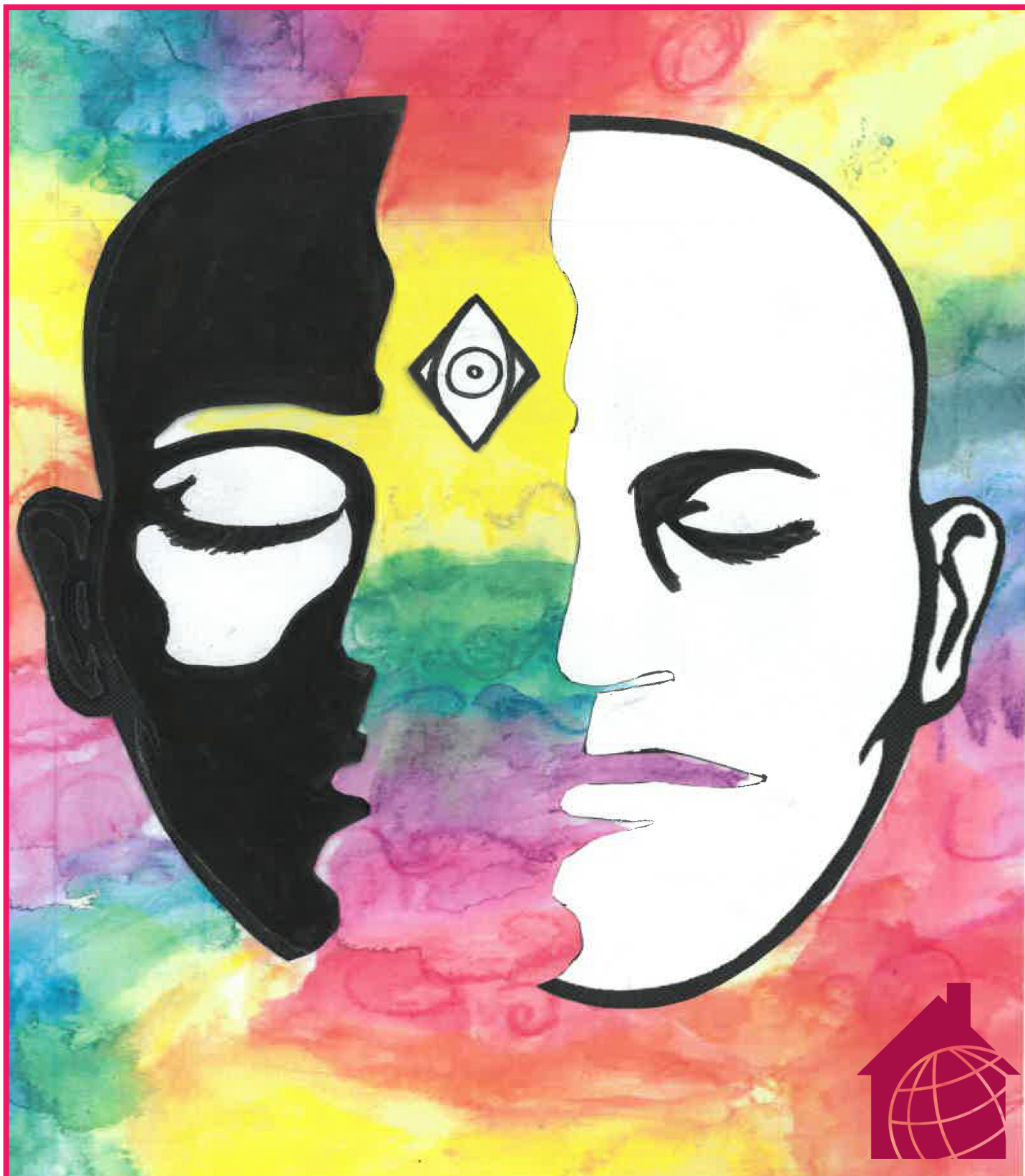


TIDNING
FRÅN

Nummer 3
2020

FONTÄNHUSET BÅSTAD



Vad vill Fontänhuset Båstad uppnå?

Vi i huset har den senaste tiden pratat om visioner och vad en vision är? Den behöver inte uppfylla något krav på realism, vara tidsbunden eller mätbar, den är alltså ett framtida tillstånd som vi vill uppnå. Ibland är det svårt att tänka utanför boxen och inte bara fokusera på realistiska mål. I detta nummer utgår vi från våra visioner och hur vi kan omvandla dem till planer för att uppnå mål och idéer som utvecklar Fontänhuset Båstad.

