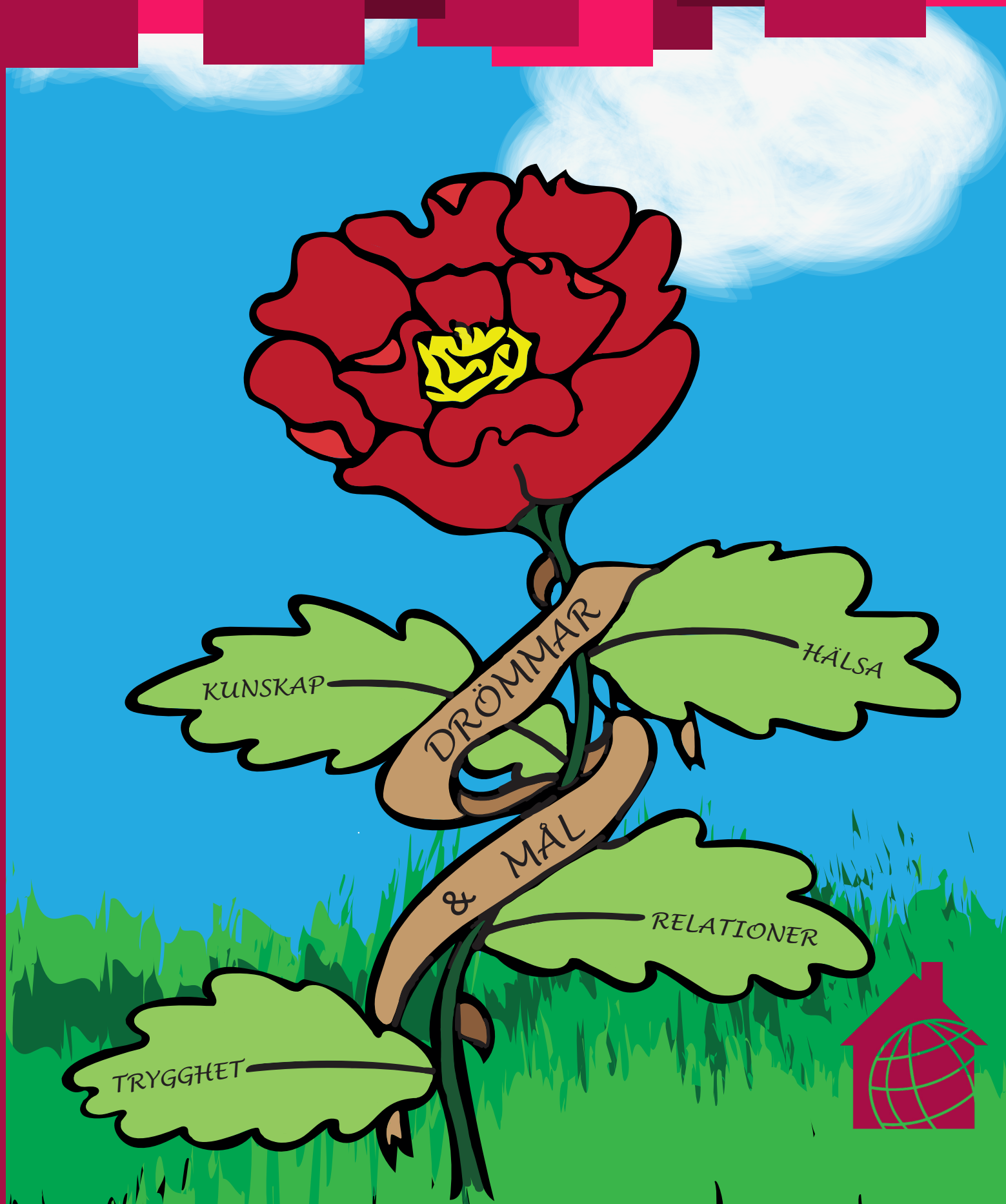


TIDNING  
FRÅN

Nummer 2  
2019

# FONTÄNHUSET BÅSTAD



# Better OOOOPS! - Than WHAT IF?

Hur vi ser på oss själva, betyder mycket för vårt mående och hur vi når framgång.

Vad tänker du när du ser dig själv? Det är viktigt att vara snäll mot sig själv. Men även hur andra i vår omgivning ser på oss, tror på oss eller inte, spelar roll. Vad som sägs till oss och hur vi tar det till oss. När någon säger, ”det där klarar du aldrig. ”, tar du dem då på orden och tror på dem? Eller ser du det som en utmaning, att jag minsann ska visa att jag visst klarar det!

Många visa, intelligenta och kunniga människor påstår ibland faktum att det helt enkelt inte går. Men hur många gånger i historien, har man visat på motsatsen? Trots alla odds så gick det ju visst till slut.

När jag gick gymnasiet sa jag ”Jag ska jobba på TV.”, det var många då som skrattade åt mig och sa att jag aldrig kommer göra det.

Någon jobbar ju på TV, tänkte jag. Varför skulle det inte kunna vara jag?

Samma år hade jag fixat en praktikplats på en TV-kanal i Göteborg.

Jag jobbade sedan säsong i Sälen och kollade samtidigt in utbildningar inom media. Min dåvarande chef, skrattade han med och sa jag aldrig kommer klara det, några månader senare gick jag på en mediautbildning och ett halvår senare var jag anställd på TV i Stockholm.

Manuela som föreläste för oss på temadagen, fick höra av läkare att hon aldrig skulle kunna dansa igen. Hon blev arg, bytte läkare och dansar lyckligtvis igen. Min vän fick höra av en läkare att han aldrig kommer att arbeta igen på grund av utbrändhet. Två år senare jobbar han på heltid igen och har gjort det nu i åtta år. Tänk om vi hade lyssnat på alla de som tyckte att våra drömmar och mål var helt orealistiska.

