

TIDNING
FRÅN

Nummer 4
2020

FONTÄNHUSET BÅSTAD



I det nuvarande världsläget i sviterna av pandemin har det aldrig varit viktigare med sociala medier och andra digitala plattformar.

Vi kämpade länge för att slippa stänga vårt hus genom att hålla avstånd, ta hand om hygien och stanna hemma vid symtom. Men till slut fick vi se oss besegrade då vi fick in Covid fall i huset. Eftersom vi vet betydelsen av huset för våra medlemmar vill vi gärna tänka med hjärtat och hålla dörrarna vidöppna men tyvärr har hjärnan fått ta över och se riskerna med att ha öppet först och främst. Vi har därför stängt dörrarna men arbetar hårt för att hålla kontakt med alla våra medlemmar. Vi handledare finns tillgängliga under husets egentliga arbetstider om någon behöver hjälp på något vis. Framförallt så har vi våra digitala möten via Webex klockan 9.00 och klockan 13.00 för de medlemmar som är intresserade. Personligen har jag nog aldrig suttit så mycket i telefon eller

framför en dator som vi gjort under tiden vi har haft stängt.

Säga vad man vill om sociala medier, jag är själv väldigt försiktig med vad det är för information jag lägger ut och vem/vilka det är som faktiskt kan se mina bilder. Jag tyckte det var skrämmande att se dokumentären The Social Dilemma som finns på Netflix. Hur mycket det är som programmen faktiskt kan styra människor och vad det är för information som lagras hos dem. Men när man nu sitter isolerad så är sociala medier kanske det enda sättet att få kontakt med omvärlden. Man har kanske ingen nära familj som man vågar träffa och då är ju den sociala världen en möjlighet som är fantastisk när den används på ett bra sätt.

Rädsla är något som präglat mitt 2020 och troligtvis många andras också. Jag hoppas att 2021 ska bli ett positivare år och att dörrarna snart står vidöppna igen.

Vi ses snart!

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 medlemmarna 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



Redaktion

Ulf Strömblad
Fabrikör

Lena Galme
Skribent

Malin Fogh
Skribent

Ivana Zachrisson
Skribent

Christoffer Rist
Skribent

Oliver Wilhelmsson
Skribent

Gustav Svensson
Skribent

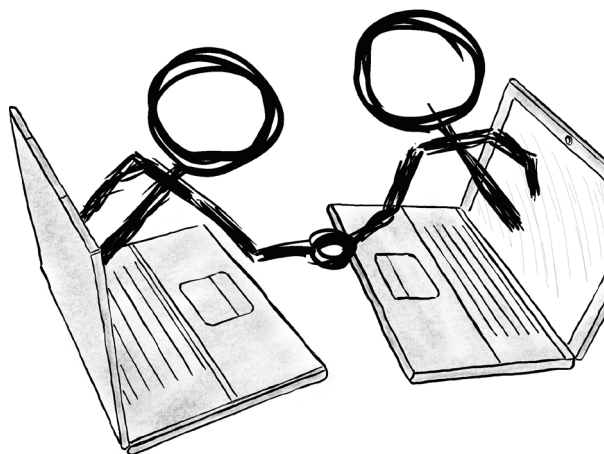
Anders Nilsson
Skribent

Martin Runesson
Skribent

Hanna Vöcks
Skribent



S 17



Innehåll

- 4. Coronaläget i huset
- 5. Information
- 6. Ansiktet bakom
- 8. Styrelsen: Monica
- 9. Styrelsens uppdrag
- 10. Anti sociala medier
- 11. Pro sociala medier
- 12. Sociala medier, ett problem?
- 15. Julrecept
- 16. Beroende av min telefon
- 18. God jul och tack



CORONALÄGET I HUSET

I våras när Covid-19 tog sig till Sverige gick en del av våra medlemmar in i karantän. Vi hade några veckor då vi var ganska få på huset men vi höll trots allt öppet. Vi stängde dock dörrarna för studiebesök och medlemsintron då vi försökte skapa en trygg plats för de medlemmar som tog sig in till huset. Vi förberedde en del material för att vara beredda ifall vi skulle behöva stänga. Vi gjorde telefonlistor och medlemmar fick sätta upp sig på uppgifter ifall huset snabbt skulle stängas ner.

Sommaren kom och det verkade som att läget lugnade ner sig lite. En del medlemmar som suttit i karantän kom in igen och vi hade hög närvaro på våra sommaraktiviteter. Vi hade alla aktiviteter utomhus för att minska risken för smittspridning men även ge medlemmar i karantän en chans att våga följa med.

Hösten startade med hög medlemsnärvaro och det började kännas precis som vanligt. Vi öppnade för studiebesök och för nya medlemsintron. Vi hann med en del MEN smittspridningen tog fart och särskilt Båstad och Ängelholm

blev hårt drabbade. Vi tog ganska tidigt beslut om att hålla öppet och lägga mycket fokus på att sprita av överallt och se till att de som tog sig till huset kände sig friska och symtomfria. Ingen av oss ville stänga ner och trots att läget såg ut som det gjorde runt omkring hade ingen inom huset blivit smittad. Vi stängde för studiebesök och medlemsintron igen. Vi gjorde upp en handlingsplan och informationslappar som låg redo för att ge oss själva ett försprång ifall något skulle hända.

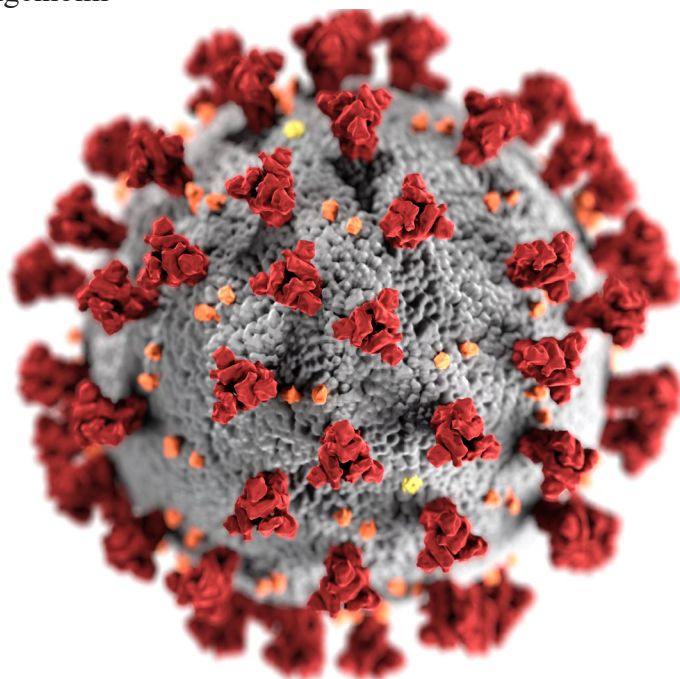
I slutet av november kom smittan in till oss på huset också. Vi fick fem bekräftade fall inom en veckas tid och vid det första bekräftade fallet stängde vi dörrarna för våra medlemmar. Vi började med att stänga under en två veckors period för att säkerställa att smittspridningen inom huset inte fortlöpte. Dock fortsatte spridningen i Båstad och Ängelholm att öka drastiskt vilket gjorde att vi inte kände oss trygga med att öppna igen. Så i ett försök att skydda personal, medlemmar och för att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer togs beslutet att fortsätta med att

hålla huset stängt.