Det är spännande att höra visioner från alla i huset, små som stora idéer som gör att vi ska må bättre. På vår planeringsdag i början av september ägnade vi en förmiddag åt våra visioner och dem läser ni mer här i tidningen. Våra visioner är kanske inte något som kommer förändra samhället i stort och vi vill vara en fristad där alla med psykiska olikheter har samma rättigheter och möjligheter.

Genom vårt marknadsföringsarbete med föreläsningar, studiebesök mm vill vi öka kunskapen om psykisk ohälsa, förändra negativa attityder och minska diskrimineringen av människor som lever med någon form av psykisk svårighet. Att fokusera på det friska gör att vi inkluderar varandra, gör oss starkare och kanske suddar vi ut o:et i psykisk ohälsa med tid.

Vi hoppas att Fontänhuset i Båstad blir ett självklart val om någon känner av psykiska svårigheter, att alla i vår närmiljö känner till vårt arbete och vilken effekt den ger. Att vi finns med i tanken när en arbetskamrat, förälder, handläggare på försäkringskassan eller arbetsförmedlingen, syster, kompis, läkare och så vidare ser att någon mår dåligt. Att vi ökar medvetenheten vad Fontänhuset Båstad är och att vi är en självklar och positiv del av samhället.

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

E-mail

info@fhb.nu

Hemsida

fontanhusetbastad.se

Telefon

0431 - 724 80

Facebook

[facebook.com/
fontanhusetbastad](https://facebook.com/fontanhusetbastad)



Redaktion

Ulf Strömblad
Fabrikör

Lena Galme
Skribent

Martin Runesson
Skribent

Christoffer Rist
Redaktör

Ivana Zachrisson
Skribent

Oliver Wilhelmsson
Bild Ansvar

Hanna Vöcks
Skribent

Anders Nilsson
Skribent

Gustav Svensson
Bild Ansvar

A portrait of a woman with blonde hair pulled back, blue eyes, and a slight smile. She is wearing a white collared shirt. The background is a dense, sun-dappled green foliage, suggesting an outdoor setting.

CREATE

Gemenskap
=
Kraft
=
Möjligheter

A dense, colorful word cloud in Swedish, featuring the word 'tinder' prominently in the center. The words are arranged in a circular pattern, with many words repeated, suggesting a theme of social media or dating. The background is a dark, textured surface.

VAD HÄNDER I ERT TEAM?



1

Det är vi som tar emot när man kommer in i huset då vi ansvarar för receptionen och köket. I köket arbetar vi ständigt för att erbjuda god och näringsrik mat. Vi har ett fortsatt bra samarbete med Willys och Ica Supermarket som ger oss svinn varor, vilket vi är oerhört tacksamma för. I sommar har vi haft stor användning av vårt fina växthus och våra odlingslådor. Vårt salladsbord har varit fullt av egen odlat vilket gör att laga maten och äta den blir mycket roligare och godare. Varje vecka har vi ett köksmöte där vi tillsammans gör menyn för kommande vecka. Ett arbete med att förbereda trädgården för hösten och vintern ska snart sättas igång.



2

Vårt Team arbetar med Fontänhuset i Båstads ansikte utåt. Till exempel så skriver vi tidningen, vi planerar och utför föreläsningar och vi tar fram informationsmaterial som delas ut på olika ställen. Vi lägger mycket energi just nu på husets marknadsföring. Allt material vi har i utdelningssyfte arbetas om och ska få ny layout. Vi vill nå ut till fler människor så mycket planering för hur vi ska gå tillväga för att göra det diskuteras fram och tillbaka. En ny hemsida arbetas fram sakta men säkert. Vi planerar och arbetar för att uppdatera och ändra om i våra IT lösningar. En till tidning ska skickas ut i år och arbetet med den har redan startats.



3

Vi arbetar med husets ekonomi, ansökningar och avtal. Vi sitter numera i helt nyrenoverade rum, huset hade som projekt i sommar att ändra om i team 3s del av huset. I höst ska vi syssla med alla vanliga vardagsuppgifter men vi kommer även ha fullt upp med annat. Ny ansökan ska skickas in till Socialstyrelsen. Avtal med Laholm och Ängelholm ska gås igenom. Team 3 vill påbörja en ekonomiuppföljning varje månad där alla i huset som vill har möjlighet att få veta vart husets pengar tar vägen och hur de används. Vi ska söka efter utbildningar som kan behövas inom huset, både för medlemmar och handledare. Arbetsrutiner för sådant som statistik, medlemsansökningar och möten ska förbättras och arbetas in.