Det är viktigt att vi stärker oss själva. Hade jag däremot haft en sämre självkänsla och självförtroende, så hade jag antagligen trott på vad alla sa och aldrig ens försökt. Jag är glad att jag försökte och anser att det är bättre att försöka och misslyckas än att aldrig ens försöka. Du kommer alltid undra sen, hur det hade gått om du faktiskt hade försökt.

Många skeptiker trodde aldrig att vi skulle uppnå den kvalitativa fontänhusverksamhet vi har idag. Men bara för att de inte har samma vision och tro på verksamheten som vi har, så har vi möjligheten att välja vem vi vill lyssna på. Vill vi lyssna på dem som bara ser negativt, ser misslyckanden och hinder eller ska vi lyssna på oss själva, vi som har visionen? Du kan välja om du vill lyssna och agera efter alla pessimister runt omkring dig eller om du vill välja en annan inställning. För har du fått en tanke om att det här skulle jag vilja göra, så har du redan motivationen och visionen framför dig. Det har inte de andra. Troligtvis ser inte de vad du ser. Så fortsatt tro på din dröm, tro på dig själv och gör åtminstone ett försök att uppnå den! Visst är det jobbigt att misslyckas, men tänk då på hur stolt du bör vara över dig själv för att du hade modet att försöka och du slipper sen att tänka – WHAT IF...

Trots den trista Jantelagen i Sverige, så bor vi ju ändå i ett land fullt med exempelvis forskare, uppfinnare och äventyrare. Hur många gånger tror ni de fått höra att det där går inte? Vem lyssnade de på, tror ni? De fortsatte tro på sin dröm och fortsatte jobba för att uppnå den.

Tänk om vi alla skulle tänka mer på att stötta varandra, vad skulle hända då? Fundera över hur du bemöter andra. Lyfter du dem eller lägger du över dina negativa farhågor på dem? Vilken skara tillhör du? De som har modet att försöka och ibland misslyckas eller de som tittar på med rädsla för att misslyckas?

Livet är nu! Våga misslyckas! Se OOOOPS som ett framsteg i ditt liv!

Ha en underbar sommar!

Kram Nina

## REDAKTIONEN

**Ansvarig utgivare:**  
**Nina Bursell**

**Johanna**  
**Sara N**  
**Malin**  
**Lena G**  
**Robin**  
**Ivana**  
**Johan**  
**Hanna**  
**Carina**  
**Anders**  
**Christoffer**  
**Oliver**  
**Martin M**

### 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 tidsgränser.

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



### Vill ni ha vårt nyhetsbrev via mail?

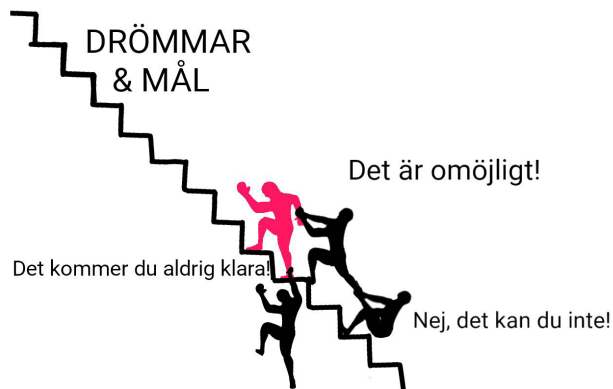
Hör av er till oss via mail eller telefon för att ta del av vad som händer på Fontänhuset Båstad.



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

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





## INNEHÅLL

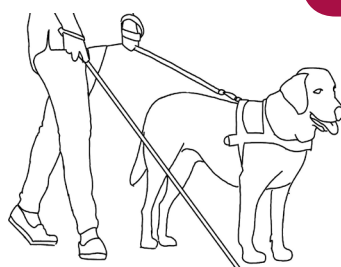
4. Ansiktet bakom
6. Temadagen
8. Hjärnered
10. Sverigekonferens
12. Ny handledare
14. Louisiana
15. Djur som hjälper
16. Mello
17. Friskvård
18. Kompetens

2

## Better OOPS! - Than WHAT IF?

16

### Djur som hjälper



#### Team 1

Team 1 lagar mat, bakar och håller receptionen bemannad. Förutom det dagliga arbetet med tillagning av husets lunch arbetar vi även med köksekonomi, budget, inköp och kassa. Sommarsäsongen innebär mycket arbete med vårt växthus. Det är fullt med goda grönsaker och kryddor som vi använder i vår matlagning. Vi fortsätter även att fräscha upp med ny färg på väggarna i matsalen/caféet.

#### Team 2

Team 2 arbetar bland annat med tidningen, föreläsning, marknadsföring, 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 arbetar just nu med en översyn av strukturen i Team 2. Det innebär en genomgång av våra arbetsuppgifter och rutiner. Det gör vi för att underlätta det dagliga arbetet samt att tydliggöra Team 2's ansvarsområden.

## PÅ GÅNG I TEAMEN

#### Team 3

Team 3 arbetar med löner, skatter, bokföring, avtal och statistik. I skrivande stund pågår arbetet med uppföljning av budgeten, som är ett underlag vi tar fram till vår styrelse, precis som statistiken. Återkommande arbetsuppgifter är planering och administration kring husets sociala aktiviteter under året. Vi ansvarar också för hanteringen av e-post. Vi arbetar även med att hålla adressregister på stödföretag och stödmedlemmar uppdaterat och aktuellt enligt GDPR. Administrationen kring Reach-out ansvarar team 3 för. Reach-out är att vi tar kontakt med medlemmar som vi inte har hört något ifrån. Det är en av husets viktigaste arbetsuppgifter eftersom det bidrar till vår starka gemenskap och att man alltid känner sig sedd och behövd. Teamet sköter också strukturen kring husets transporter. Vi har inlett försök med en Ängelholmsrunda på torsdagar, för att erbjuda medlemmar som bor där ytterligare möjligheter att ta sig till Fontänhuset.

