

TIDNING
FRÅN

Nummer 1
2020

FONTÄNHUSET BÅSTAD



Frivillig ensamhet

Ensamhet är något som de allra flesta av oss behöver ibland. Vi kan behöva slippa ta hänsyn till andras önsknings och behov och bara vara för oss själva för att komma ner i varv och ladda batterierna.

Rädsla för ensamhet kan vara ett problem och ibland en hälsorisk. En del människor har stort behov av sällskap och vill helst ha andra omkring sig tjugofyra timmar om dygnet. Man är så rädd för att vara ensam att man gör allt för att slippa vara det. Ett skäl till detta kan vara att man tvingas tänka eller känna saker man inte vill om man är ensam. Att aldrig vara ensam och stressa ner kan leda till dålig sömn, nedstämdhet och utmattningssyndrom.

Ofrivillig ensamhet

Så här efter storhelgerna är det dock nära till hands att man kommer att tänka på alla de människor som suttit ensamma under jul och nyår. För de som är ofrivilligt ensamma kan den tiden på året vara extra svår när man kanske jämför sig med alla de som glädjer sig åt samvaron med sina nära och kära. Då är det lätt att känna sig oönskad och utanför.

Var femte vuxen person i Sverige lever idag ensam och långt ifrån alla frivilligt. Det medför en kraftigt ökad hälsopåverkan både psykiskt och fysiskt. Ofrivillig ensamhet påverkar stresshormonet i kroppen och kan medföra både fysisk och psykisk sjukdom till exempel ökad risk för hjärt-kärlsjukdom, stroke, demens samt psykiska problem, som depression och ångest. Många upplever att Sverige är ett land som det kan vara svårt att skaffa vänner i.

”Svenskar bokar inte av en tvåttid för att umgås” skriver Cecilia Gustavsson i sin blogg på Aftonbladet, det är svårt att bli insläppt i grupp-gemenskapen, det blir ”fullt”.

Många känner skam och skuld över att vara ensamma. Man skäms ofta så mycket över sin situation att man inte vågar berätta om den för andra. Ju mer skam man känner desto sämre självkänsla får man och därmed också allt svårare att ta initiativ till vänskapsrelationer. 20,9 procent av svenskarna bor ensamma. Det är fjärde plats i Europa efter Finland, Estland och Ungern.

Ett instrument man kan använda är Ease (Extend yourself, Action plan, Selection, Expect the best) som hjälper till att strukturera vägen mot att skaffa vänner i tydliga steg. Den används ofta av psykologer i deras arbete med klienter.

1. Sträck dig lite längre ut

Ta små steg i sociala sammanhang. Det kan till exempel vara att gå på lunch med en arbetskamrat eller prata en stund med grannen även om det känns motigt till en början.

2. Ha en handlingsplan

Du tar reda på vad du vill i livet och gör en plan för att nå dit. Tycker du om att röra på dig kan du till exempel börja på en yogakurs. Känns det motigt, tycker du inte du har lust med något? Börja med det som är minst tråkigt. Gå inte och vänta inte på att det ska kännas ”rätt” för då kanske det aldrig blir av.

3. Gör ett urval

Fråga dig själv vilka personer i din omgivning du skulle kunna ha ett meningsfullt umgänge med. Satsa mycket på några få personer istället för lite på många.

4. Förvänta dig det bästa

När man känner sig ensam fastnar man ofta i en ond cirkel där man slutar förvänta sig att något bra ska hända. Det är svårt att vara social samtidigt som man är sluten och rädd. Försök istället förvänta dig det bästa, det vill säga att andra människor faktiskt vill dig väl.

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.



Fontänhuset Båstad

Aromavägen 48
269 37 Båstad

E-mail
info@fhb.nu

Hemsida
fontanhusetbastad.se

Telefon
0431 - 724 80

Facebook
facebook.com/
fontanhusetbastad



Redaktion

CR

Fabrikör

Martin

Skribent

Gustav

Skribent, Layout

Oliver

*Skribent,
Bildredigering*

Yvonne

Skribent

Anders

Skribent

Mike

Skribent, Layout

Ulf

Ansvarig Utgivare

Hanna

Skribent

Sarah

Skribent

Robin

Skribent

S6-7



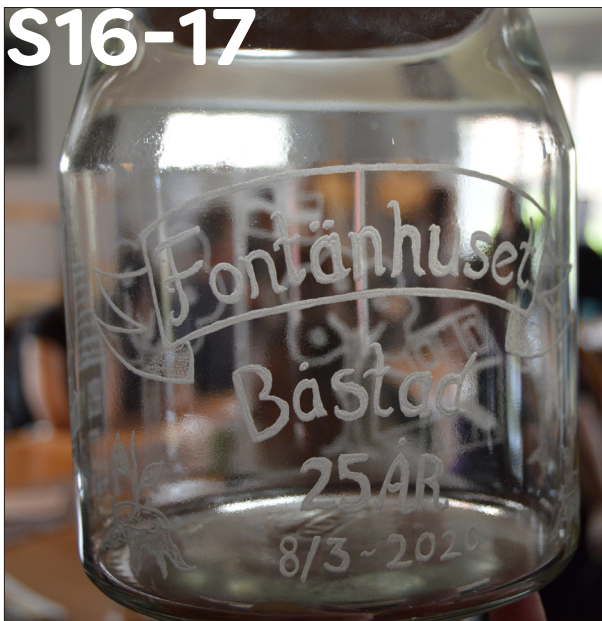
S8-9



S10-11



S16-17



4. Teaminfo

5. Information

6. Medlemshistoria

8. Projekt i huset

10. Tankar bakom

13. Händer i Huset

14. Melodifestival

16. Jubileum

18. 10 Snabba

VAD HÄNDER I ERT TEAM?