Huset har öppnat för introduktioner och studiebesök, max 3 personer per gång.

Intro är för nya medlemmar som söker sig hit, som vill börja på Fontänhuset.

Studiebesök främst från kommuner och psykiatrin.

Vi har redan börjat med detta sedan vecka 38.

Vi följer FHMs riktlinjer med att försöka hålla avstånd, tvätta och sprita händerna ofta samt hålla oss hemma vid minsta sjukdomstecken. Våra besökare kommer att ombes göra det samma för allas välbefinnande och att förhoppningsvis hålla Covid-19 smittan borta från vårt hus.

Ni är välkomna att höra av er till oss för att boka en tid och när oss på telefon 0431-724 80 eller via mail till info@fhhb.nu.

Höstens aktiviteter

Aktivitet

Onsdag 16/10
Relaxkväll, badet i
Laholm

Fredag 27/11
Jul på Norrviken

Fredag 11/12
Julpyssel

Temadag

Onsdag 21/10
”Vägar ut”

Söndagsöppet

3 oktober – CR
1 november – Ludde
29 november – Hanna
27 december – Ulf
3 januari – Hanna

Jul & Nyår

Julafton
24 december – CR & John

Nyårsafton
31 december – Ludde & Ulf

Häng med!

INTERVJU MED MAIRE

AV LENA OCH MARTIN

Marie Havemose, 56 år. Uppvuxen i Arlöv i Skåne, bor i Nissaström i Halland.

Jobbar som Coach inom Ledarskap och Kommunikation Familj: Hunden Eddie, 3 år. Senast lästa bok: "Våga vara perfekt" av Brené Brown. Jag har läst många böcker av Brené Brown som jag kom i kontakt med via Ted Talks. Brené Brown är socionom och har forskat om sårbarhet och skam. Favorit mat: Italienskt, gärna i Italien

Vad har du för hobby och intressen?

Matlagning, när jag fyllde 50 år gjorde jag och min man en resa i Toscana där vi njöt av den italienska maten och den mat jag lagar är ofta inspirerad från Medelhavet. Jag är mycket ute och vandrar med min hund Eddie. Jag trivs ute i naturen och tar många foton när jag får tillfälle. Jag är också klädintresserad och är utbildad skraddare. När jag tittar på TV ser jag gärna på engelska serier.

Lite om vår nya Vice ordförande:

Jag har varit med i styrelsen förut, 2016, men slutade eftersom min man fick cancer och jag kände att jag behövde ta hand om honom. Då kom jag i kontakt med fontänhuset via Styrelseakademien där Fontänhuset Båstad sökte styrelsemedlemmar. När jag läste om vad ett fontänhus är blev jag genast intresserad och sökte.

Jag har levt med psykisk ohälsa under min uppväxt (min mamma) och har

själv varit drabbad av utmattningssyndrom för ca 20 år sedan. Det började med att jag låg i sängen och inte orkade gå upp på flera veckor. Jag fick börja med små steg och blev andfådd så fort jag gick mer än 10 m. Det som hjälpte mig att komma ur min psykiska ohälsa var traumaterapi i form av EMDR och Gestaltterapi. Inom Gestaltterapin jobbar man med att få en meningsfull helhet och jag kunde genom den släppa vissa saker från min barndom. Jag har på senare år gått igenom ett sorgearbete då min man dog i cancer för 3 år sedan. Det är svårt att hitta hjälp för sorgearbete i Sverige och jag fick mycket hjälp av en diakon. Sedan dess har jag också engagerat mig i PALEMA, Pankreascancer förbundet där jag sitter med i styrelsen. Som person är jag nog väldigt osvensk i det att jag är väldigt öppen om mig själv och det kan vara tufft ibland. Jag bor numera ensam med min hund Eddie på landet i Nissaström för lugnets och närheten till naturens skull, här kan jag återhämta mig efter arbetsveckan och tanka på ny energi inför nästa.