## Jag kämpar mot nya mål!

I nr 1 år 2017 av medlemstidningen, berättade jag om mitt liv och min situation och om hur det var då. Jag berättade att jag hade många möten med olika myndigheter, att jag inte kunde storhandla på grund av att jag inte hade körkort, om skuld känslorna gentemot mina barn och vilka utmaningar jag mötte i min vardag. Nu tänkte jag att skriva om lite vad som har hänt sedan min förra artikel år 2017.

Under 2017 kämpade jag varje dag med att få ihop vardagen med barnen, möten, läsläsning m.m. I slutet av år 2017 blev jag väldigt dålig psykiskt. Jag blev då inlagd i två månader. Det var de värsta dagarna i hela mitt liv. Jag bestämde mig därför att stödfamiljen skulle bli familjehem till barnen i stället p.g.a. att jag inte klarade av att ta hand om dem eftersom jag mådde så dåligt. Det tog några månader efter inläggningen att komma tillbaka till Fontänhuset. Det var väldigt jobbigt och tufft att ta det stora steget, men jag började i köket på Fontänhuset igen. Jag började med några timmar om dagen och utökade därefter. Nu är jag där från kl. 08.30-16.00 varje dag. Jag försöker i alla fall, ibland kan det vara svårt. Jag har väldigt mycket möten utöver Fontänhuset, t.ex. läkare, samtalskontakt, tandläkare, budgetrådgivare, habiliteringen, personligt ombud, individ och familj, boendestödjare, arbetsterapeut, familjehemmet och återfallsprevention. Utöver detta träffar jag mina barn och gör så gott jag kan för att de ska ha det bästa. Det är barnen jag kämpar för och lever för.

Nu är det lite mer än ett år sedan jag va inlagd och det känns bra, men som sagt, måendet går väldigt mycket upp och ner.

Mina mål är att få må bra igen, att barnen ska komma hem på heltid och att jag ska ta körkort. Just nu är det mina största mål att kämpa för. I framtiden önskar jag att jag kan börja jobba igen, men som sagt det är en lång väg dit och jag tar en bit i taget.

Fontänhuset är viktigast för mig just nu för den sociala biten och jag trivs bra med att laga mat, baka och jobba i trädgården ibland. Det är det som får mig att tänka på annat än bara hemska tankar. Det är även det som får mig utanför lägenheten, jag har väldigt lätt för att isolera mig. Fontänhuset är som min familj och jag känner mig alltid inkluderad där. Där finns många fina människor som alltid kan få mig att le även de mörkaste dagarna.



”Fontänhuset är viktigast för mig just nu för den sociala biten och jag trivs bra med att laga mat”

## Vi skapar vår framtid tillsammans!

Den 26 mars samlades vi som vanligt halv nio, men med en temadag på agendan. Denna dag skulle handla om självledarskap, ett tydliggörande av de olika roller vi befinner oss i på Fontänhuset och vad var och en av oss kan bidra med för att skapa den fina psykosociala miljö som vi vill ha / har. En påminnelse om att vi alla är varandras arbetsmiljö.

Efter vår gemensamma frukost inledde Manuela Liegnell med att föreläsa om hennes Smakfaktorer – Självbild, Målbild, Attityd och Känsla – verktyg som man kan använda sig av för att nå framgång genom livet. Manuela föreläser om den mentala träningen som ett verktyg som alla kan använda sig av när livet drabbar oss och vi har ett behov av att ta kontrollen och bestämma vilken väg vi vill gå. Hennes föreläsning ”Du är skillnaden som gör skillnaden” handlade om hennes resa tillbaka från en svår olycka och hur hon genom sitt tänkande och starka vilja kom tillbaka till livet. Det var en påminnelse om hur mycket vår egen inställning betyder när det gäller att ta sig fram i livet. Den var en mycket fängslande och tänkvärd historia.

Efter kaffepausen pratade vi om vad en bra arbetsmiljö är för oss. PA, från styrelsen, pratade om ord – dess betydelse, användning, trender, utveckling och hur vi lägger olika värderingar i ord. Mads vår ordförande pratade om beslut – olika sätt att ta beslut, olika beslutsprocesser och att varje beslut är ett val och har en konsekvens. En av våra riktlinjer säger att anställda och medlemmar aktivt ska delta i beslutsfattande. Vad innebär till exempel det? Hur jobbar vi med det? Vi delade upp oss i smågrupper och diskuterade sedan de olika rollerna som finns i huset dvs medlemmar, handledare och chef och vad de olika rollerna har för ansvar. Efter en god lunch fick alla redovisa hur de

resonerat och vad de kommit fram till. Vi kan väl säga att alla har ett stort ansvar för vår verksamhet, men på olika sätt. PA avslutade kapitlet genom att förtydliga de olika rollerna och dess ansvarsområden.

Manuela inledde sen workshop två som handlade om självledarskap och eget ansvar. Hon ställde frågan: Vad kan du själv bidra med till att skapa en bättre arbetsmiljö? Vi gick in i våra arbetsgrupper igen och diskuterade och resonerade och fick efter kaffepausen redovisa våra idéer.

Dagen avslutades med att Nina och Manuela pratade om mål och feedback och vikten av att uppmuntra och stötta varandra. Du har ungefär 500 000 ord i hjärnan varje dag. Hur många av dem är kritiserande, uppmuntrande, nedvärderande prat eller till nytta för andra?

Vi pratade också om vikten av att sätta upp mål för att komma dit du vill komma eller för att utveckla dig själv, exempelvis – ”Idag ska jag BARA se möjligheter!”

Efter denna intensiva men givande dag var vi ganska trötta. En intressant notering var att både medlemmar och handledare var ganska överens om vilka roller och ansvar vi har och det är ju positivt.

De som senare ville och orkade möttes senare upp i Ängelholm för lite After Work.



**Specifikt**

Vad vill jag uppnå? Varför? Hur?

**Mätbart**

Hur vet jag att jag har nått mitt mål?

**Accepterat**

Är jag överens med mig själv att jag vill detta?

**Realistiskt**

Är det ett rimligt mål?