Sedan dörrarna stängdes har vi arbetat för att hinna höra av oss till våra aktiva medlemmar. En del vill prata i en timme medan en del vill ha ett meddelande. Vi gör hemlagade matlådor för att ge våra medlemmar tillgång till mat under veckan. Vi är ute och promenerar i tre kommuner som våra medlemmar tillhör. Vår äldsta medlem kommer till huset varje dag, dricker en kopp kaffe på vår uteplats, köper några matlådor och går sedan hem igen. En medlem kröp på väggarna hemma så han har fixat i vår trädgård flera dagar. En medlem kommer och sitter på uteplatsen för att hålla fast vid någon slags vardagsrutin. En medlem sitter och jobbar med utbildningar och vårt informationsmaterial hemifrån. Alla hanterar nerstängningen på olika sätt.

Vi vill att allt ska återgå till det normala snarast möjligt och som en del medlemmar säger "att vi snart kan kramas igen". Glöm inte att hålla social distansering men isolera er inte. Vi ses snart och som Stefan säger: "Håll i, håll ut"!

/Handledarna



Värdegrunder

Vi har börjat gå igenom våra värdegrunder och fokuserar på det vi redan gör bra och det som vi kan göra ännu bättre.

- 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, skyldigheter och möjligheter för alla.

Temadag: Vägar ut

Den 21 oktober hade vi en Tema dag på Vägar Ut det vill säga om en medlem vill börja studera eller arbeta.

Förmiddagen ägnade vi åt Supported Education. Dennis från Jag Kan – projektet i Ängelholm var är och berättade. Det går ut på att hjälpa den person som vill börja studera i fyra steg och är en rehabiliteringsmetod från USA.

- Att vilja studera själv – tillsammans med en handledare kartlägga vad man är intresserad av.
- Att välja vad man vill studera – här tar man hjälp av en studievägledare som vet vilka utbildningar som finns
- Lägga upp en studieplan med individanpassning - vilken tid på dagen passar bäst att plugga på, hur länge orkar man plugga utan paus. Det är viktigt att lägga in ledig tid och lediga dagar för återhämtning. Orkar man studera 25 % eller kanske 100 %?
- Genomföra studierna – under studietiden är det viktigt att också ha schemalagd tid med sin studiehandledare för att få stöd i att hålla studieplanen.

På eftermiddagen pratade vi om Personlig Presentation och Motivation. Vi hade en Workshop som Marie från vår styrelse höll i. Det handlade om hur man skriver en CV och framför allt hur man säljer sig själv i ett personligt brev eller på en intervju.

När det gäller det personliga brevet delar man upp det i 3 delar.

- Du och jobbet – vilket jobb söker du, var har du läst om jobbet och kort om att du verkligen passar för just det jobbet.
- Jobbet – i den här delen gäller det att beskriva i ett målade språk vad du kan och har för egenskaper i relation till vad som efterfrågas i jobbannonsen. Vem är du i relation till jobbet?
- Du – vad tycker du om, hur hämtar du energi och kanske lite om din familj.

Det var en givande och inspirerande dag som många av oss kan ha nytta av.

ANSIKTET BAKOM

AV ANDERS

I en modern värld som vi lever i tycker jag att allt mer handlar om hur man använder sociala medier. Det känns lite som att man måste våga dela med sig av vem och hur man är på olika sätt. Allt mer tycks handla om att använda olika typer av appar och framförallt så tycks det svämma över av ”viktiga” appar som man måste ha i sin mobiltelefon.

Jag upplever att för att allt ska fungera i dagens samhälle så samarbetar datorarbete ganska mycket med olika appar. Framförallt då man ska använda inloggning via sitt mobila ID. Jag använder Internet, Epost, Spotify, Facebook, Youtube och Google lite varje dag men oftast på kvällarna. På helgerna försöker jag att använda nämnda platser i samma utsträckning som på kvällarna men det blir lätt att man ägnar mer tid på dem då.

På Facebook har jag mer än 500 vänner som jag träffat eller är personer jag känner sedan tidigare. Bland dem finns släktingar från USA och kompisar från Melodifestivalklubben samt aktiva spelare och fans från VKIF. Dessutom har jag några vänner från Fontänhuset, även om jag träffar dem ibland så kan det vara så att man vill dem något på en privat nivå. Dessutom har jag cirka 120 personer bland mina vänner som också följer Melodifestivalklubben på Facebook. Melodifestivalklubben har totalt cirka 2100 personer som gillar och följer dem där.

Jag eftersträvar att ha min mobiltelefon i närheten av där jag är så att jag kan svara snabbt om någon ringer eller vill nå mig på sms. Om någon skickar meddelanden så försöker jag att läsa det snabbt och svara dem vid ett senare tillfälle då det passar mig.

Spotify använder jag ofta och gör egna uppdateringar i de spellistor som jag skapat. Några av de vänner jag har på Facebook och Spotify delar samma musiksmak som mig. Utifrån vårt gemensamma musikintresse har vi aktiviteter på Messenger där vi har gruppchatter till radioprogram från P4 Musik. På detta sätt har jag kommit i kontakt med nya vänner med gemensam musiksmak vilket är mycket kul. Jag har inget minne av att jag har blivit mobbad/trakasserad för min musiksmak.

Jag har 32 följare på Spotify och har 134 spellistor. De spellistor jag har skapat har allt mellan 0–300 följare. 0 följare har spellistan Anders Loves Queen och flest har MR Music Hits Sep 1992 – Aug 1998 som har mer än 300 följare.

När jag använder min mobiltelefon så kollar jag efter uppdateringar om matcher och träningstillfällen på mitt jobb.