Jag har också varit mycket i kontakt med VPM (Vuxen Psykiatrisk Mottagning) i Halmstad och coachat personer med utmattningssyndrom, panikångest eller som varit med om psykisk misshandel. När man coachar människor med psykisk ohälsa är det ibland svårt att sätta en gräns och man tror att man kan hjälpa alla. Men det kan man såklart inte. Jag ser lite samma frågeställning när det gäller fontänhuset och

vården. Var går gränsen när personen i fråga kanske har ett vårdbehov som fontänhuset inte är rustat eller ens till för att tillgodo se.

Jag har dessutom jobbat som coach på Röda Korset och rest runt till deras secondhandbutiker i Sverige och lärt ut om hur man gör ett skyltfönster attraktivt och som lockar in kunder i butiken.

Vad kan du som Vice Ordförande tillföra?

Jag har fortfarande mycket att lära mig om fontänhusverksamheten. Helt spontant känner jag att fontänhusrörelsen inte riktigt syns i Sverige. Mads, vår ordförande, och jag har pratat mycket under våren och min förhoppning är att kunna avlasta honom genom att ta över vissa delar av hans arbete. Det jag spontant känner att jag kan bidra med är att hålla några workshops för medlemmar och handledare. Ett ämne som ligger mig varmt om hjärtat är feedback – hur kan vi kan ge kvalité och dela med oss.

Vad är en Vision för dig?

En vision är ett framåt tänk. Den skall vara utvecklande och på samma gång lite utmanande till att våga göra om eller göra bättre. Man ska våga gå i nya fotspår, inte gå i samma hela tiden. Våga anpassa sig och tänka nytt.



MARKNADS FÖRING

AV MARKNADS GRUPPEN

Marknadsföring

Marknadsföringsgruppen vill nå ut till så många personer som möjligt men problemet med det är att olika saker tilltalar eller väcker intresse på olika sätt.

Vi arbetar därför mycket med att hitta olika lösningar och material som kan fånga och väcka frågor istället för att skrämja bort.

Då vi har många konstnärer hos oss så jobbar vi för att få fram bilder som kan fånga och förklara husets funktion och syfte utan någon längre genomgång. Vi arbetar för att få fram en "slogan" som kan väcka frågor och intresse, som gör att man faktiskt väljer att plocka upp och läsa innehållet i våra vikblad och annat informationsmaterial. På nästa sida får ni se två exempel som

vi arbetar med just nu.

De senaste två veckorna har alla som varit inne i huset skrivit ner varje uppgift som gjorts under dagen och nu ska vi sammanställa allt för att enklare kunna visa hur mycket vi faktiskt gör. Ibland kan det vara svårt att förklara och komma ihåg vad man gjort så vi vill samla allt på ett och samma ställe. Vi tror att det kan vara intressant för nya medlemmar, studiebesök men kanske även för företag för att ge ett hum om vad som händer i huset.

Vår logga ska låsas och vara likadan i allt material som vi använder oss av och skickar ut. Under åren som Fontänhuset i Båstad har funnits har det varit många olika loggor så nu vill vi bestämma oss för den och ha den en tid framöver.

Företag

När vi tidigare vänt oss till företag så har det varit i sponsorsyfte och just sponsring kan avskräcka mindre företag. Vi vill därför hitta vilka vägar vi kan gå till företag för att vinna intresse. Vad vill företag ha i utbyte, vad vill de ha för samarbete och vad kan vi erbjuda, är några frågor vi har uppe just nu. Även detta kommer kräva att vi har olika material beroende på vilket företag vi åker ut till.

Ett stort företag kanske behöver hjälp med att deras personal mår dåligt och behöver ett alternativ till var man kan bygga upp sin hälsa igen. Ett mindre företag kanske behöver hjälp med personer som kan komma och jobba lite extra eller få reklam i vår tidning.

Vi vill få fram en föreläsningsgrupp som kan åka till bland annat skolor och nå ut till unga människor tidigt. Man kanske har någon i sin närhet som behöver stöd eller så kan man behöva stöd för egen del. Vi vill att man ska hitta oss tidigt och veta vad vi arbetar för.



Fontänhuset
Båstad

Några slogans vi arbetar med:

Vi hjälper dig på vägen till psykisk hälsa



**Vi suddar ut o:et
i psykisk ohälsa**

PSYKISK OHÄLSA STIGMA, FRAMTID

AV MARTIN

Med tanke på att stigmatisering av personer med psykisk ohälsa kan bero på okunskap, kanske även fördomar, vilket ytterst leder till attityder och diskriminering. Stigma leder även till att människor inte vill prata om sitt psykiska mående och hindrar dem i värsta fall från att söka hjälp. Visst det svårt men är ännu svårare att få grepp om.