**Tidsbundet**

När ska jag nå målet?



# Nyanser av Hjärnered

För tredje året i rad har vi övernattat vid Hjärneredssjöarna. Detta året var vi elva personer som deltog i denna naturupplevelse. Vi hyrde kanoter precis som i fjol och sov i samma vindskydd. Vi hade det trevligt med bad och grillning.

Jag skulle inte vilja kalla mig själv för en van campare eftersom jag tror att jag varit iväg två gånger förr i mitt liv och tältat, men jag såg det som en bra chans att komma in i gruppen och lära känna alla utanför huset.

Det räckte nästan med att vi parkerade bilen så kändes det som att alla gick ner i varv och började njuta. Vi hade ju tur med vädret också. Att alla kom in i den lugna känslan och att ingen hetsade till aktivitet var väldigt skönt. Den som ville vila gjorde det och den som ville ut och paddla gjorde det. Oavsett vad alla valde att göra under dagen så var det väldigt mysigt när vi samlades runt elden på kvällen och pratade om allt möjligt. Man kan ju dock fundera på om alla hade planerat var jag skulle sova någonstans eftersom det bara regnade in där jag låg..

Enligt flera undersökningar mår vi bra av friluftsliv. Att komma ut i naturen kan medföra minskad stress, stärka kognitiv förmåga, förbättra psykisk hälsa och underlätta social interaktion. Vissa forskare menar till och med att vi skulle bli lyckligare och känna större livskraft om vi hade en starkare koppling till naturen.

Besök gärna Folkhälsomyndigheten eller Naturvårdsverket på Internet för att hitta mer information om vad samhället gör för att förstärka friluftsengagemanget i Sverige.

## Varför är denna aktivitet så positiv tycker vi?

- Det är väldigt vacker natur.
- Bästa är att umgås utanför huset på ett avslappnat vis.
- Mysigt att sitta och grilla vid brasan.
- Roligast var det när Alex trillade ur sin kanot (skadeglädje) Han klarade sig fint med lite klädsim.
- Skönt att sova ute i naturen.
- Även om fisken höll sig undan våra drag så var det väldigt skönt att stå och kasta lite
- Det bästa att komma ut i naturen är att jag finner ro i den.
- Skönt att sova ute i naturen.
- Skönt att sova ute i naturen.
- Att paddla kanot var roligt.







# Varje konferens är

Konferenser och events i Sverige omsätter många miljarder kronor. Det handlar om kommersiella konferenser med betalande deltagare från olika håll och interna konferenser inom organisationer, kommuner och företag. Det är många frågor som konferensansvariga bör ställa sig både före och efter en konferens. Tyvärr är nog verkligheten den att de flesta konferenser arrangeras utan allt för mycket funderande på förhand. Man genomför sina konferenser som man brukar göra och alla andra gör det. Det är svårt att bryta mönster och skapa nya lösningar för personkontakter, för ökad kunskap och för ”teambuilding”. En konferens inkluderar att tre parter skall känna sin konferens meningsfull och till allas nytta. Den ena parten är de som arrangerar konferensen, sedan konferensdeltagarna och så de som var kvar hemma nyfikna på att få veta vad man uppnådde med konferensen.

## Några frågor som man kan fundera kring

Varför åker man till en konferens? Vilka förväntningar har arrangörer och deltagare? Vad blir den konkreta nyttan med konferensen? Hur mycket minns deltagarna av händelsen efter några veckor? Hur får de som var kvar hemma information? Vilken totalkostnad är rimlig? Är konferensen en belöning eller del i deltagarnas personliga utveckling? Gjorde föreläsarna sina presentationer begripliga och inspirerande? Var deltagarna delaktiga i konferensens genomförande eller passiva lyssnare? Vilken betydelse har det att just träffas? Var konferensmaterialet värt att spara? Skall man lägga upp en kommande konferens på något annat sätt?

## Hur rör detta alla fontänhusens konferenser och i synnerhet Båstad Fontänhus?

Tankar, planer och genomförande av konferenser berör på våra fontänhus på två sätt. Dels när vi deltar i konferenser i Sverige arrangerade av andra fontänhus, av riksförbundet eller av någon extern konferens/kursarrangör. Dels när vi deltar i internationella konferenser i Norden, i Europa och i USA. Då skall vi avgöra vilka som skall delta i en viss konferens kopplat till Båstad Fontänhus ekonomiska resurser och hur många som, av olika skäl, bör få möjlighet att delta eventuellt begränsat också av antal tillgängliga platser på respektive konferens. Som medlemsorganisation är det viktigt för Båstad Fontänhus att föra upp ”konferenser och konferensdeltagande” på dagordningen för att öka var och ens kunskap och för att komma fram till gemensamma vettiga uttalanden och beslut som riktlinjer för kommande års konferensdeltagande och i eventuella planer på en konferens arrangerad av Båstad Fontänhus.

## Synpunkter på ”andra konferenser”

Det är naturligtvis av intresse att vi alltid har möjlighet att ha synpunkter på hur olika konferensarrangörer lägger upp sina program och sina genomföranden. Vår strävan är att varje konferens skall vara av bättre kvalitet både för deltagarna och i det viktiga uppföljningsarbetet. Vi kan internt ta vara på egna erfarenheter av konferensdeltagande och med det som underlag föra fram förslag till nytänkande och förbättringar till de som arrangerar konferenser och events inom fontänhusrörelsen i Sverige och även internationellt.



# en viktig händelse!

## **Sverigekonferensen i Göteborg, april 2019!**

Med vetskap om hur arbetsamt och ansvarsfullt det är att arrangera stora konferenser så vill jag å Båstad Fontänhus vägnar tacka för ett väl fungerande upplägg och genomförande. Det tycks som alla deltagare var nöjda både med program, boende och mat. Det var ett mycket innehållsrikt program med stora ambitioner och därmed stora förväntningar på uppföljning till deltagarnytta och nytta för alla icke deltagande.