Facebook använder jag för att ha kontakt med de vänner som jag träffat. Dessutom vill jag ha kontakt med vänner jag fått kontakt med via Facebooks grupper. Jag försöker att göra inlägg på min tidslinje regelbundet men ibland är det lång tid mellan de inlägg jag gör.

På min e-post får jag mail från olika företag som skickar reklam.

Min vardag börjar med att jag väcks av mobiltelefonens alarm 06.00. Efter det så kommer en pushnotis från SR cirka en timme efter att jag vaknat. På mitt jobb finns det många olika arbetsuppgifter och det beror på vilken tid på året som varierar efter årstiderna. Varje kväll så spelar jag i två Quiz-appar, de heter Just Right och Primetime. De har båda samma upplägg som är att en fråga ställs och har tre

olika svarsalternativ där ett av dem är det rätta. Dessa Quiz tar sammanlagt cirka 30 minuter per dag på kvällen, det förekommer olika teman i apparna vilket är skoj.

Dessutom lyssnar jag på Spotify och det varierar kraftigt från en dag till en annan hur mycket tid som jag lyssnar på musik. När klockan närmar sig 22.00 brukar jag försöka att gå i säng för att få en bra sömn. Samtidigt som det sker så ställer jag mobiltelefonens alarm på väckning så att jag vaknar i tid nästa dag.

Under en längre tid, som spänner sig över flera år, har jag haft tankar om att jobba med musik på något sätt. En dag under hösten 2020 fick jag upp förslag, enligt Facebook flödet en sponsrad reklam, om en utbildning i Göteborg som Innovative Music Management arrangerade. De har som målsättning att de som går utbildningen kan jobba inom musikbranschen. Jag blev mycket glad då jag fick ett mail om att jag blivit antagen efter det att jag sökt utbildningen. Jag försöker att inte ha för höga förväntningar om denna utbildning och jag hoppas att den kan leda till något bra och positivt. Enligt Innovative Music Management så krävs det inga förkunskaper utan utbildningen anpassas efter mig och vad jag vill uppnå.

Jag har en idé som jag har tänkt på och som jag tror kan funka för mig men det kräver mycket som jag hoppas att jag kan upptäcka efter utbildningens slut.



STYRELSEN

AV LENA OCH MARTIN

Monica Hervén, 58 år. Född och uppvuxen i Västra Karup, bor i Magnarp växelvis i sin husbil och i ett rum hos en väninna Familj: 2 vuxna, barn 33 år och 31 år samt 4 barnbarn och den spanska vattenhunden Jussi. Utbildad social pedagog och jobbar som diakon på Helsingborgs sjukhus.

Vad har du för hobbies och intressen?

Jag är praktiskt lagd, min fostermor har berättat för mig att jag undersökte grundligt genom att skruva isär olika apparater som gått sönder för att se om jag kunde laga dem. Jag tycker mycket om att resa och har en husbil som tar mig dit jag själv vill och har bland annat åkt Vildmarksvägen i Lappland.

Lite om Monica:

Jag är uppvuxen på Bjärehalvön. Som 15 åring fick jag sommarjobb på Torggården (gatukök och glasskiosk) på Mariatorget i Båstad och jobbade där i 28 år. 1995 tog jag över rörelsen och hade den kvar till 2006. I början på 2000 talet kände jag att jag ville jobba mer med människor. I Västra Karup där jag växte upp var kyrkan alltid central i mitt liv och jag blev nyfiken på vad en diakon gör. Mellan 2003 och 2007 utbildade jag mig till social pedagog och diakon och vigdes 2007. Under utbildningen kom jag i kontakt med Fontänhuset i Båstad där jag gjorde fem veckors praktik. Det fortsatte med att jag skrev mitt examensarbete som handlade om vad Diakoni och Fontänhuset har för betydelse när det gäller att minska inläggning på psykiatrin. Efter min utbildning skapade jag en mötesplats för människor med sjukersättning i Ängelholms församling och sökte mig sedan till Helsingborgs sjukhus där jag nu jobbar som diakon.

Varför är du med i Fontänhusets styrelse?

Fontänhuset ligger mig varmt om hjärtat och jag ser ett tydligt samband mellan mitt jobb som diakon och Fontänhuset. Jag har fått frågan innan, men då passade det inte riktigt in i mitt liv. Jag pendlar med Marianne och Lotta som är handledare på Fontänhuset Helsingborg och kände i år att det blev självklart att tacka ja till att vara med i styrelsen. Jag har fört människor mot fontänhusen och vet vad fontänhusmodellen har tillfört dem. Det är viktigt för människor att få betyda något, att vara med i en gemenskap. Om jag som diakon och fontänhuset kan följa medlemmarna en bit på vägen, oberoende av hur lång den är, mot ett psykiskt välmående har vi nått vårt mål.

Använder du dig av sociala media?

Ja, jag har Instagram och Facebook. Jag är inte jätteflitig på att lägga ut något, men jag följer många husbilssidor och sidor för spanska vattenhundar med intresse. Fallgroparna med sociala medier kan vara många och det jag kommer att tänka på är framförallt onödiga nyheter som man egentligen inte vill ta del av eller att man bara ser hur bra alla andra har det och jämför med sitt eget liv.

Slutligen en liten tanke att för att nå sina mål behöver alla hitta en inre kraft som jag känner att jag kan vägleda mot att hitta, både i min yrkesroll som diakon och när jag hjälper människor att hitta en gemenskap på ett fontänhus.



I flera nummer av vår tidning presenterar vi några av våra styrelsemedlemmar. Fontänhuset Båstad är en stiftelse som har till ändamål att i Båstad bedriva klubbhusverksamhet i överensstämmelse med den så kallade Fountain Housemodellen.

Fontänhuset Båstad har en styrelse som träffas cirka fyra gånger om året och består för tillfället av sju medlemmar. I våra internationella riktlinjer står det:

33. Klubbhuset har en oberoende styrelse, eller, om det är knutet till en finansiär som huvudman, en fristående rådgivande styrelse som består av personer som är i en unik position att tillhandahålla stöd och föra klubbhusets talan i frågor som rör ekonomi, juridik, lagstiftning, anställningsutveckling och samhälligt stöd.

34. Klubbhuset utarbetar och upprätthåller sin egen budget, som godkänns av styrelsen eller stöds av en rådgivande styrelse, som tillhandahåller synpunkter och rekommendationer innan räkenskapsåret påbörjas, och regelbundet övervakas under räkenskapsåret.