Sett utifrån Fontänhuset i Båstad har vi gått ifrån en utveckling från att vara en institution, en inrättning, en stiftelse man sällan talade om. Man skämdes över att man gick till Fontänhuset. Man skämdes över att skylten satt på väggen, att bilen var stripad med logotypen. Då var det

något man skämdes över. Det är inte så numera, man skäms inte lika mycket. Kändisar går ut i pressen och *erkänner*. Det har blivit accepterat att man blir sjuk och mår dåligt. Vårt samhälle har skapat det. Nu får vi se konsekvenserna, betala för det.

En annan psykisk ohälsa är en medfödd, som man inte kan träna bort. Man måste acceptera den, det kan vara svårt att få omgivningen att acceptera den.

Det är ett stigma att omgivningen inte vill förstå eller inte kan. Då kan man gå till Fontänhuset och möta personer som förstår och kan ha upplevt samma sak som du? Här finns en miljö som är

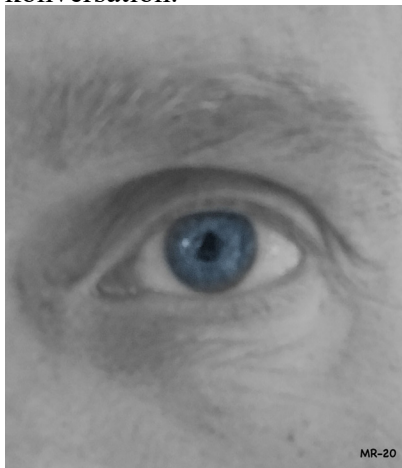
förlåtande som är tröstande när man behöver det. Man kan vila för att kunna jobba sig tillbaka till livet. Få en identitet igen, få en vilja att erkänna för sig själv och omgivningen.

En medlem på Fontänhuset berättade att när han åker tåg vill de andra passagerarna inte sätta sig jämte honom, fast det är nästan fullt i vagnen. Han tror att det är för att han ser deprimerad ut. Stigmatiserad? Han reflekterade över att vi sällan vågar möta blicken med honom. Det är en svårhanterad egenskap vi svenskar fått. Vi är så tråkiga, så egenkära, det är bara *jaget* som räknas?

Min kompis berättar att när han fick tillfälle att åka med en fransyska på tåget



så pratade hon, fast de var okända för varandra. Han erkänner att de som känner som han, mår dåligt, säger att det finns de som lyssnar! När någon börjar prata med honom backar han undan. Det krävdes en fransyska, lite mer än en vanlig svensk konversation.



Alla har vi haft olika erfarenheter, jag mötte en livskamrat, som tog mig med på en resa. Här är hennes berättelse: Jag är idag 47 år. Jag har eget hus där jag bor med två av mina tre söner. Den äldsta har nyligen flyttat till eget boende. Jag arbetar på ett stödboende för hemlösa med missbruksproblematik. Utåt sett är jag en del i det samhälle vi lever i. Det har inte alltid varit så, och det är inte heller något jag tar för självklart. Varje dag möter jag människor i mitt arbete som lever i utanförskap

och ser hur detta påverkar deras liv och möjligheter att skapa sig en egen tillvaro. Hur de blir särbehandlade av myndigheter, sjukvård och rättsväsende. Själv föddes jag in i sekten Jehovas vittnen, ett stigma som påverkade hela min uppväxt. Barn är grymma mot den som är annorlunda, och de vuxna runt omkring blundade mer än gärna. Skolan var ett riktigt helvete. Hemifrån uppmuntrades utanförskapet, det hette att ”Vi ska inte vara någon del av världen”. Hela livet har jag haft återkommande depressiva perioder, detta ledde i tonåren till att jag slutade äta och slutligen hamnade på psykiatriavdelningen på ett sjukhus. Detta gjorde bara att jag kände mig ännu mer annorlunda. När jag sedan valde att lämna sekten jag växt upp i vände familjen mig ryggen. Jag sökte tröst i tabletter och alkohol. Att vara utanför, att inte höra till blev en självklarhet. Alla val jag gjort därefter i livet har påverkats av känslan att vara annorlunda, att inte höra till. Idag mår jag bra, mycket tack vare organisationen KRIS, där jag till slut hittade tillhörighet och en väg tillbaka in i samhället. Kris är precis som