Några korta synpunkter på hur jag upplevde denna konferens:

\* Annika Strandhäll gav några väl kända statistikuppgifter på psykisk ohälsa i Sverige. Hon ville vara lugnande att det inte är något problem för de med sjukersättning som också har meningsfull sysselsättning. Hon berättade hur det borde vara med psykisk ohälsa men kom inte med några konkreta lösningar från hur det är till hur det skall bli bättre. Ingen möjlighet till efterföljande diskussion eller frågor! Nja.

\* Jenny Hultqvist berättade om sitt arbete med ett forskningsprojekt kring fontänhusens effektivitet. De preliminära resultaten efter djupintervjuer och datainsamling var att medlemmar tycker det är viktigt att känna sig del i ett sammanhang, kunna bidra med kunskap och med betydelsen av hel- och fritidsaktiviteter. Nja, vi får se.

\* En föreläsning om en syrisk flykting om han och hans familjs flykt genom Europa och hur väntan på asylbesked i Sverige bidrog till att ge honom PTSD.

\* Ytterligare föreläsningar och inslag var Folkhögskolan Gyllenhuset, "Suicidprevention" av professor Jan beskow, "Män för jämställdhet", information om Club House International av Anita Brix Lambæk, SFR årsmöte, "Kognition och kognitiv funktionsförmåga" plus workshops och frågetillfällen. Konferensen innehöll många inslag som kan tjäna till upptakt i medlemsdiskussioner inom Båstad Fontänhus med medverkan av konferensdeltagare.

## **Vilka upplevelser från konferensen kan vidareutvecklas till nästa gång?**

När jag funderar igenom vad som hände i kommunikation, i programgenomförande och i deltagarnas medverkan är det några förslag till saker man kan inkludera i en checklista inför en kommande konferens oavsett vem som arrangerar:

1. För många föreläsningar fyller hjärnkontoret och skapar splittring.
2. För lite av aktiv medverkan från deltagarna skapar en klyfta i konferensen.
3. För lite av lättsmällt ta-hem-material försvårar uppföljning lokalt.
4. Mer pedagogiska och tittarvänliga presentationsbilder ökar begriplighet och minnespåverkan.
5. Noga urval av föreläsare för största nytta inom ramen för målet med konferensen.
6. Förbereda föreläsare på vilka frågor som är väsentliga för deltagarna inom respektiva område.
7. Workshops och dess redovisningar måste ha ett djup och eftertanke för att ha bäst värde.

Detta var några spontana synpunkter kring konferenser i allmänhet, kring konferensen i Göteborg och för framtida konferenser och dess uppföljningsarbete lokalt och diskussioner kopplat till rikskonferensen i Göteborg i april 2019.

//PA Håkansson

12 juli 2019

## Varför Fontänhuset?

Jag heter Hanna och är det senaste tillskottet av handledare på Fontänhuset i Båstad. Jag bor i Förslöv tillsammans med min sambo och tvååriga son Nils. De tillsammans med vår hund Doris tar upp större delen av mitt liv. Jag har tidigare varit en innebandyspelare i nästan 15 år av mitt liv, jag spelade bland annat i division 2 i många år. Jag har alltid lyckats hamna i lag där vi tagit hand om varandra istället för att sänka varandra vilket tyvärr kan hända i just tjejlag. När jag sedan valde att sluta på grund av att kroppen kändes sliten och tiden inte fanns kändes det tomt. Jag började då springa mycket och är till exempel anmäld att springa Göteborgsvarvet nästa år för att ha ett mål att gå efter. Detta eftersom jag har en tendens att hellre lägga mig på soffan om jag inte har något att kämpa för. Mitt närmsta mål är att springa en mil utan smärta och dåliga tankar. För mig är det viktigt att ha ett mål som drar och tvingar mig framåt istället för att vänta på bättre tider.

Varför sökte jag just till Fontänhuset då? Jo jag har alltid strävat efter att jobba med och för människor men aldrig känt att jag skulle passa in på ett kontor med massa pappersarbete utan jag vill gärna ha en arbetsdag som inte alltid ser likadan ut.

Jag började mitt arbetsliv på pappret med att jobba på Bageriet Erik och Sjöstrands. Jag är helt fantastisk på att köra liten lastbil och på att packa bröd. Jag fick jobb där direkt efter studenten och jobbade där under tiden jag studerade till beteendevetare och även ett tag efter det tills jag hittade ett jobb relevant för min utbildning. Det var väldigt roligt och har haft äran att lära känna helt underbara människor men arbetstiderna tog kål på min kropp. Jag arbetade nätter större delen av tiden där och det slet mer på mig än jag egentligen ville kännas vid. Vart jag var på väg kände jag inte då men när jag slutat märkte jag hur kroppen varit och hur det egentligen skulle kännas.

Tyvärr hamnade jag fel igen med tanke på arbetstider då jag började jobba på HVB, och sedan gick över till, stödboende för ensamkommande ungdomar. Boendet är aldrig stängt utan bemannat dygnet runt vilket innebar långa och obekväma arbetstider. Jag kommer nog aldrig glömma den tiden men jag längtar samtidigt inte tillbaka. Man fick ta väldigt mycket kritik från alla håll och arbetstiderna var som sagt inte gjorda för mig eller min kropp. Men när man väl fick tiden och möjligheten att jobba med och för ungdomarna då tyckte jag jobbet var roligt och värt allt det negativa. Precis när jag började jobba med det var det en kollega som sa till mig ”man får inget tillbaka förrän flera år senare när man möter en ’ungdom’ på stan och de berättar om allt de gjort och lyckats med”. Det vore såklart jättekul att träffa på ungdomarna om några år och få höra om vad de varit med om och hur de ser tillbaka på tiden från boendet men jag tycker inte att jag behövde vänta särskilt länge för att få något tillbaka. Jag var gravid under en del av tiden på HVB och ungdomarna hjälpte mig med allt, till exempel så körde de runt mig i en arbetsstol när jag hade ont. De tog hand om mig helt enkelt och underlättade min dag när de kunde. När jag sedan skulle sluta så fick jag bara kärlek av dem.