Vår styrelse har en egen arbetsordning där deras viktigaste arbetsuppgifter finns

- Fastställa Strategisk plan för verksamheten
- Fastställa verksamhetsplan och budget
- Genomföra lämplig kontroll och uppföljning
- Stödja - coacha klubbhuschefen
- Säkerställa att krav på verksamheten från myndigheter och Clubhouse International uppfylls. Så som
 - Husets certifiering enligt Fountain Housemodellen,
 - Arbetsmiljöfrågor
 - Risk- och krishantering
 - Extern information är korrekt och relevant

I förra numret kunde ni läsa om Marie och i detta numret har vi intervjuat en av våra nya styrelsemedlemmar för 2020, Monica.



ANTI SOCIALA MEDIER

AV OLIVER

Vad är sociala medier för dig?

Jag ser Facebook, twitter och Instagram som social media till exempel. Man lämnar ut djup information till ingen nytta och det ger bara ytliga relationer.

Varför har du valt att ta bort sociala medier?

Jag är väldigt privat som person. Jag har lidit av psykisk ohälsa vilket gör att jag inte har så mycket energi och då vill jag använda den energi jag har till något vettigt istället. Man lägger mycket tid på något som inte ger något, inget av vikt som jag ser det i alla fall.

Vad har du för fördomar om sociala medier?

Man får falska vänner och bekanskap. Man får förväntningar på vad det kan ge som oftast inte slår in.

Kan du se något positivt med sociala medier?

Det finns alltid ett bättre alternativ, ett alternativ som exempel är Teams där man kan ta kontakt med andra och man slipper reklam och spel som tar upp onödig tid. Som Facebook är designat för att hålla fast användaren trots att man egentligen är färdig med det man faktiskt skulle göra. De skapar ett beroende för något som man egentligen inte är intresserad av.

Vad får du för känsla av sociala medier?

Jag känner stress över att det tar min tid, det är en tidstjuv. Att man måste lägga ut bilder och uppdateringar som folk sen ska ställa frågor om. Jag kan även känna paranoia över vem som ser det man lägger ut och vart ens bilder faktiskt tar vägen.

Kan man hitta varandra på sociala medier?

Ja, det kan man, men jag har svårt att se att det blir en djupare kontakt utan att det blir väldigt ytligt enbart via Facebook till exempel. Personer man "hittar" går man ju vidare med utanför sociala medier, man byter telefon nummer och så vidare. Men de som man har via Facebook ser jag bara som ytliga.

Om du måste välja en social media, vilken skulle du välja då?

Om jag måste skulle jag välja Instagram då man kan lägga ut bilder som till exempel konst då jag är väldigt konst intresserad. Men följden det ger för mig är att man hela tiden måste fortsätta lägga ut bilder vilket får mig att känna stress bara vid tanken på det. Därför kommer jag aldrig starta ett konto.



Jag har alltid haft en svaghet för sociala medier då jag tycker att det är ett bra sätt att prata med nära och kära som bor långt borta. För min del är det ett behövligt inslag i mitt liv då jag har min mamma boendes i Danmark samt att jag har vänner på flera olika platser runt om i världen. Jag har de flesta plattformarna men inte alla. Jag använder mig bland annat av Facebook, Youtube, Messenger, Snapchat, Instagram, Whatsapp och Tiktok. Vissa plattformar är jag mer aktiv på än andra. De plattformar jag använder mest är Facebook, Messenger och Snapchat. Dels för att jag har kontakt med vänner som bor på andra platser genom de plattformarna. Utöver fördelarna med att man kan ha kontakt med nära och kära kan dessa plattformar vara platser där man kan få lite nöje av dem.

Tiktok och Youtube är roliga för där kan man se på en massa olika videos som är både roliga och informativa.

På Facebook kan man hänga med i nyhetsvärlden genom att följa nyheternas Facebooksidor så man inte behöver ha en massa olika appar på telefonen.

På Instagram kan man dela med

sig av bilder och även se andras bilder.

Sen finns det en typ av gemenskap även på dessa plattformar. På Facebook finns det bland annat miljontals olika grupper man kan gå med i med alla möjliga olika inriktningar. Jag är bland annat med i en grupp där alla låtsas att vara myror i en myrstack. Den gruppen har nästan två miljoner medlemmar och det kan bli riktigt roligt i vissa lägen. Gruppen är internationell så språket är ju engelska. Men allt man gör i den gruppen är för ”drottningen”. Jag har fått en helt annan syn på myror efter att jag gått med i den gruppen. Den gruppen är så pass stor att den har fått uppmärksamhet i media i olika länder, bland annat i Canada och USA. Utöver det är jag med i olika tjejgrupper där det endast är kvinnor och ickebinära som får vara med. Den största heter Pink Room och har över 120 000 medlemmar.

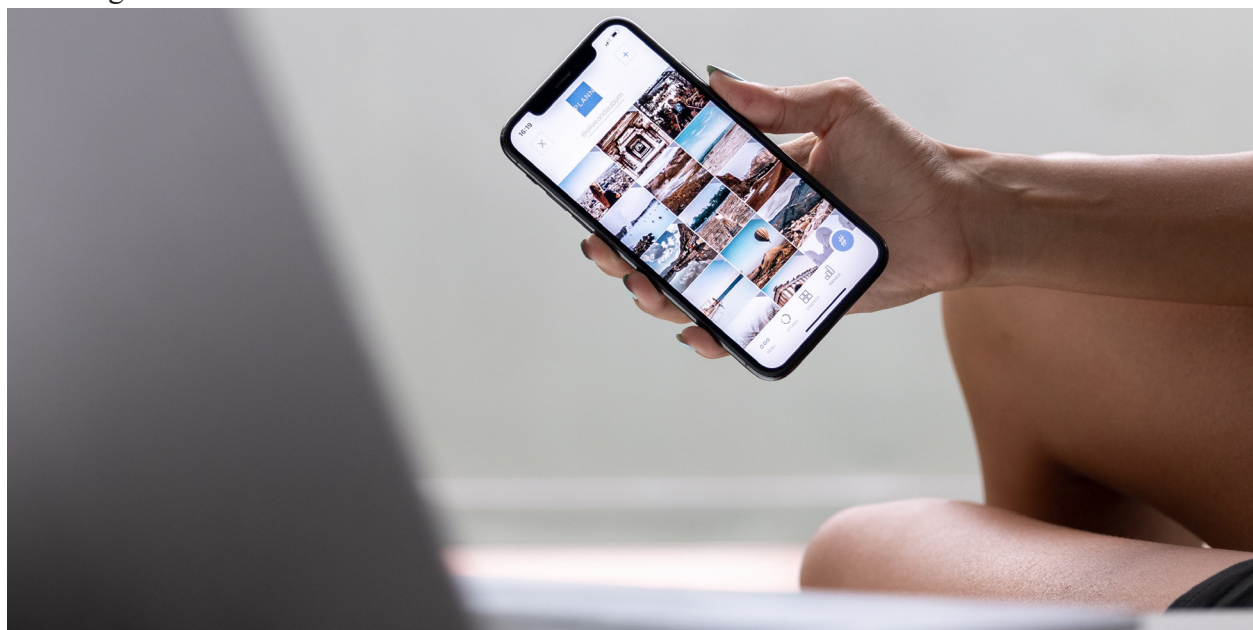
Jag vet att många har träffat vänner för livet tack vare dessa sociala medier. Jag har bland annat lärt känna personer som bor i USA, Storbritannien, Australien och Canada. Tack vare detta så ska jag faktiskt till USA nästa år för att träffa några av