Fontänhuset en ideell, kamratstödande organisation, där människor med likartad problematik stöttar varandra. Dessa organisationer och många liknande behövs då samhället misslyckas. Då jag har en son med Asperger kan jag se att det är bättre i skolan nu, än när jag växte upp. Mer stöd från lärare och övrig personal, fungerande handlingsprogram och ökad kunskap finns. Det som inte har förändrats är hur barnen bemöter och ser på varandra. Det är vi vuxna som måste lära våra barn detta, att inte utesluta någon ur gemenskapen för att hen är annorlunda. Att föregå med gott exempel i vårt bemötande och tala om varandra med respekt, oavsett om det gäller människor som liknar oss och det vi ser som normen för hur man ska leva eller inte. Alla är lika, olika, vi borde acceptera varandra som vi är. Tillåta dem som är annorlunda på ett annat sätt än vi själva att delta och höra till. Förändring är möjlig och den börjar hos dig. *Kvinna, boendestödjare, bullmamma, men också nykter alkoholist med bipolär sjukdom.*

FRÅGOR TILL HUSET

AV TEAM 2

Mål att uppnå i framtiden.

Jag vill arbeta med människor på något sätt. Jag vill någon gång äga en egen butik. Vad butiken ska innehålla är inget jag bestämt eller är låst vid men kanske kläder då jag skulle vilja utveckla ett eget klädmärke. Ett annat mål jag har är att vi ska komma ännu längre med vårt band, komma ut och ha spelningar. Vi är färdiga med en låt så vi hoppas kunna spela in den inom en snar framtid.

Malin

Visioner för Fontänhuset

Psykisk ohälsa och all slags konst kan höra ihop. Många konstnärer genom historien har bipolär sjukdom och andra psykiska problem. Därför är det bra om man är en grupp som kan stötta varandra.

Till exempel så kan man måla sig ur mycket ångest. Det är sina känslor man förmedlar på duken. På olika Fontänhus runt om i Sverige har man konstnärsgupper och detta funkar då i den arbetsinriktade dagen. Fontänhuset i New York har till och med ett eget galleri.

Min vision på Fontänhuset är att det bildas en grupp konstintresserade människor som kan träffas till exempel en gång i månaden. Genom historien har det funnits konstnärsgupper som har haft utbyte av varandra och inspirerat varandra till exempel Skagenmålarna och Halmstadgruppen.

Ivana

Vad jag vill göra i framtiden

Jag skulle vilja hålla på med något kreativt som konst eller sömnad. Sen skulle jag vilja använda det så långt jag kan komma. Det kanske bara blir på hobby nivå men skulle det visa sig att människor gillar det jag gör så skulle jag gärna sälja mina saker och ha det som försörjning. Jag skulle även vilja ha ett hus mer centralt än det jag har just nu.

Yvonne





Varje år åker Fontänhuset i Båstad iväg på en liten semester. Det innebär att vi stänger ner huset och flyttar iväg verksamheten till en koloni. De senaste åren har vi varit på Svalövskolonin i Magnarp. Detta gör vi för att ge alla medlemmar en möjlighet att komma iväg från sin vanliga vardag och ha semester tillsammans med andra.



Detta året hade vi en lekkväll på torsdagen och här har ni årets lagbilder. De stolta vinnarna av Världens finaste vandringspokal är väldigt nöjda längst upp till vänster.

Vandringspokal



PLANERINGSDAGAR

AV TEAM 2

Vi inledde våra planeringsdagar med att gå igenom Verksamhetsplanen för 2020 för att se vad vi gjort under året men även för att se vad vi inte hunnit med. Vi vill att Verksamhetsplanen ska bli mer levande och inte bara något som görs i början av året och sedan glöms bort. Vi gick igenom hälften av sakerna dag 1 och resterande dag 2.

Vägar ut har hamnat i bakgrunden på grund av Covid-19. 2021 ska det tas nya tag och en struktur ska byggas upp på nytt då mycket fallit bort. Vi har bokat in en temadag den 21 oktober där vi kommer fokusera på hur man kan gå tillväga för att komma vidare ut ur Fontänhuset med oss som stöd.

Växthus har städats ur och förberetts för hösten. Det har blivit ett mysigt hörn då vi satt in utemöbler och hängt upp lampor.

Ackreditering är uppskjutet i ett år på grund av Covid-19 och vi fick automatiskt förlängning av ackrediteringen i 1 år. Arbetet med detta tas upp igen till våren.