Många av dessa ungdomar har fått mig att vilja fortsätta jobba med människor. Fontänhuset för mig är ett ställe där man jobbar MED människor och inte ÅT eller FÖR. Den positiva känslan att alla som kommer till Fontänhuset är där för att de vill och att det inte är något tvång, den känslan tog mig med storm. Jag tror att människan kan, en människa som har lite tro kvar i kroppen har redan hälften vunnet. Att se positivt på livet är mitt sätt att ta mig framåt så kan jag dela med mig av det blir jag glad.

Jag hoppas att jag själv ska trivas på Fontänhuset men desto viktigare så hoppas jag att medlemmarna ska trivas med mig, och har vi inte träffats ännu hoppas jag vi gör det snart!



” Den positiva känslan  
att alla som kommer till  
Fontänhuset är där för att de  
vill och att det inte är något  
tvång, den känslan tog mig  
med storm”

# Louisiana ÄR hälsa

För att bli en bra konstnär krävs det en större känslighet än normalt. Känsligheten gör att stämningar och i värsta fall konflikter leder ofta till psykisk ohälsa. I de allra flesta fall leder psykisk ohälsa i sin tur till dålig ekonomi.

Vi kunde se att många medlemmar faktiskt inte varit på ett av de bästa konstmuseer i världen. Trots att intresset för kultur är stort i vårt hus. Vi talar alltså om Louisiana strax söder om Helsingör.

Vi förklarade vår situation för ledningen på Louisiana och vi fick då gå in gratis. Eftersom detta förhållande ingalunda var okänt för verksamhetschef, fick vi också ett hyggligt bidrag från huset till resan. Summa summarum ledde det till att inträdet + resa landade på 100 kr för den enskilde medlemmen. Glädjen blev stor när 20 stycken hade anmält sig till resan.

Louisiana har växt vad det gäller mängden utställda verk. Att ta del av alla på en tur är en omöjlighet för våra hjärnor. Vad som gör Louisiana unikt är att det finns en enastående vacker och rogivande park. Där kan alla intrycken diskuteras och smältas i stillhet. En kopp kaffe och att man dessutom kan överblicka över Öresund, drar sitt strå till stacken.



Vilka utställningar såg vi?

## *Liu Xiadong*

Han har vistats på Grönland en längre tid och lärt känna inuiterna samt övriga danskar. Då började arbetet med att skildra denna annorlunda värld. Vad vi fick se var enormt stora målningar som beskriver jakt kulturen i en fond av färger. Grönland måste vara fantastiskt.

Mindre tavlor på barn från världens nordligaste barnhem fanns också representerade av Xiadong på samma utställning. Han blev favoriten för de medlemmar som till trots sitt begränsade intresse för konst var med. Begripligt, eftersom man till skillnad från den mesta konsten på Louisiana faktiskt ser vad det beskriver för något.

## *Pipilotti Rist*

Som namnet antyder är Rist inspirerad av Pippi Långstrumps sätt att bryta mot normer och traditioner. Här används alla de möjligheter som står till buds för att göra ett så starkt intryck på besökaren som möjligt, t.ex. att använda sig av starka färger i ständig rörelse eller att inreda ett vardagsrum som totalt bryter mot våra förväntningar av hur ett vardagsrum skall se ut. Fullt frisk har jag sett liknande installationer tidigare och har då varit mentalt utmattat efteråt. Detta kan utgöra en risk för de personer som har psykisk ohälsa. Därför utfärdades en varning för Pipilotti Rist.

Det har funnits milstolpar för mitt konstintresse. Den första var Vincent Van Goghs Solrosor och den senaste fick jag på denna utställning. Chefen Nina låg på en divan helt avslappnad och beskådade formationer i ständig förändring. En total kontrast till hennes beteende på huset, där hon är i ständig rörelse. Pipilottis verk anser jag skall ingå i den fasta paviljongen, tillsammans med Andy Warhol, Picasso och Henry Moore.