de jag lärt känna via just sociala medier. Eller ja, från början var det via ett mobilspel men där man skapar en grupp som hjälps åt i spelet för att lättare komma vidare och det gjorde att det startades en gruppchatt. Vi är några där som blivit riktigt bra vänner och en av dem tog då upp frågan om en ”meetup” i USA nästa år och vi är i alla fall 4-5 stycken som ska vara med.

Detta är just anledningen till att jag är för sociala medier. För att man kan lära känna nya personer och att man faktiskt kan skapa vänskap för livet och om man har tur, även hitta en livskamrat.

Det enda jag faktiskt inte tycker om när det kommer till sociala medier är alla dessa dejtingappar! Jag har flera gånger hört historier om personer som gått på dejting och att det har slutat riktigt illa. Jag har dock själv träffat personer från olika sidor och det har gått bra. Men jag känner för de personer som har råkat illa ut.

Det jag vill komma till med denna artikeln är helt enkelt att för mig är det i princip bara positivt med sociala medier. Om man då bortser från dejtingsidor.



SOCIALA MEDIER, ETT PROBLEM?

AV MARTIN

Det är inget problem för mig, jag har inget problem! Men tänker man efter så är man väldigt beroende av sociala medier. Jag har varit väldigt beroende av min "person" på nätet, jag har först nu förstått lite om mig själv. På sociala medier visar vi den sida av oss själva vi vill att andra ska se. Det speglar bara en liten del av verkligheten. Detta skapar illusionen av att alla har det perfekta livet när verkligheten ofta är en annan.

Eftersom du mycket snart kommer få ännu en notis på din telefon så kommer du släppa blicken från den här texten. Så jag ska därför försöka fatta mig någorlunda kort.

Varje gång du får ett meddelande, om du är på jobbet, hemma eller med någon så dras din uppmärksamhet till något annat. I 23 minuter tänker du på det som du stördes av, det har forskare kommit fram till. Tänk att varje gång har din uppmärksamhet försvunnit bort från det du precis gjorde. Varit på jobbet, hemma med dina barn, eller varit med någon.

Med Facebook, YouTube, Instagram, Snapchat, Twitter och Tik Tok med flera vill vi visa upp en fasad av oss själva. För att få klick, följare och bli beundrade. Vi blir triggade av detta, vi vill hamna i centrum och hamna i flödet. Det har

kommit fram från bland annat medarbetare och de som studerat oss. Vi är lurade! Vi är så lätta att lura!

De som har lurat oss har sett den hemska baksidan av deras påfund, programmen. Det är många program som lurat oss. De som jobbat med programmen har trätt fram och berättat när de har hoppat av. Det är pengar som styr, etiken har ett lågt pris.

Men tillbaka till mig, varför och hur kan jag skriva så? Jag har tittat på Netflix och Youtube, fått en vinklad bild av världen! Det vet jag men det är samtidigt ifrån så många håll att jag tror på den. *Quod erat demonstrandum* (är en latinsk fras som ungefär kan översättas till "vilket skulle bevisas"). Jag blir filosofisk när jag berättar om mina åsikter. Jag blir så ledsen, trött men framför allt hoppfull. För vet man om problemet då kan man väl göra något åt det?

Jag ska försöka att ge er samma bild som jag har fått. Jag kommer att förklara mina ställningstagande på vägen.

Var medveten om att du har förvandlats till en produkt, du är i förlängningen värdefull för reklamen! Inget på internet är gratis, någon måste få betalt. Internet var i sin vagga ett kommunikationsmedel som skydd i det kalla kriget mot kärnvapen

som amerikanerna utarbetade (ARPANET) och betalade.

Nu har reklamen blivit den stora betalnings kossan. Reklamen betalar ditt surfande, allt som är gratis är inte gratis. Du är produkten, du "betalar" med reklam.

Facebook är kanske det mest cyniska företag som någonsin existerat, de letar fram något hos dig för att sälja annonser vill kanske någon påstå. Facebook äger också Messenger, Whatsapp och Instagram. Jag skulle vilja påstå att många delar på den stämpeln.

Det har gjorts bakomliggande algoritmer som använder användarnas data, data om allt. Det är här det blir svårt att tycka att det är helt ok. Det började som en datainsamling som skulle visa vem som man skulle skicka till och visa reklam för. Man samlade in data och sålde den till högst bjudande eller samlade och behöll informationen själv. Hur de sedan styr reklamen till dig varierar. Men du får reklam hela tiden, den är riktad och speciellt utvald för just dig. Du är förmodligen inte ens varse om den! Ju mer data om dig desto bättre blir den riktade reklamen, effektivare i sina analyser av dig och då kan man tjäna mer på dig.

Google är förmodligen det största företaget som har mest data om oss. Google är den största sökmotorn, de har Google Chrome, Google Maps, Youtube, Gmail, Android, Google Home med Nest Mini och alla uppkopplingar. Alla de här tjänsterna använder all information de samlat ihop under alla år, ifrån alltihop. Det är mycket information. Men Google och de andra techföretagen visar medvetet upp en manipulerad bild av världen som inte är helt sann. En tillspetsad, väldigt polariserad världsbild som ger mer engagemang och pengar till ägarna.