1

Hos oss är det fullt fokus inför att huset ska fylla 25 år, förhoppningsvis ska vi få ihop en riktig brakfast. Vi har även börjat planera för vad vi vill ha i växthuset och när vi ska börja med plantering till exempel. Med tanke på hur vädret ser ut kommer vi snart planera in en trädgårdsdag där hela huset går ihop och förbereder trädgården för våren som verkar vara i antågande redan. Då vi skriver och planerar våra menyer själva så har vi köpt in en platta för att samla allting på ett ställe men även för att hänga med i digitaliseringen och tänka mer miljömässigt med mindre papperssvinn. Vårt samarbete med Willys och ICA kommer fortsätta i år vilket vi är oerhört glada för.



2

Hela huset håller just nu på med att skriva verksamhetsberättelsen för 2019 och i team 2 har våra layoutare lagt ner mycket arbete på att få den att se bra ut. Samtidigt har vi även jobbat med denna tidning. Nu i vår ska tre stycken av oss i team 2 som var på utbildning i höstas hålla i en liten kurs här på huset med vad vi lärde oss. Vi ska ha en planeringsdag där vi ska lägga upp hur vi vill att planeringen i vårt team ska se ut och vad vi vill lägga fokus på i år. Vi har påbörjat ett projekt med Webex som innebär att vi ska skapa ett kontaktnät med Sveriges fontänhus.



3

Ansvarer med att göra en reviderad rapport och återrapport till socialstyrelsen och att de kommer iväg i tid ligger hos team 3, team 3 tar hjälp från resterande i huset vid behov. En budgetjustering ska sättas fast för 2019 så fort som möjligt. Planering för semester har redan satt igång för att huset ska kunna gå vidare med planering för sommaren. Team 3 ska genomgå en större förändring och ska ha ett planeringsmöte inom en snar framtid. Där ska det beslutas om hur man ska strukturera om och effektivisera för att fler ska kunna hoppa in i teamet. Det ska även diskuteras om hur teamet vill renovera om och ändra om i utrymmet. Det finns även en önskan om att börja jobba mer med fonder och engagera fler i sökandet. Sedan är det dagliga uppgifter som skatter, löner och avtal som löper på.

Jag känner mig ensam när:

”Jag känner mig ensam ibland när mina föräldrar och mina kompisar går till jobb och skola. Då kan det hända att jag flyr in i mina datorspel. Ibland känns det positivt, ibland negativt.”
-Phillipp

”När jag ska gå och lägga mig. Sängen är kall. Annars tycker jag det är skönt att vara ensam.” -Ludde

”När jag är ensam om en åsikt och alla andra tycker annorlunda och inte kan förstå varför jag tycker så. Då känner jag mig ensam.” -Elisabet



”När jag går ut ensam, går och går utan något mål. Då känner jag mig ensam.” -Martin

MR-20

”När min man åker till jobbet och hunden är hos hundvakten finns ingen som kan ställa krav på mig. Den ensamheten njuter jag av om den inte blir för långvarig.” - Yvonne

MIN RESA TILL USA

AV OLIVER

Den sjätte december 2019 åkte jag till USA för andra gången i mitt liv men för första gången själv.

Det här var en resa som länge legat i bakhuvudet på mig, ända sedan första gången jag var där med min pappa 2010.

Mitt första besök var fantastiskt men det var inget jag kunde uppskatta då jag inte hade tagit tag i min depression och var mer intresserad av att sitta vid datorn än att ta in omvärlden. Trots detta knöt jag starka band med Jacky, en av dem vi bodde hos. Efter två veckor i USA så var det dags att åka hem och jag tänkte inte mycket på det, dataskärmen var densamma i USA och i Sverige så vad gjorde det för skillnad? Det var inte förrän en månad efter vi kommit hem som den tanken ändrade sig och idén till en ny resa fastnade. Det var en dag när jag åkte upp till Göteborg för att besöka pappa så stod det ett paket med ett brev och väntade på mig. I brevet stod det hur mycket de hade uppskattat besöket och hur välkommen åter jag var och i paketet var det även en nyckel till deras hus. Det var den första och enda gången hittills som jag haft tårar av glädje över hur rörd jag blev.

Så idén att besöka igen har funnits i bakhuvudet hos mig i flera år nu, men jag gav det aldrig mer än en tanke. Jag är inte mycket av en turist, jag bryr mig inte om omgivningen lika mycket som folket runtomkring mig och att åka till USA för att enbart träffa två personer i två veckor, oavsett hur mycket jag tycker om dem, kändes det inte bekvämt.

Det var inte förrän i augusti förra året som tanken verkligen började slå rot, det var nämligen då Björn och Jacky besökte mig här i Sverige och stannade över i några dagar. De blev mina vänner och inte bara min pappas vänner. Men bara för att de är mina vänner är det inte tillräckligt för en flera timmars flygresa som kostar tusentals kronor för att bara träffa dem och inte göra något annat. Så idén lades åt sidan och jag fortsatte med annat i mitt liv.

I september hände nästa stora sak som gjorde resan verklig, världskonferensen. När Björn och Jacky besökte mig i augusti kollade jag upp vad det fanns för Fontänhus i deras område och det visade sig att det fanns ett i Fort Collins på gångavstånd från deras hem. Med den här kunskapen så kollade jag upp om det var några från just det fontänhuset på världskonferensen. Till konferensen hade de nämligen gjort en app där deltagarna kunde göra profiler så att man kan hitta varandra och skapa kontakter. Genom appen hittade jag två personer från Fort Collins och lyckades kontakta dem. Vi åt lunch en dag och hade en trevlig konversation som slutade med att jag fick en öppen inbjudan till att besöka dem i Fort Collins.

Nu hade jag fler anledningar att besöka USA, men det var fortfarande inte tillräckligt för att börja agera, själva resan var för skrämmande och inget jag någonsin gjort själv. Nervositeten vände först efter att jag varit på Fontänhögskolan i Stockholm. Detta eftersom när det kom till att åka upp till Stockholm så slutade det med ett enda alternativ - flyg. Så efter vår vecka i Stockholm så hade jag nu upplevt att boka flyg och att ta mig igenom en flygplats, nu var inte idén med en resa lika nervös längre.