# Djur som hjälper människor

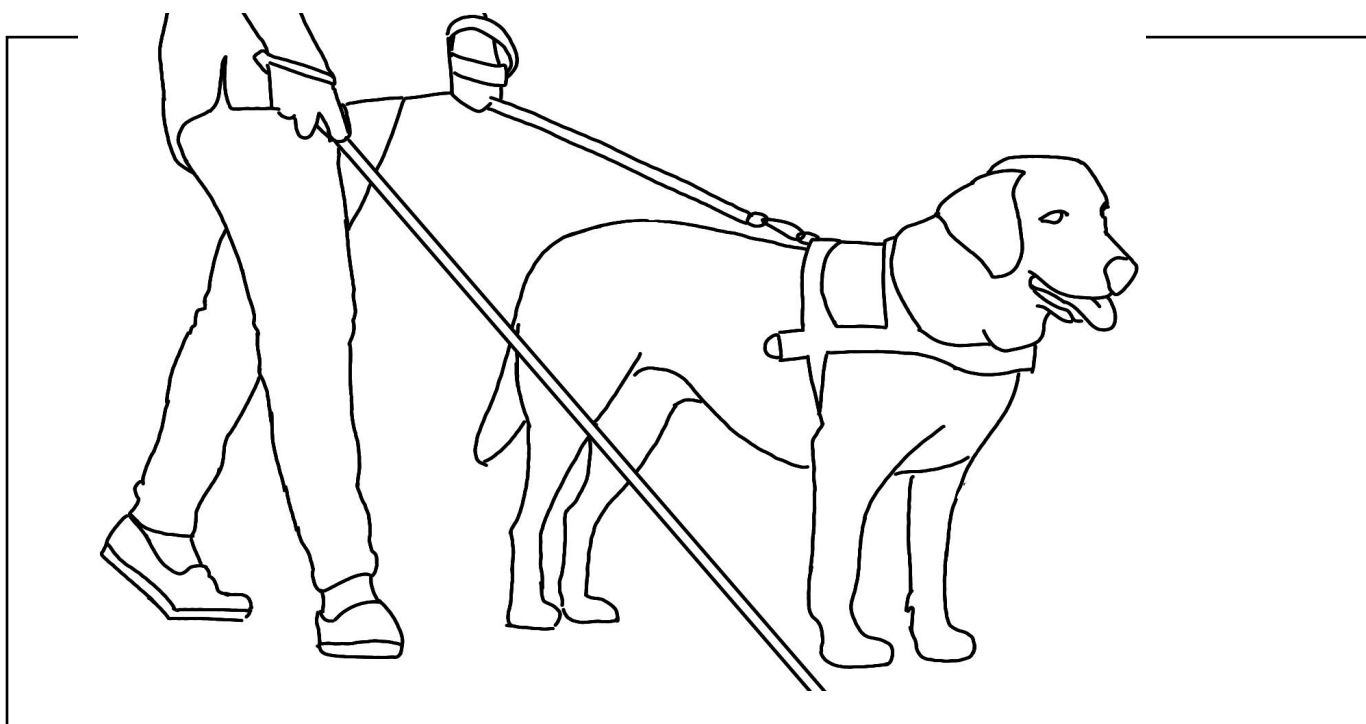
## Hästar

Forskning, observationer och intervjuer har visat att ett praktiskt ledarskap gentemot hästen stärker individens eget självförtroende. Ridning medför social gemenskap. Då utvecklas en annan egenskap som är viktig i chefsposition - att samarbeta med andra. Man använder ridning i terapisyfte för de som överlevt stroke. Man har konstaterat att om strokepatienter får rida så förbättras deras tillstånd. Ridterapi stimulerar många sinnen samtidigt. De tredimensionella rörelserna i hästens rygg skapar en sensorisk upplevelse som liknar människans gång. Ridning kan ha positiva effekter på MS patienter och ryggmärgsskador. Det stärker även självkänslan och bidrar även till ökad glädje och framtidstro. Den fysiska aktiviteten och att umgås med hästar bidrar till mental styrka.

Hästens tredimensionella rörelser kan göra barn mycket gott. Vid Tokyo universitetet lät man barn rida i 10 och 12 års ålder och göra kognitiva och matematiska test direkt före och efter ridlektionen. Forskarna konstaterade att hästens variationer aktiverade den del av barnens hjärnor som står för inläring. Att rida kan förbättra barns förmåga till problemlösning, matematiskt tänkande samt ge bättre minne, enligt studien. Testen visade att barnens kognitiva förmåga var mycket bättre efter ridlektionen än före.

## Hundar

Hundar är människans bästa vän. Hunden och människan har arbetat tillsammans i 15 000 år. Det finns många användningsområden där hunden har fått ta plats mer än som sällskap. Hundar är bra för människans hälsa och välbefinnande. Nästan var femte hushåll i landet har en hund. Man kan t.ex. ha hundar som vattenhundar för att skydda det egna hemmet. Vallhundar används till boskap och vaktar mot varg och andra rovdjur. Det finns även plats för hundar i vård och omsorg, speciellt i USA. Hundar finns där inom äldreomsorgen, med autistiska barn eller dementa personer. Livskvaliteten hos äldre ökar medan depressioner, kolesterol minskar och blodtrycket går ned med hjälp av hundar inom vården. Även Alzheimerspatienter har blivit mer aktiva och mindre deprimerade tack vare kontakten med djur. Det finns hundar som är tränade att hitta försvunna människor i rasmassor, vid jordbävningar och dylikt. Polishundar har många olika arbetsområde, men mest inom övervaknings- och ordningstjänsten. Hunden kan även hitta föremål och försvunna personer. Den kan hitta källan till röklukt, vid misstänkt brand. Gashundar kan hitta gasläckor och lokalisera källan. Ja, ett urval exempel vad hundar kan hjälpa oss med. Djur kan uppfylla många olika platser i våra liv.



# Från Stockholm till Tel Aviv ett 44 år långt uppehåll för Nederländerna

Fyrtioen länder tävlade i årets Eurovision Song Contest i två semifinaler och en grand final. John Lundvik tävlade för Sverige med låten Too Late For Love och nämndes som en av de möjliga vinnarna i finalen.

## Semifinal 1

Sjutton länder tävlade i den första semifinalen om tio platser i finalen och alla gjorde sitt bästa för att övertyga röstarna om att de skulle vidare till finalen. Artisterna gjorde sitt bästa och trots det fick några se sig utslagna. Till final Cypern, Grekland, Island, Estland, Slovenien, Tjeckien, Australien, San Marino, Vitryssland och Serbien.

## Semifinal 2

Arton länder tävlade i den andra semifinalen om tio platser i finalen. Sverige var med i den andra semifinalen som hade flera möjliga vinnare till finalen. Till final Sverige, Nederländerna, Schweiz, Ryssland, Azerbajdzjan, Norge, Malta, Danmark, Nord Makedonien och Albanien.

## Finalen

Tjugosex länder tävlade i finalen och det var många olika låtar och uttryck som publiken fick se på scenen. När omröstningen började visade det sig att det var väldigt jämnt i toppen och det skedde förändringar hela tiden. Ganska snabbt hade fem länder fått ett försprång. Det var Nederländerna, Sverige, Ryssland, Nord Makedonien och Schweiz. När allt var över hade Nederländerna tagit hem sin femte seger i Eurovision Song Contest.