Det är här som programmerarna har börjat hoppa av och talat ut. De har insett faran av deras program, deras algoritmer har och fortsätter användas. De har erkänt att de använt gamla beroendeframkallande tekniker, samma teknik som används i enarmade banditer, samt använt sig av kunskap om sociala medier. Det blev farligt först när man kopplade samman datan med algoritmerna. De räknade ut att vi människor först reagerar på negativt, farligt, innan vi reagerar på de mjuka värdena, man vet hur dopaminer reagerar i hjärnan. Man trycker vidare, man stannar upp längre. Det negativa går snabbare in i hjärnan och blir bearbetat snabbare. Man vill se det farliga först. Det negativa blir först bearbetat. Algoritmen styr mot en negativ impuls. Sen blir det en spiral mot allt mer likriktad information, likes och följare. Beroende på vad man undersöker blir resultatet ungefär lika. Man blir inslussad i samma åsikter, man gillar samma saker och man blir manipulerad! Det blir svårt för Google och de andra företagen att inte falla för frestelsen att styra användare. Det blir frestande för regeringar, företag eller enskilda personer att inte styra användarna. För det går.

Jag är inte bekymrad för mitt surfande, jag är mer bekymrad för mina barn, särskilt den yngsta. Det har visat sig att yngre inte har något försvar mot det som de får till sig. Deras hjärnor är inte fullt utvecklade. De kan inte ta till sig allt än mindre förstå. Det har visat sig vid allt för många undersökningar. Barn är barn långt efter 6 år, de fortsätter att vara barn till puberteten. De blir måltavlor för allt hemskt som finns på internet. De har svårt att värja sig mot mobbing, sexrelaterade händelser, utpressning, osäkerhet, frustration, besvikelse, ensamheter som de ska ta sig



It was my mistake, and i'm sorry.

Mark Zuckerberg talar inför congressen

igenom, oftast själv.

Fråga ert barn, eller dig, om de/ni har tråkigt någon gång? Här skulle jag vilja skriva väldigt mycket.

Det som vi förlorar, det som gradvis försvinner ur våra barns framtid är nyheter, böcker, filmer, historia, fakta, rättvisa, sanning, empati och verklighet. Som pappa är inte det fysiska våldet mest farligt, risken att bli rånad är ganska liten men det psykologiska hotet via de sociala medierna är mycket farligare och mycket mer spritt. Man har inget skydd mot det, men det får vi ta vid ett annat tillfälle.

Åter igen var har jag fått allt ifrån? Har jag några *källor* som jag kan hänvisa till? Jag har tittat på olika diskussionsprogram av TED (ideas worth spreading), sett filmen på Netflix - The Social Dilemma, Sociala medier och fyllt på med Youtube. Men vet jag om det är sant, nä. Om man ser till var jag har hämtat informationen, bildat min åsikt, mitt vetande så är den ganska vek, för att inte säga nästan obefintlig. Det är bra källor som har pratat och berättat om på stora forum, det verkar vara sant. Därför hänvisar jag inte till det, för att inte sprida en lögn. Ni får själv läsa

er till er egen version.

Facebook glider runt på sin stora mängd (data) användare, oskyldiga till allt fel som har visats och kommit fram. De kan inte vara inblandade i Myanmar där Facebook bidrog till folkmorden, Storbritanniens röstning om Brexit, franska presidentvalet och amerikanska presidentvalet med Donald Trump.

Där fanns ett företag som var specialiserat på människors användande av sociala medier som hette Cambridge Analytica. De analyserade Facebooks användare och de fick fram vilka och hur de skulle få dem att rösta enligt uppdragsgivarens önskemål. Det var då och nu är de mycket bättre på att dölja sig. För det händer fortfarande var så säkra! Det var ett axplock av vad Facebook har sålt till högste budgivare.

Det startade med företag som samlade data om oss, Google, Facebook, Amazon, Alibaba med flera. De startade var och en, en egen AI (artificiell intelligens) som byggdes för att samla in data som var till för främst reklam.

De har arbetat fram en så bra AI, att de inte förstår den. De har samlat in all data de kan, lagt datan tillsammans med

algoritmer som räknar ut sannolikhet eller framtida skeenden, vilket vi eller de inte kan förstå sig på. Algoritmer som styr ditt surfande, räknar ut att du vill ha mer, mer farligt, mer "hard-core", mer av allt. Algoritmen styr ditt surfande. AI't räknar på ditt mänskliga beteende.

AI't som skapar en profil av dig som man inte känner igen eller vill bli betraktad som i verkliga livet. Det blir farligt när en profil som AI't letar efter likasinnade och parar ihop dig med dem. Visst, det är bara för reklam men den användes av Cambridge Analytica och Facebook i helt andra syften. Buzz-Feed med Google utnyttjade samma teknik. Det finns fler stora datainsamlare som även de kan säljas till högsta bud, Amazon, Alibaba till exempel.

Det finns stater som med sina AI övervakar allt. Edward Snowdens avslöjande kan till sist börja påverka amerikansk lag, National security agencies (NSA) tillstånd att massövervaka internettrafiken för amerikaner, inte övriga världen. Ryska federationens yttre underrättelsetjänst (SVR) är deras motsvarighet. Ministeriet för statssäkerhet (Guoanbu) är Kinas säkerhetstjänst och alla har de en enorm insyn i oss oberoende av var vi befinner oss.

Den största faran ligger i att makthavarna har makten att kontrollera och manipulera oss. Det är inte bara att de vet vad vi tycker och var vi är. De kan förändra vårt beteende, få veta mer om oss, få veta våra svagheter, per person.

Du vet inte vad som finns i andra änden du ser bara ditt speciellt utformade sociala media. Det är inte Facebook, Google och de andra som skapar detta det är strukturen, affärsmodellen. För att komma runt problemet krävs det stor öppenhet om vad man har programmerat algoritmerna med.

Är det nattsvart för oss? Återigen säger jag, nä! För att få behålla det billiga och inte behöva betala för surfandet det lär bli att vi fortsättningsvis blir beroende av reklam. Vad är alternativet? Det finns de som tycker att vi ska få betalt för vår data.

Etik och moral bör ligga till grund för allt resonemang som avser avgöra vad som är rätt och fel. Vår etik eller moral talar om för oss vilka handlingar som anses rätt och vad vi bör eftersträva eller undvika i moraliska situationer. Men det är viktigt att skilja på vad som är rätt och fel enligt juridiska lagar och ur ett etiskt perspektiv. Att något är rätt enligt lagen innebär inte automatiskt att det är rätt enligt etiken. Företagen har riktlinjer för hur de bör handla enligt etiska och moraliska principer. Det finns lagstiftning och regelverk som styr informationshanteringen men allt utvecklas snabbare och är globalt vilket gör situationen väldigt svår. Tekniken utvecklas ofta snabbare än regelverket.