Nu var boendet klart, aktiviteten klar och bara flyget kvar att fixa. Något jag nu visste hur man gör så nu fanns det ingen anledning att skjuta upp resan mer. Så jag kontaktade dem jag behövde, fixade med kalendern så att jag blev klar med det jag behövde innan resan och sedan bokade jag flyget.

Någon månad senare var det nu dags, allt var packat och klart och nu skulle jag bara åka med bussen in till tåget som tog mig hela vägen till Kastrups flygplats. Trots alla förberedelser var jag väldigt nervös, tänk om bussen skulle bli sen?! Eller tåget, eller om det skulle krångla med incheckningen. Jag var inte riktigt så rationell som jag velat vara.

Det slutade med att jag ringde till mamma tidigt på morgonen och

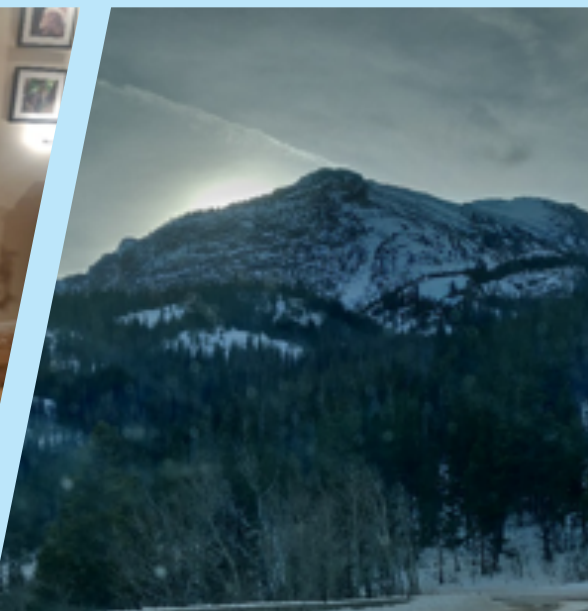
fick henne att skjutsa mig in till tågstationen (tack mamma!). När jag väl satt på tåget började det lugna ner sig lite men det varade bara tills jag kom fram till Kastrup och skulle checka in. Jag hade gjort ett misstag i bokningen av flyget. Jag bokade det under W istället för V som det står i mitt pass. Jag fick nästan panik på en gång men som tur var kunde jag checka in med hjälp av personalen.





Nu satte jag mig äntligen på planet mot USA!

Det blev en lång dag för mig under resan. Vi flög med solljuset och vi låg över molnen hela tiden. Jag, till skillnad från de andra på planet, gjorde valet att vara vaken under hela resan. Det blev lite jobbigt när alla andra stängde sina fönster och släkte ner sina lampor för att sova, jag hade nämligen solen på min sida av planet så om jag öppnade fönstret något så lyste det upp hela kabinen. Efter en lång dag på 24 timmar så var jag äntligen framme. Jag var inte uppe länge efter det utan jag gick direkt ner till mitt rum i källaren, föll ner i sängen och somnade direkt.



Första morgonen kom med en trevlig överraskning, tjock snö! Jag har inte sett något sådant på flera år och senare på dagen fick vi även solsken! Jag startade väldigt lugnt då jag behövde tid för att landa. När dagen var på väg mot sitt slut fick jag besöka den närliggande staden Loveland, en stad där konsten var i fokus. Alla el-boxar i staden var målade, flera affärer hade handmålade loggor på sina fönster och det fanns flera stora väggmålningar runt om hela staden.

Efter några dagar gick jag och besökte Fort Collins Fontänhus: "Spirit Crossing". De hade en väldigt fin nyrenoverad byggnad som de nyligen flyttat in i. Fasaden var jättefin men eftersom det var en gammal kontorsbyggnad var det inte lika öppet internt som vi har det i Båstad. De var väldigt lika oss med hur huset fungerar. Istället för flera enheter hade de ett enhetsmöte och flera team, teamen de hade var nästan identiska våra med kök, media och kontor. Medan de hade över 1000 medlemmar var det bara runt 60–80 aktiva och bara runt 5 – 15 medlemmar per dag.

Några dagar senare åkte jag för att shoppa lite kläder och skor. Bägge köpen gick för under halva priset jämfört med i Sverige, så det slutade med att jag köpte två par skor och ett par nya jeans. Det var tur att jag köpte kängorna när jag gjorde det för direkt efter blev det en överrasknings utflykt upp till Klippiga bergen för att äta.

Efter en halvtimme hade vi hunnit fram till början av bergen och det kom mer och mer snö ju högre upp vi kom. Efter ytterligare en timme var vi framme vid restaurangen och det hade börjat snöa bara några minuter innan, vi beställde våra burgare och hade en trevlig lunch.

En timme senare var vi klara för att åka tillbaka men det var betydligt svårare nu än vad det var tidigare, under den här timmen hade det hunnit komma över fem centimeter snö (glad att jag bytte till kängorna innan vi kom fram). Det blev en markant förändring av hela omgivningen, jag kunde knappt tro att vi åkte samma väg hem som vi åkte tidigare.

Det är en helt annorlunda kultur när det kommer till alkohol i USA, där är det helt annan acceptans med öl till maten mitt på dagen för att sen ta bilen tillbaka. För mig kändes det väldigt nervöst när jag skulle sätta mig i bilen med honom jag bodde hos efter att jag sett honom dricka en stark öl till maten innan vi skulle tillbaka men det funkade ändå. Trafiken funkade också annorlunda där, det är svårt att sätta ord på det utöver att det är mycket mer flytande och avslappnat. Jag förstår nu varför ett amerikanskt körkort inte är godtagbart här i Sverige.