Värdegrunderna skulle utarbetas till att likna riktlinjerna för att hållas levande i huset. Team 2 och team 3 ska tillsammans utarbeta hur det ska se ut istället för att läggas på enskilda personer som det varit tidigare.

Ekonomi. Vi har bildat en grupp som ska gå igenom husets långsiktiga finansiering, sponsoravtal och vilka fonder vi kan söka till verksamheten.

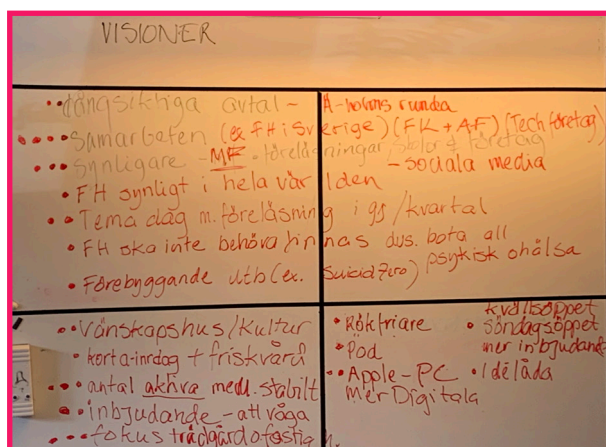
Kompetensutveckling har fallit i skymundan på grund av Covid-19 då många utbildningar och konferenser blivit inställda. Vi tittar närmre på digitala utbildningar som vi ska kunna genomföra i höst.

Dag 2 valde vi att gå igenom Friskvård, Aktiviteter och Marknadsföring från Verksamhetsplanen. Gällande **Friskvård** så bestämde vi att vi ska fortsätta vårt samarbete med Hälsostudion. Det är vi oerhört glada för och vi hoppas även kunna utveckla det till att kunna bjuda in på föreläsningar om kost och träning i framtiden. Vi hoppas att vår Konstgrupp ska komma igång igen och dra i Skapandeverkstaden som planeras vara på ovanvåningen i gamla delen. Vi pratade mycket om att använda de två sista timmarna på torsdagar som friskvårdstid där man kan välja mellan att till exempel åka till gym eller vara i skapandeverkstaden och de som vill fortsätta med den arbetsinriktade dagen gör det.

Aktiviteter har bokats in för hösten fram till jul. Anmälningslistor hänger redan uppe.

Marknadsföring har legat i fokus sedan våren då vi vill utvecklas och nå ut till fler. Mycket planering har hunnit göras då Huset har hållits stängt för intron och studiebesök på grund av Covid-19. Vi hoppas att det nya material vi arbetar fram kommer nå ut till fler och att vi ska kunna locka fler företag till att vilja starta ett samarbete.

För att kicka igång hösten riktigt ordentligt ville vi lyfta fram alla närvarandes **Visioner** för Fontänhuset i Båstad. Vi hade många idéer som du kan läsa om på nästa sida. Vi jobbar nu på att omvandla några av dem till vår verksamhetsplan 2021





Bättre ekonomi, stabilare
Långsiktiga avtal med sam-
arbetspartners

Söka fonder

Att Fontänhuset alltid ska
finnas kvar

Bredare samarbeten

Att Fontänhus blir godkänd
aktivitet av Försäkrings-
kassa och Arbetsförmed-
lingen.

Bättre förhållande med
Ängelholms kommun

Samarbeta med en bond-
gård, kunna åka dit och
arbeta till exempel

Bli synligare på till exempel
skolor och företag

Fler föreläsningar och mer
studiebesök

Att Fontänhus ska bli det
självlara valet för psykisk
ohälsa i världen

Få mer erkännande, bli mer
accepterade

Mer naturlig tanke att gå
till Fontänhus om man mår
psykiskt dåligt

Att Fontänhus inte ska
behöva finnas, att all psy-
kisk ohälsa botas

Långsiktigt få fler Fontän-
hus i Sverige för att öka till-
gängligheten

Temadag var tredje månad
med föreläsning

Fler utbildningar till hand-
ledare, i förebyggande syfte

Utveckla vägar ut och
kunna ha kurser/utbild-
ningar

Utländskt vänskapshus

Mat från andra länder/kon-
takt med hus från andra
länder

Mer och fler samarbeten
med andra svenska hus

Kontakt och informations-
utbyte med andra hus.
Kunna "testa" på de andra
husen.