## Eurovision Song Contest 2019 Sammanfattning



Resultat Topp 6	Jury	Telefonröstning	Totalt
1. Nederländerna	231	261	492
2. Italien	212	253	465
3. Ryssland	125	244	369
4. Schweiz	148	212	360
5. Norge	47	291	338
6. Sverige	239	93	332



## Fysik hälsa = psykiskt välmående



Under våren har vi åter ingått ett samarbete med Hälsostudion i Båstad för att kunna inspirera och uppmana till träning och fysisk aktivitet. Alla medlemmar och anställda som önskar, har nu möjlighet att få personliga träningskort som man kan utnyttja när som helst under öppettiderna, både bemannade och obemannade. Vi har även möjlighet att gå på de pass som erbjuds på Hälsostudion. För tillfället tränar vi gemensamt på onsdag eftermiddagar. Tanken är att variera detta med cirkelpass i trädgården på Fontänhuset under sommaren. Vi har köpt in en del utrustning för att kunna utföra dessa passen. Vi har nu även under sommaren fått möjlighet att simma på Malen. Detta gör vi på fredagmorgon för de som önskar.

Vi har under våren och sommaren fokuserat på teknikträning av olika muskelgrupper när vi varit i gymmet. Detta för att minimera risken för skador och felbelastning. Vi har hjälpt varandra i gymmet för att lära oss hur vi ska utföra övningarna på bästa vis. Utöver detta har vi även haft en föreläsning i näringslära- och träningslära där vi pratat om hur man ska tänka kring kostupplägg, matval i vardagen och vid träning. Vi har pratat om hur man ska få i sig den energi och näring man behöver och hur detta i det långa loppet påverkar både den fysiska och psykiska hälsan. Under sommaren och hösten kommer vi ha flera sådana tillfällen där vi bl.a. kommer prata om hur man förebygger skador och förbättrar sin vardagsfysik.

Det är roligt att se hur intresset för hälsa och välmående successivt ökar i huset och att medvetenheten ökar kring vilka val man gör både gällande rörelse och kosten. Det är för oss viktigt att fortsätta uppmuntra till en hälsosam livsstil för att få och behålla en god psykisk och fysisk hälsa.



Att hjälpa människor må bra var anledningen till att jag öppnade Hälsostudion i Båstad 1989. Jag var fast övertygad om att träning bidrog till fysiskt och psykiskt välmående, något som 30 år senare är än mera känt. I samarbetet med Fontänhuset, som pågått några år, erbjuder vi träningsaktiviteter förpåkänt i en social, trivsam och personlig miljö för både medlemmar och handledare på Fontänhuset. När deltagarna är här känner jag en glädje och stolthet över vi kan vara en liten positiv pusselbit i deras liv, och förhoppningsvis kan vi tillsammans utveckla och stärka samarbetet ännu mer i framtiden.

//Thommy Henningsson



## Vem har inte någon gång tänkt ”jag kan ju ingenting”?

När jag började denna artikel med intervjuva Fontänhusets medlemmar och personal om vilka kunskaper och erfarenheter de har kom ofta svaret, jag kan inte så mycket eller jag kan ingenting. Det kunde väl inte stämma?

Så klart det inte stämmer!!

Tillsammans har vi utbildat oss i mer än 150 år.

Tillsammans talar vi 12 olika språk flytande.

Tillsammans har vi jobbat med konst och konsthantverk i 95 år.

Tillsammans har vi varit i yrkeslivet i mer än ett halvt sekel, det är över 500 år.

En anekdot, trots våra olikheter vad gäller bakgrund och erfarenheter, är från i julas när vi hade beställt 30 nya stolar. Postnord kom och bar in 15 stora lådor med två omonterade stolar i varje. Vi hade ett berg av lådor i hallen. ”Ojdå”, sa någon. ”Jaha”, sa någon annan. Sedan måste någon ha sagt ”Simsalabim”, för det blev som ett maginumner, ja Lagets Magi menar jag ju då. Efter någon timme var alla stolarna ihoptrollade, kartonger och plast bortkollrade till förrådet, de gamla stolarna nerflugna till källaren och vi hade en fantastiskt fin matsal.

Tillsammans kan vi jättemycket, eller hur?



# TACK TILL ER SOM STÖTTAR FONTÄNHUSET BÅSTAD

## Stödföretag

Apelrydsskolan  
Beslag Design AB  
Bjäre Centerkvinnor  
Båstads kommun  
Båstad-Östra Karup församling  
Centerpartiets Kommunkrets i Båstad  
Förslöv Grevie församling  
Förslövs kyrkliga arbetskrets  
Grevie kyrkliga arbetskrets  
Haga Göstorp Psykiatri AB  
Hallandsåsens växtbutik  
Hälsostudion  
ICA supermarket Båstad

Laholms Kommun  
Lions Club Båstad  
Lions Club Laholm  
Memil  
NP Nilsson  
Rotary Båstad  
Skummeslövs golv, färg & interiör  
Socialdemokraterna Båstad  
Sotarna Laholm AB  
Stigbertils Mäklare i Båstads  
Torekovs Röda Kors Krets  
Västra Bjäre Pastorat  
Willab garden AB  
Willy:s

## Stödpersoner

Andersson Christina  
Andréasson Ingvar  
Arvidsson Claes  
Barte Jenny  
Bengtsson Margareta & Per  
Bengtsson Roger  
Bernhold Ingela  
Edgarsdotter Ingrid  
Ekström Carl Henrik Olof  
Eriksson Mjöberg Marianne  
Hervén Monica  
Hofvendahl 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  
Overby Britt & Preben  
Persson Marianne  
Spetz Lennart & Ulla  
Spångberg Christer & Karin  
Stensson Barbro  
Stefansson Ingela & Lars  
Wreifält Nilsson Barbro

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!**

# Framöver i Huset

## Juli

2/7 SUP  
9/7 Cykelutflykt  
16/7 Minigolf  
23/7 Padel  
30/7 Hallands Väderö

## Augusti

18/8 Bjäre Runt (Dagtid)  
19-21/8 Semester i Magnarp

## September

3/9 Yoga & avslappning  
6/9 Våxtorps Marknad  
8/9 Söndagsöppet 11-14  
17/9 Skåneleden  
23/9 Kick Off  
26/9 Styrelsemöte kl 16  
28/9 - 3/10 Världskonferens i Oslo

## 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)