Det här var den första julen på länge som jag tyckte var bra, ingen stress, inget tvång plus ett fantastiskt sällskap. Jag kände ingen social press om att bete mig på visst vis eller att göra på ett annat sätt utan jag kunde ta det efter egen förmåga. Det enda jag gjorde till julen utöver att klä granen var huvudrätten till "jul" lunchen, BBQ Ribs. Så med italienska bruchetter som förrätt, mina ribs med sparris och ugnsbakade rotfrukter till huvudrätt och pumpapaj till efterrätt var det den minst juliga jullunch jag någonsin ätit och det var helt fantastiskt!



HUR TIDNINGEN BLIR TILL

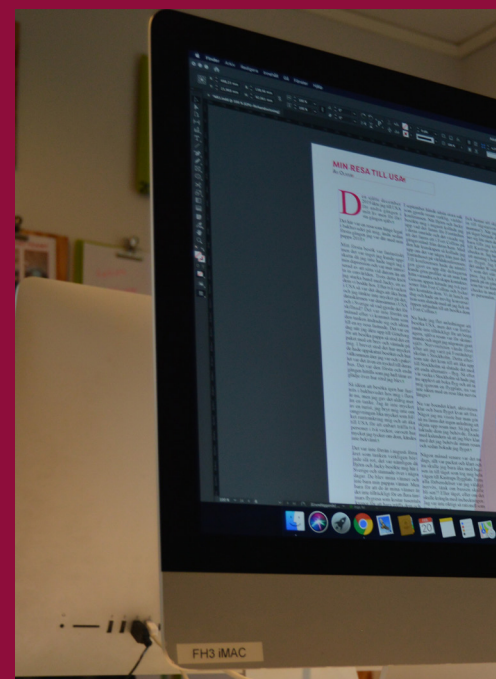
Av TEAM 2

Planering av tidning

Vi börjar med att ha ett första tidningsmöte och tillsammans spånar vi om olika ämnen och möjligheter. Vi går igenom vad som är inplanerat framöver i huset som kanske ska nämnas i tidningen. När vi kommit överens om ett ämne så går vi vidare med upplägg av tidningen, vilka bilder vi ska rita själva och om någon ska fotografera under någon händelse. När det är färdigt lägger vi upp en tidslinje som vi ska försöka hålla oss till för att få tidningen färdig i tid.

Layout

Layouten görs i ett program som kallas Adobe Indesign. Några från fontänhuset har gått grundläggande utbildning för Indesign vintern 2019 och har även fått certifikat. Själva jobbet går ut på att försöka formatera text och bild till en iögonfallande tidning.



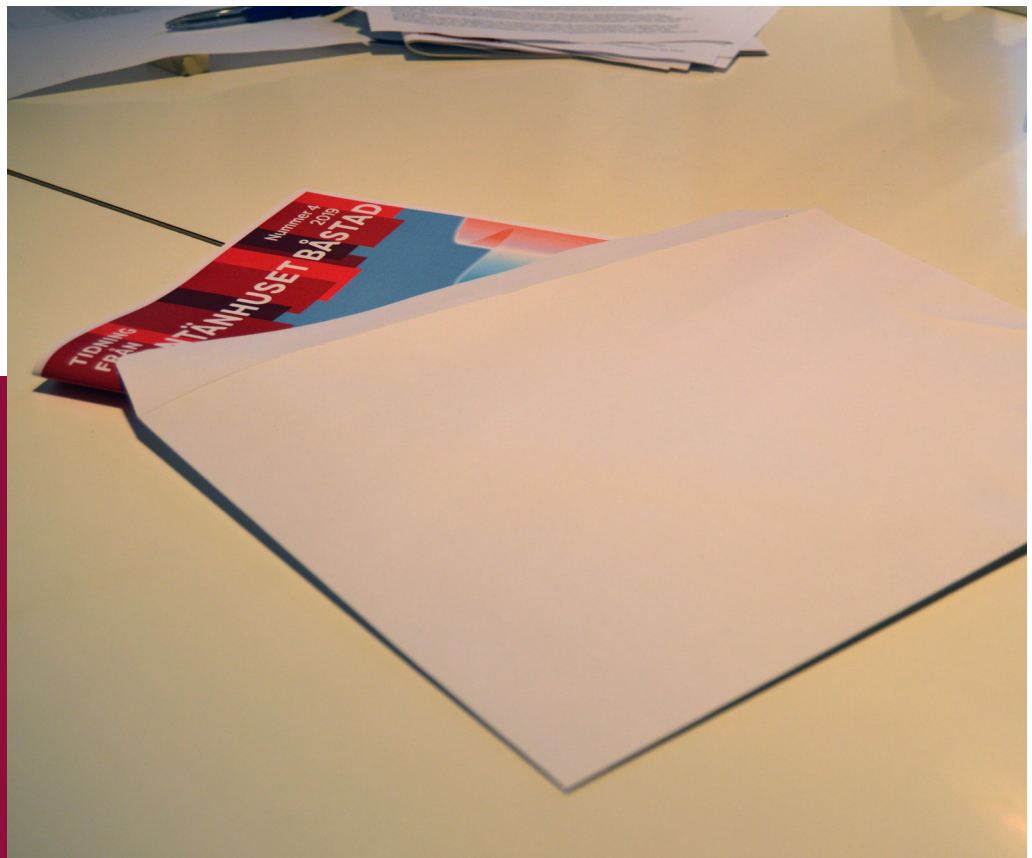


Bildredigering och bildansvar

Bildansvarig har i uppdrag att ta foton och hålla koll på vilka bilder som finns och ska användas till tidningen. Foton tas med kamera (mobil eller system) och sedan redigeras de i program (Photoshop). Redigering går bland annat ut på att sätta rätt nivå av ljus/färg i bilden och ta bort objekt.

Adressering

Vi har tidigare skrivit alla adresser för hand men till detta nummer använder vi oss vår adresslista för att kunna skriva ut färdiga etiketter som är redo för påklistring.