Kortare arbetsinriktad dag
för att ha gemensam åter-
hämtning på eftermidda-
gen, typ träning eller ska-
pande verkstad

Introduktionsvideo till
huset

Jämnt flöde in och ut ur
huset

Mer aktivt medlemskap,
drivande medlemmar

Bättre på att bjuda in var-
andra

Bli bättre på att inge själv-
förtroende

Båstad Fontänhus blir först
på Mars

Fokus på trädgården, kan-
ske skaffa höns.

Få en friskare trädgård och
låta den växa fram igen.

Inhägna en del av trädgår-
den till hundar

Större fönster i huset

Mer inbjudande ingång,
orangeri

Rusta upp huset

Ändra utrymmet i Team 2
samt få bättre ventilerings

Förbättra utrymmet
på ovanvåningen så det
används och skapande
verkstaden kommer igång

Rökfriare miljö

Inte ha en massa papper
utan bli mer digitala

Kvälls/Söndagsöppet en
gång i veckan

Söndagsöppet-att man även
har en planerad aktivitet

Starta en podd eller lik-
nande

Kunna erbjuda både Mac
och PC

Bättre filsystem/struktur på
servern

Kunna lämna idéer till mat-
inspiration utan att vara
med på köksmötet, till
exempel i en inspirations-
låda

Galleri för att ge medlem-
mar möjligheten att ställa
ut sin konst

Mer aktivitet i verkstaden

Att Fontänhuset ska äga
huset och trädgården



Sånger om framtiden
Som ni vet finns det många bra låtar som ges ut varje år men endast en liten del av dem har ett budskap. Det finns många låtar som fått stor uppmärksamhet på många olika sätt. Jag kommer att beröra några av dem men ni kanske tycker det är fel låtar som lyfts fram av mig. Det var inte lätt att hitta dessa sånger som hade framtidens visioner, men jag har gjort ett försök.

Låt 1

John Lennon / Imagine 1971
Idéen till låten *Imagine* fick John från flera dikter som Yoko Ono publicerat i boken *Grapefruit* från 1964. Framförallt dikten *Cloud Piece* som publicerades på baksidan av albumet *Imagine*. John sa vid ett senare tillfälle att låten "borde vara en Lennon/Ono låt för att mycket av låtens text och koncept var från Yokos dikt". När John fick frågan om låtens innebörd, under en intervju i december 1980, berättade John

att han och Yoko Ono hade fått en kristen bönebok som hade gett honom inspiration till konceptet till *Imagine*.

Låt 2

Midnight Oil / Beds Are Burning 1987

1986 turnerade Midnight Oil genom områden i Australien där Aborigerna bodde och levde. De fick se hur illa deras livsstandard och hälsa var, vilket fick Rob Hirst att skriva *Beds Are Burning*. Låten kritiserade hur ursprungsbefolkningen ofta förbisågs och flyttades från deras mark. Trots att det var en låt som tog upp en intern konflikt i Australien blev den en världshit som spred sig över världen.

Låt 3

Adolphson & Falk / Bärande Våg 1982

Bärande Våg skrevs 1982 och tog upp vad som kunde vara möjligt i den avlägsna framtiden. Det handlade om saker som inte var möjliga då,

men om de varit möjliga hade de kostat väldigt mycket. Nu 2020 har flera av dessa saker blivit möjliga men kanske inte riktigt på det sätt som beskrevs i texten.

Låt 4

Queen / 39 1975

39 var en låt som handlade om att resa i tiden, en person gav sig iväg på en resa ut i rymden. Under tiden han/hon var i rymden hände det mycket på jorden, vilket inte framgick i texten. Men då personen återvände till samma plats som han/hon lämnat upptäcktes det att det hade passerat 100 år under den resa som han/hon varit ute på. Det innebar att han/hon inte fick återse sina föräldrar och syskon, utan träffade sina barnbarn och deras barn. Men personen som gjort resan hade själv bara

åldrats 1 år.

CREATE

SKÖRDEN AV VÄXTHUSET

Av GUSTAV



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 5958-4789
Swish 123 001 951 3

Privatperson 300 kr
Företag 1000 kr

Ert stöd betyder mycket för oss.

Framöver i Huset

September

18 Friluftsdag

Oktober

4 Söndagsöppet

14 Kvällsbad i Laholm

21 Temadag Vägar ut

November

1 Söndagsöppet

27 Jul på Norrviken

29 Söndagsöppet

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