Vi måste få veta hur algoritmerna är uppbyggda, där måste finnas krav och rekommendationer så att etiken återigen finns. Det måste finnas några eller något som kollar rättvisan i algoritmerna. Man måste få ett ifrågasättande av algoritmernas vinst, tillförlitligheten, de långsiktiga effekterna av algoritmerna och den feedback som de medför.

Så att användare av IT är medvetna om att deras personliga information samlas in, sprids och används för att skapa en mängd nya individuella tjänster. Vi måste kräva ansvarsskyldighet ifrån våra algoritmiska överherrar.

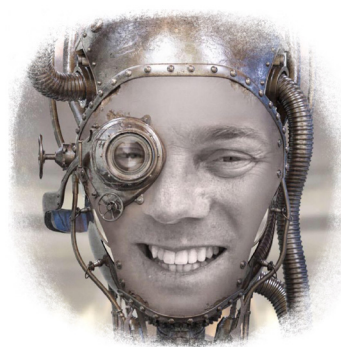
Slutligen vet jag inte hur vi ska hantera rykten. Rykten som bekräftar människors fördomar blir trodda och sprids

bland många, kanske miljoner, människor. Vi sitter i våra egna små världar som vi skapar. Där vi bara kommunicerar med människor som vi håller med och med hjälp av sociala medier kan vi tysta, sluta följa och blockera alla andra. Diskussioner blir helt fel, de urartar ofta på nätet i ilskna folkhopar. Vi vet förmodligen allt detta.

Våra upplevelser inom sociala media idag är utformad på ett sätt som favoriserade de som basuneras ut framför att mötas, uttalanden framför diskussioner, ytliga kommentarer framför djupa konversationer. Det är som om vi kommit överens om att vi är här för att tala till varandra snarare än tala med varandra. Skulle vi inte kunna uppmuntra människor till att prata med varandra snarare än att bara uttala sina egna åsikter hela tiden?

Om jag skulle få vetskap om hur många som ändrat åsikt skulle jag nog skriva mer genomtänkt när jag försöker övertyga er, snarare än att försöka nå de som redan håller med mig och "gilla" bara för att bekräfta era övertygelser.

Nu kan du gå tillbaka till ditt flöde.



Här bjuder Carro från Hälsostudion er på sin mormors goda Julgröt, håll till godo!

Använd helst vattenkokt risgrynsgröt men det går även bra med gröt som kommer i en korv.

Blanda med egen vald mängd grädde och lite vaniljsocker.

Lägg russin i blöt i arrakspunch som du sedan blandar i gröten tillsammans med hackad mandel, hackad mörk choklad och delade clementinklyftor.

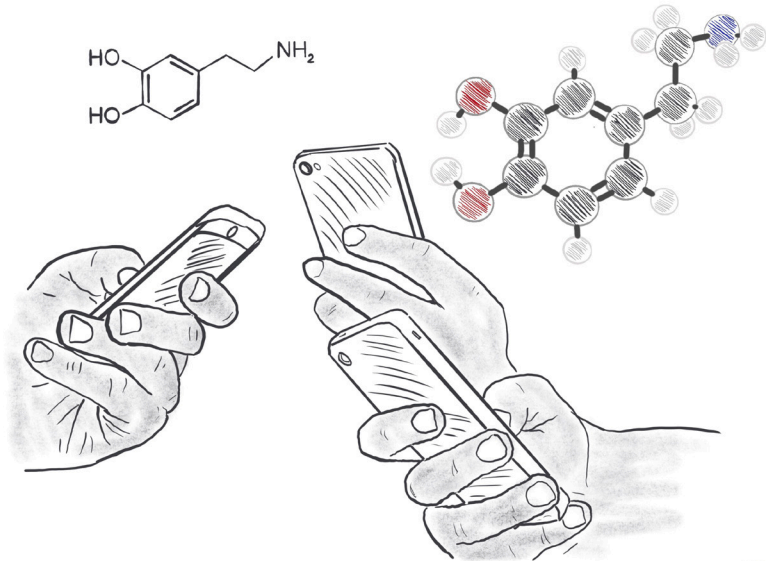
Kan det bli bättre?



BEROENDE AV MIN TELEFON?

AV MARTIN

Det första vi ser på morgonen och det sista vi ser på kvällen, vi rör telefonen cirka 2600 gånger om dagen. Ständigt uppkopplade för att vi behöver den, för att den är smidig och förenklar vår vardag. Ibland för att den med ett klick kan göra oss lyckliga. Vår mobil är expert på att ge dopaminbelöningar. Så egentligen är det inte konstigt att vi vill plocka upp den. Vi snappar, Youtubar, Facebookar, allt på samma gång. Vi kallar det för multitasking, för vi tror att vi gör det. Men vi flyttar bara vårt fokus, vilket fördröjer vår uppmärksamhet till det vi precis har gjort. När vi gör massa saker samtidigt blir vi faktiskt mindre effektiva. Undermedvetet vet vi var mobilen är och allt kul den kan ge oss. Så när vi är på jobbet och har den bredvid eller i fickan, är vi automatiskt inte fokuserade på till exempel jobb. Den påverkar bara av att vara där. När man är med vänner kanske vi lägger den upp och ner. Ändå är vårt undermedvetna fokuserat på att inte kolla på den. Att ignorera mobilen är en handling som kräver att vår hjärna arbetar. Synd nog kan det göra att vårt sällskap känns tråkigare.