Utdelning

Vi har skapat en marknadsföringsrunda där vi tagit kontakt med företag, kommuner och vårdcentraler som kan tänkas vara villiga att ha vår tidning t.ex. i sina väntrum eller fikarum. Så när tidningen är färdig och har skrivits ut åker vi runt och delar ut tidningar, i samband med tidningsrundan passar vi även på att sätta upp information om Öppet hus eller andra event för huset.

ENSAMHETER

Ensam kan man känna sig till och från. Det kan vara skönt att vara ensam. Då finns det bara en själv, ingen som stör, man är ensam med tankar eller sysslor. Det är skönt med ensamhet, när man själv bestämmer att man vill vara ensam. Ensamhet kan man längta efter. Man kan sträva efter ensamhet.

Men det är inte den sortens ensamhet jag tänker på. Utan den svarta, tärande, otäcka och skrämmande ensamheten. Den är svår att ta på, och än mer svårförklarad. Den finns inombords och vill inte krypa fram, men den finns där!

Det bästa är att beskriva egna erfarenheter, för erfarenhet av ensamhet har jag.

Den första ensamheten jag skall börja med och den hemskaste upplevde jag när jag drabbades av en stroke. När jag låg ner och en massa människor sprang runt mig. Jag var orörlig och kunde inte kommunicera. En ensamhet som var både skräckfylld och ensam. Hur skulle jag kunna få kontakt, hur skulle jag mer än synas? Jag syntes, det var jag skrämmande varse om men jag kunde inte kontakta någon. Jag var någon som fanns, men inte mer. Jag var ensam, trots alla som kämpade för att jag skulle överleva. Att jag inte var ensam, men ändå så ensam.

Nu är jag lång ifrån de traumatiska händelserna med operationer och ambulansfärder, jag har glömt nästan allt. Jag har förträngt alla nätter, eller dagar, när man kände sig ensam, när jag stirrade rakt upp i sjukhustaket och bara väntade.

En fundering dyker upp. När man går ute och möter någon i bil som man vill hälsa på. Man får inte upp handen när man upptäcker dem. Man var för långsam, man reagerade för långsamt, när man väl hade reagerat, så hade dom kört förbi. Man svor för man hade missat ännu ett tillfälle att hälsa. Man fortsätter att gå och känner sig ensam.

De gånger man inte hade tagit tillfället i akt att bjuda hem dem på kaffe för att man trodde att de säkert inte ville det. Man hade inte frågat, för man trodde att de inte tyckte det var en god ide.

Det var en egen ensamhet, man skapade själv, egna tankar som växte och förvärrades av ensamheten.

Nu är jag rädd för ensamheten, jag tänker alldeles för mycket på den. Sådan var jag inte innan, då sökte jag ensamhet. Då flydde jag till ensamheten, ifrån allt runt omkring, allt som fanns runt om mig.

Jag gick långa sträckor med musik i mina hörlurar på hög volym. För att fly från allt. Det var skönt att fly till ensamheten.

Ett annat sätt att fly till den meditativa ensamheten, var att sköta om trädgården. Jag arbetade i trädgården som en terapi för kroppen. Jag flydde till ensamheten. Den ensamheten jag sökte fann jag i trädgården. Det var en ensamhet som jag mätte bra av. Jag fick positiv feedback för att någonting blev fint, trädgården växte. Likt min personlighet, den fick positiv feedback av ensamheten.

Mina arbeten var fyllda av ensamhet, men det var en ensamhet jag själv valde. Det var arbeten som krävde av mig att jag tog beslut, i ensamhet, arbetet var självständigt. Man kände sig ensam när man tvingades att ta ett beslut som var svårt.

När man kom i kontakt med gränzon beslut och där inte fanns några klara regler eller direktiv. Då var det en helt annan ensamhet man kände, den gnagande och funderade ensamheten.

De arbeten där man kände sig ensamast, var de som hade skenat långt ut över arbetsbeskrivningen. Min personlighet hade skapat dessa problem



AV MARTIN R

själv. Jag hade aldrig sagt stopp. Jag hade trott, och lyckats, med alla problem jag hade ställts inför. Men jag hade även känt en enorm ensamhet under tiden. Ibland får jag tillbaka minnesåterblickar från händelser, då spelas allt upp igen. Då känner man sig ensam, vem kan man prata med. En psykolog?

En ensamhet som är ganska bra för självförtroendet, är den ensamhet man känner när man har klarat av något. När man lyckats med något ensam, man klarar av något ensam. Det är mycket jag har klarat av ensam, utan hjälp av någon. Det är bra kan man tycka. Men det har den svåra baksidan att jag inte vill få hjälp, av någon, inte hjälp alls!

Jag har under min uppväxt, och vuxna liv, haft komplex på grund av min litenhet. Så jag hade blivit förbannad på allt och alla, så fort de påpekade att jag inte klarade av något.

Det kunde vara att jag inte kunde något, eller inte vågade eller klarade det. Då tyckte jag, att jag skulle visa dom! Jag knöt händerna och sänkte pannbenet, och sa: vad då?

