humörsvingningar eller sömnbesvär. Om man har behov av ytterligare återhämtning efter ett träningspass, så kan det hjälpa att ta en promenad för att motverka träningsvärk; en aktiv vila i form av en **promenad** kan ibland vara det bästa. Det viktiga är att lyssna på kroppens signaler och behov, dessa brukar tydligt tala om för en om man behöver mer återhämtning eller inte.

# Framöver i Huset

## Oktober

- 8 Psykiatri-dag Ängelholm
- 13 Söndagsöppet 11:00-14:00
- 15 Temadag Lögnäsgård
- 18 Öppet Hus 11.00-14.30
- 22 Tisdagsöppet 16:00-19:00

## November

- 10 Söndagsöppet 11:00-14:00
- 19 Tisdagsöppet 16:00-19:00

Gå in på vår hemsida för se kommande aktiviteter:

[www.fontanhusetbastad.se](http://www.fontanhusetbastad.se)

## December

- 5 Styrelsemöte 16:00
- 8 Söndagsöppet 11:00-14:00
- 20 Jullunch 12:00
- 23 Ändrad öppetid 8:30-14:00
- 24 Julaftonsfirande 14:00-18:00
- 31 Nyårsfirande 16:00-20:00

## 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 [info@fhb.nu](mailto:info@fhb.nu)

# TACK TILL ER SOM STÖTTAR FONTÄNHUSET BÅSTAD

## Stödföretag

Apelrydsskolan  
Beslag Design AB  
Bjäre Centerkvinnor  
Båstads kommun  
Båstad-Östra Karup församling  
Centerpartiets Kommunkrets i Båstad  
Förslov 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  
Ängelholms kommun

## Stödpersoner

Andréasson Ingvar  
Bengtsson Margareta & Per  
Bengtsson Roger  
Bernhold Ingela  
Blennow Inger  
Ekelund Jan  
Ekström Carl Henrik Olof  
Eriksson Mjöberg Marianne  
Gramler Marianne  
Hervén Monica  
Hofvendalh Simon  
Kjellberg Anne  
Kornevall Christian  
Larsson Kenneth  
Lindén Göran & Elisabeth  
Lundgren Britt  
Lundqvist Lena  
Nilsson Kenneth  
Nilsson Tore  
Nilsson Henrik  
Nilsson Berit  
Nilsson Jan & Maj Britt  
Overby Britt & Preben  
Persson Angelica  
Persson Marianne  
Spetz Lennart & Ulla  
Spångberg Christer & Karin  
Stefansson Ingela & Lars  
Ström André  
Sutinen Kyösti & Marianne  
Wreifält Nilsson Barbro  
Wulff Annika

## 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 [info@fhb.nu](mailto:info@fhb.nu)

Bankgiro  
Swish

5958-4789  
123 001 951 3

Privatperson  
Företag

300 kr  
1000 kr

Ert stöd betyder mycket för oss.

# NYFIKEN PÅ?



Fontänhuset  
Båstad

## ÖPPET HUS

18 oktober  
KL 11:00 - 14:30

Vi ger er en inblick i  
Vår verksamhet och  
bjuder på en lättare  
lunch

Alla är välkomna  
Hoppas vi ses!

/Vännerna på  
Fontänhuset