Det har drivit mej framåt och jag har hamnat i situationer som jag inte skulle hamnat i annars. Det har

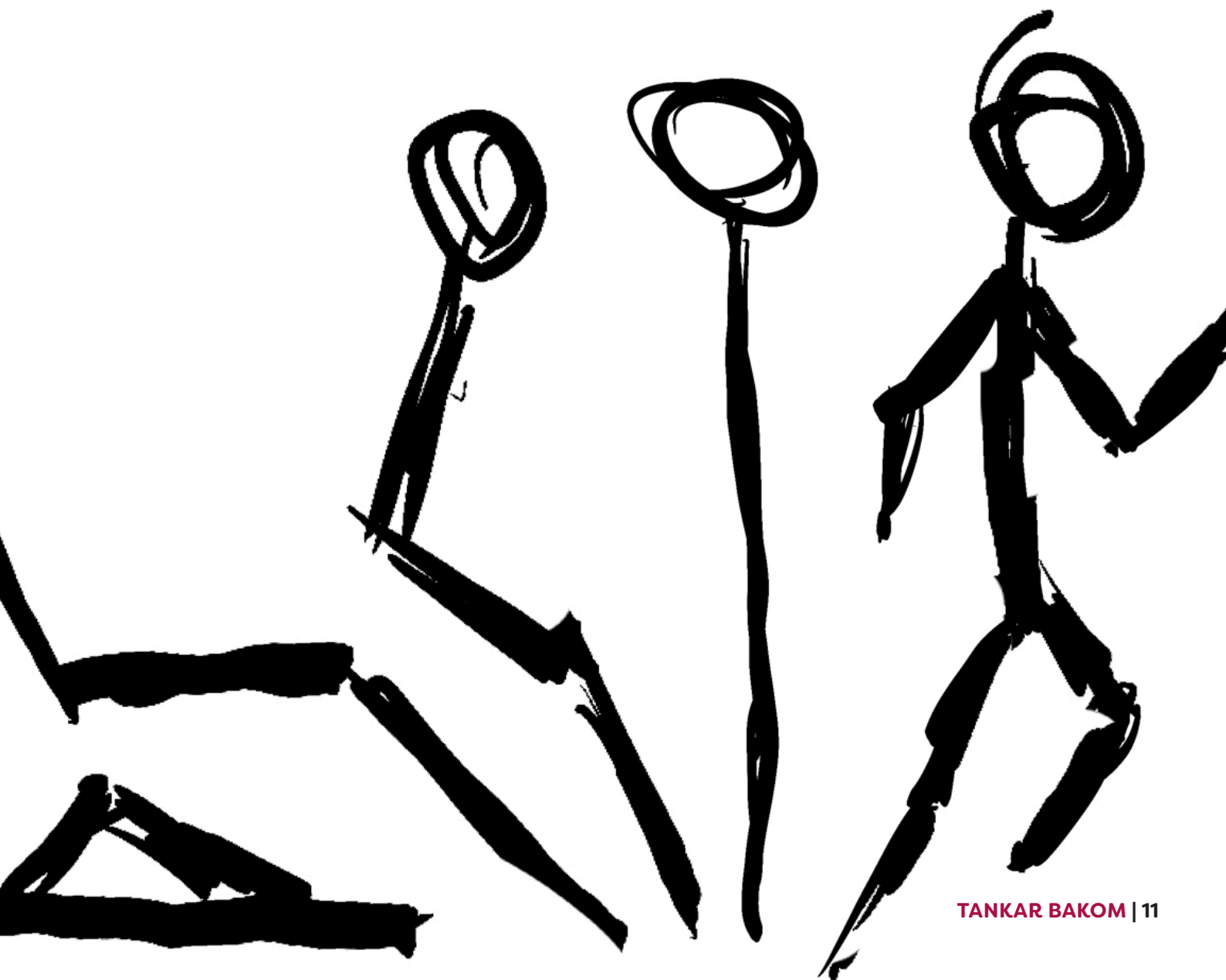
varit positivt till en stor del av mitt liv, men det har även tyngt mina axlar och jag har känt mig ensam och liten. Det är något jag måste reda ut, jag kan inte vandra ensam längre.

Numera har jag fått rätt bra koll på allt, har börjat få kontroll på mig. Ensam är jag fortfarande, men det finns folk runt om mig. Så egentligen är jag inte ensam. Det är vad man jämför med, i mitt tidigare liv, hade jag mycket mer av allt socialt, hade ett brett socialt liv. Det är mitt fel, att det inte är så, det vet jag! Det finns inte något bra svar på det,

jag har förändrats? Det finns inte någon, mer än jag, som kan ändra på det.

Allt jag fått uppleva hittills har format mig till den jag är. Alla mot- och medgångar har hamrats in i min kropp och psyke och har skapat den jag är. Där finns det plats för många fler, men ska finnas plats för ensamhet också.

Så jag måste ta tjuren vid hornen och bygga upp mitt sociala liv igen, det blir inte lätt. Det är ett problem, det är ingen omöjlighet, det tar bara lite längre tid.



TANKAR OM OMTANKE

AV SARAH



Underskatta inte värdet av att göra ingenting, av att bara ströva omkring alldeles ensam, lyssna på allt som man inte kan höra och bara ha det bra.

N. Puh.

Hur tar du vara på din dag? Lyssnar du till ditt hjärtas slag?

Om en person som du talar med inte tycks lyssna, var tålmodig. Det kan helt enkelt vara så att han har lite ludd i ena örat.

N. Puh.

Hur hör du på andra människor?

Har du tid till att lyssna till vad andra människor tycker och tänker? Har du tid till att lyssna hur andra människor har det? Är du intresserad av vad den du möter har att säga?

Ingen kan vara nere med en ballong?

N. Puh.

Kan du bli glad av att få en ballong, eller vad behövs för att du ska bli glad? Hur nöjd är du med dig själv idag?

Varför komplicera livet, när du kan göra det så lätt, som vi gör?

Citatet som följer använder vi oss av här i huset:

Det är roligare att prata med någon som inte använder långa, svåra ord, utan korta, lätta ord, som: Vad sägs om lite lunch?

N. Puh

Du är modigare än du vet, starkare än du tror, och klokare än du förstår!

N. Puh



Jul/Nyår

Jul- John och Ludde tog sig an julmiddagen på julafton. Sex stycken firade jul tillsammans på huset.

Nyår- Hanna och Ulf bestämde sig för att vara lite lata och beställde mat från Heberleins i Förslöv till Nyårsfirandet. Vi var totalt åtta stycken som firade in det nya året tillsammans med en mysig nyårslunch. Sedan passade vi på att bara umgås utan några krav eller planer.

Sociala aktiviteter

Vi har redan hunnit ha två aktiviteter i år. Vi hade spelkväll i januari och var totalt 14 stycken som tittade in och spelade lite olika spel som tagits med.

I februari hade vår medlem Oliver en kurs i att göra skulpturer i vax, vilket blev väldigt uppskattat och kommer läggas in i planeringen inom en snar framtid. Vi var 9 stycken med några sena avhopp.

Nästa gång det ska vara aktivitet fyller huset 25 år och ska firas ordentligt.

Sociala aktiviteter framöver kommer inte bokas i förväg då vi vill se hur läget utvecklas med virus.



Värdegrunder

Vi spenderade en hel dag på huset åt att gå igenom och förnya våra värdegrunder. Vi delade in oss i grupper så att vi kunde diskutera mer ingående vad vi tyckte var viktigt att ha med och varför. Sedan gick hela huset samman och slog ihop gruppernas idéer och tankar. Det resulterade i att våra värdegrunder är uppdaterade och mer utformade, vi har även lagt in planer och mallar för hur vi ska hantera olika situationer som kan uppstå. Till exempel vid allvarligare situationer så som hot, stöld och trakasserier.

Vi vill att alla ska känna sig trygga i vårt fina hus och alla ska vara klara med hur vi behandlar och möter andra medmänniskor.

Värdegrunderna ska såklart finnas i första hand för att skydda den som har blivit eller känner sig utsatt av någon anledning. Men de finns även till för att den som frångått våra värdegrunder ska få raka och tydliga gränser och veta vad som väntar framåt i tiden.

Vår styrelse var representerad under dagen också och vår ordförande berättade om hur han ser på vår framtid och hur vi alla måste hjälpas åt för att växa oss starkare.

VÄRDEGRUNDER

Detta dokument beskriver hur vi gemensamt ser till att skapa en trygg, säker, trygg och läkande miljö på Fontänhuset Båstad. Varje individ, oavsett roll (medlem, praktikant, anställd, chef eller ledamot) har eget ansvar att följa och se till att upprätthålla respekt för varje medmänniska samt bidra till en behaglig miljö och följa de regler och policies som finns för vår verksamhet.

- Vi fokuserar på det friska hos alla.
- Vi visar acceptans för varandras olikheter, styrkor och svagheter utan dömande. Vi är en lärande organisation och det är viktigt att även acceptera att allt inte blir som det är tänkt eller vad just jag tycker är korrekt.
- Vi uppmuntrar till en positiv inställning och tror gott om varandra.
- Vi pratar på ett respektfullt och vänligt sätt till varandra.
- Vi tänker på att bjuda in andra och undvika grupperingar.
- Vi främjar rättigheter, ansvar och möjligheter för alla.

Dessa punkter gäller även utanför huset, under Fontänhusets verksamhet, gäller samma policy. Som anställd har man lojalitetsplikt gentemot verksamheten, men även som medlem och ledamot förväntas man vara en god ambassadör för Fontänhuset Båstad samt en god kollega till alla individer som ingår i Fontänhusets verksamhet.

MAMMORNA RESER TILL ROTTER DOTTER STANNAR HEM



Deltävling ett, Linköping

Den 1 februari började Melodifestivalen med sin första deltävling i Linköping. Det var mycket spännande att höra de tävlande låtarna och att hitta den man gillade bäst. Min favorit bland de sju tävlande låtarna var Robin Bengtsson och hans låt Take A Chance.

Till final gick: The Mamas / Move och Robin Bengtsson / Take A Chance

Till andra chansen gick: Felix Sandman / Boys With Emotions och Malou Prytz / Ballerina

Deltävling två, Göteborg

Deltävlingen i Göteborg var jag live i Scandinavium hade en mycket bra plats och såg scenen bra. Innan jag tog mig till arenan var jag på en mycket trevlig införmiddag där jag träffade kompisar från Melodifestivalklubben. Vi hade det mycket trevligt med god mat och dryck. Låtarna jag gillade bäst i deltävlingen var Anna Bergendahl och Jan Johansen.

Till final gick: Dotter / Bulletproof och Anna Bergendahl / Kingdom Come

Till andra chansen gick: Paul Rey / Talking In My Sleep och Mendez Feat. Alvaro Estrella / Vamos Amigos

Deltävling tre, Luleå

Den tredje deltävlingen hade sju väldigt olika artister och grupper. Det var en mycket spännande deltävling och det blev spännande då det skulle presenteras vilka som gick till final. Jag gillade Mariette mest och tyckte låten var bra.

Till final: Mariette – Shout it out och Mohombi – Winners

Till andra chansen: Drängarna – Piga och dräng och Anis don Demina – Vem är som oss

Deltävling fyra, Malmö

Fjärde deltävlingen i Malmö var den med de bästa låtarna och artisterna gjorde bra framträdande. Man hade förväntningar om att deltävlingen skulle vara bättre än deltävling tre. Min favorit var Hanna Ferm som gjorde ett mycket bra framträdande med låten Brave.

Till final: Hanna Ferm – Brave och Victor Crone – Troubled Waters

Till andra chansen: Ellen Benediktson & Simon Peyron – Surface och Frida Öhrn – We are one

RDAM, MAMA



AV ANDERS

Andra Chansen Eskilstuna

I Eskilstuna avgjordes andra chansen och i samband med den invaldes 48 personer i den nyinstiftade Hall Of Fame, för personer som gjort betydande insatser i Melodifestivalen och Eurovision Song Contest. Duellerna var väldigt spännande och det var svårt att veta vem som skulle gå vidare.

Vinnare i duellerna: Anis Don Demina, Paul Rey, Felix Sandman och Mendez Feat. Alvaro Estrella

Finalen:

Det var en av de jämnaste finalerna och många bra låtar tävlade om vinsten. Men de som det pratades mest om som vinnare var Dotter, Anna Bergendahl, Hanna Ferm och The Mamas. Artisterna gjorde sitt bästa för att göra så bra ifrån sig som möjligt och hoppades att få många röster från folket. Jag hade min favorit i Robin Bengtsson och det gick ju sådär för honom. Men omröstningen och spänningen som följde kunde inte varit mer dramatisk än det som hände. Internationella juryn såg till att sprida sina poäng över hela startfältet ganska tidigt i omröstningen. Då de åtta länderna hade avgett sina röster var det delad ledning mellan The Mamas och Dotter. Detta gjorde ju att tittarnas röster fick avgöra allt och även där var det skillnader i poäng mellan de olika artisterna. Men när allt var över hade The Mamas vunnit med en enda poängs marginal! Om jag hade fått frågan om att få välja mellan The Mamas och Dotter hade jag valt Dotter. Jag är inte ensam om att tycka att fel låt vann, vi kommer att få vad vi förtjänar i Rotterdam. I Eurovision Song Contest med 40 andra länder blir det ännu mer ovisst om låten Move går hem hos dem. Vi kanske inte kommer till final och om vi kommer i final blir det en placering som kan vara utanför topp 10.

Topp 5 från finalen

Plats Artist / Låt	Jury	Folket	Totalt
1. The Mamas / Move	65	72	137
2. Dotter / Bulletproof	65	71	136
3. Anna Bergendahl / Kingdom Come	46	61	107
4. Hanna Ferm / Brave	25	69	94
5. Anis Don Demina / Vem E Som Oss	40	42	82

25 ÅRS JUB

Den 8 mars 1995 öppnades dörrarna till Fontänhuset i Båstad för första gången. Det har nu gått 25 år och vi har haft cirka 200 personer som kommit och gått under årens lopp.

Den här gången valde vi att fira Fontänhuset med endast medlemmar, anställda och styrelsen. Vi har gått igenom mycket föregående år och ville ta tillfället i akt att stärka oss själva.

Så den 6 mars i år samlades vi på huset för att gemensamt gå till Drivan för en mysig och god lunch

tillsammans. Efter det hade CR ordnat ett helt fantastiskt Quiz med ett fint presentbord. Vi delade in oss i grupper och så klart vann gruppen "Vinnarna" som bestod av Mike, Fanny, Mads, Ulf och Hanna.

CR bestämde sig sedan för att beställa pizza till ett helt kompani men vi blev ju i alla fall mätta och belåtna innan vi i samlad trupp gick ner till Sand för lite Afterwork. På Sand blev det samkväm och fokus på att ha det trevligt tillsammans. Det droppade av folk lite då och då men några stycken höll fanan högt och avslutade kvällen med dans på Papas.



JUBILEUM



10 SNABBA

UGS

sommar vinter
trappa hiss
godis chips
stad landet
musik film
träna soffan
motvind medvind
diskborste toaborste
prinskorv köttbulle
häst ko



Valt är rött

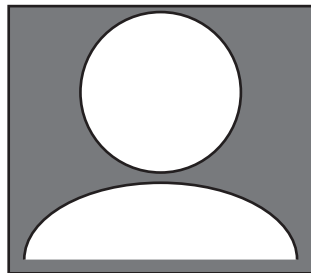


Anders

sommar vinter
trappa hiss
godis chips
stad landet
musik film
träna soffan
motvind medvind
diskborste toaborste
prinskorv köttbulle
häst ko

Thorbjörn

sommar vinter
trappa hiss
godis chips
stad landet
musik film
träna soffan
motvind medvind
diskborste toaborste
prinskorv köttbulle
häst ko



Sara

sommar vinter
trappa hiss
godis chips
stad landet
musik film
träna soffan
motvind medvind
diskborste toaborste
prinskorv köttbulle
häst ko

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
Skummeslövs golv, färg & interiör
Haga Göstorp Psykiatri AB
Hallandsåsens växtbutik
Hälsostudion
Ica Supermarket Båstad
Laholms Kommun
Lions Club Båstad
Lions Club Laholm
Memil
Rotary Båstad
Salomons Krog
Socialdemokraterna
Arbetarkommun Båstad
Sotarna Laholm AB
Stigbertils Mäklare i Båstads
Torekovs Röda Kors Krets
Västra Bjäre Pastorat
Willab garden
Willy:s
Ängelholms kommun

Stödpersoner

Andersson Christina
Andréasson Ingvar
Arvidsson Claes
Barte Jenny
Bengtsson Margareta & Per
Bengtsson Lars Håkan
Bengtsson Roger
Bernhold Ingela
Blennow Inger
Edgarsdotter Inger
Ekelund Jan
Ekström Carl Henrik Olof
Eriksson Mjöberg Marianne
Gramler Marianne
Hervén Monica
Hofvendahl Simon
Holmslätt Ingvar
Jäwer Gunnar
Kjellberg Anne
Kornevall Christian
Larsson Kenneth
Lagerstedt Claes
Lindén Göran & Elisabeth
Lundgren Britt
Lundqvist Lena
Malmberg Essan
Nilsson Kenneth
Nilsson Tore
Nilsson Henrik
Nilsson Berit
Nilsson Jan & Maj Britt
Nilsson Irma
Overby Britt & Preben
Persson Angelica
Persson Marianne
Spetz Lennart & Ulla
Spångberg Christer & Karin
Stefansson Ingela & Lars
Stensson Barbro
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

Bankgiro
Swish

5958-4789
123 001 951 3

Privatperson
Företag

300 kr
1000 kr

Ert stöd betyder mycket för oss.

Framöver i Huset

Sociala aktiviteter

Våren 2020

Sociala aktiviteter kommer planeras in månad för månad. Håll koll på hemsida och sociala medier.

Facebook.com/fontanhusetbastad
fontanhusetbastad.se
Instagram: #fontanhusetbastad

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