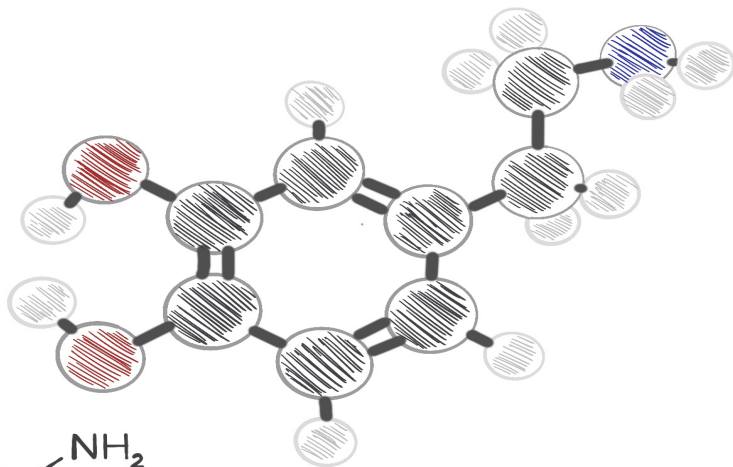
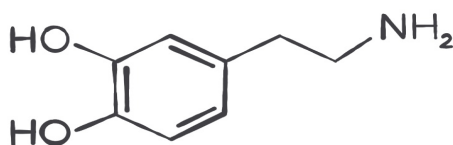
Sociala medier får oss att känna oss inkluderade, låter oss ingå. Det känns lättare att få nya vänner. Det känns som att man har hela världen i handen. En pryl som nästan gör precis allt, den ger oss mycket dopaminbelöningar och skratt. Den ger också stress och nedstämdhet. Vi ser drömsemestrar, Photoshopade bilder och ouppnåeliga ideal. Det har kommit fram undersökningar som säger att väldigt många känner sig missnöjda med sin kropp efter att ha varit på sociala medier. Att många känner sig ensamma eller misslyckade av alla lyckliga runt

om oss, i den påhittade världen. MR-20

Ny forskning om mobiler kommer hela tiden. Därför vet man inte hur bra eller dålig mobilen är. Men något du kanske ska tänka på är om du får ångest av att vara utan telefonen, om dina vänner, din älskade, ber dig lägga bort den, om du inte kan sköta ditt arbete eller få viktiga saker gjorda eller om du sover sämre. Då är det bra att minska på användandet. Du behöver inte sluta helt. Att dra ner, framförallt på sociala medier, får oss att må bättre.

Dopamin

Neurotransmittor
Hormon



MR-20

Det kan bli ett beroende om du finner det roligt, kortsiktigt, återkommer flera gånger, men att det förstör ditt välbefinnande i det långa loppet. Det sociala, ekonomiska, fysiska, psykologiska. Orsaken är att du har ett beroende.

Vi lever i en värld designad att stimulera våra känslor. Varje reklam i produkter och sociala media är gjord för att få oss att få en rush av tillfredställelse, följt av en tomhet och ett begär efter mer. Där finns stora företag som utnyttjar vårt begär och tjänar på att hålla oss beroende.

Ett hjälpmedel är dopamin fasta, som är vad då?

Först måste vi förstå vad dopamin är. Kroppen reagerar med att vilja ha mer av de här känslorna och hjärnan uppmanar oss därför att fortsätta göra saker som stimulerar belöningssystemet. Dopamin utlöses av nya belöningar. Med en skärm finns

det hela tiden, de är uppbyggda med tanke på dopamin som hela tiden triggas. (Dopamine Fasting 2.0)

Med ditt sociala media, din telefon, letar din hjärna alltid efter och finner nästa sak att bli upphetsad av eftersom de är konstruerade för att utlösa konstant frisättning av dopamin.

Ett tips för att minska det beroendeframkallande beteendet är när din telefon spelar ett sms, ringsignal. Du tar upp din telefon och trycker för att öppna meddelandet, då är ringsignalen en stimulans och att öppna meddelandet är beteendet.

Här är ett par lösningar som tar bort stimulansen, genom att delta i en aktivitet som inte är kompatibel med att använda din telefon, som att simma.

Fokusera på ditt sällskap. När du umgås med vänner, lägg undan mobilen och fokusera på dem. Du blir mycket mer

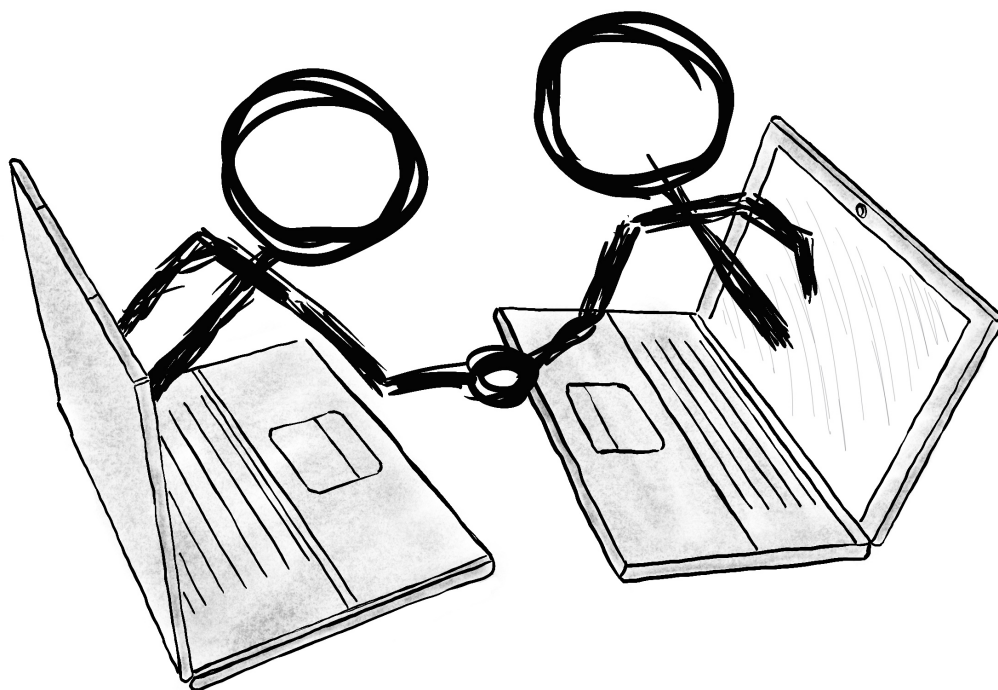
intresserad av vad som sägs. Att ta fram mobilen kan smitta av sig så att fler tar upp mobilen.

Stäng av alla push notiser. Notiser kan ge extra stress och få dig att använda mobilen mer.

Lägg mobilen i ett annat rum. När du jobbar, lägg telefonen i ett annat rum så att du kan fokusera fullt ut på det du håller på med. Använd väckarklocka för att slippa att ha mobilen i sovrummet. En väckarklocka är bra om du har sömnproblem då mobilen stör din sömn.

Känner du att du vill dra ner på ditt mobilanvändande? Se över ditt mobilanvändande. Oftast registrerar mobilen hur mycket och till vad den använts. Den svarar på vad du kan dra ner på. Då inser du hur mycket tid du faktiskt lägger på mobilen.

Det är bara du som vet vad du mår bra av. Så valet är ditt.



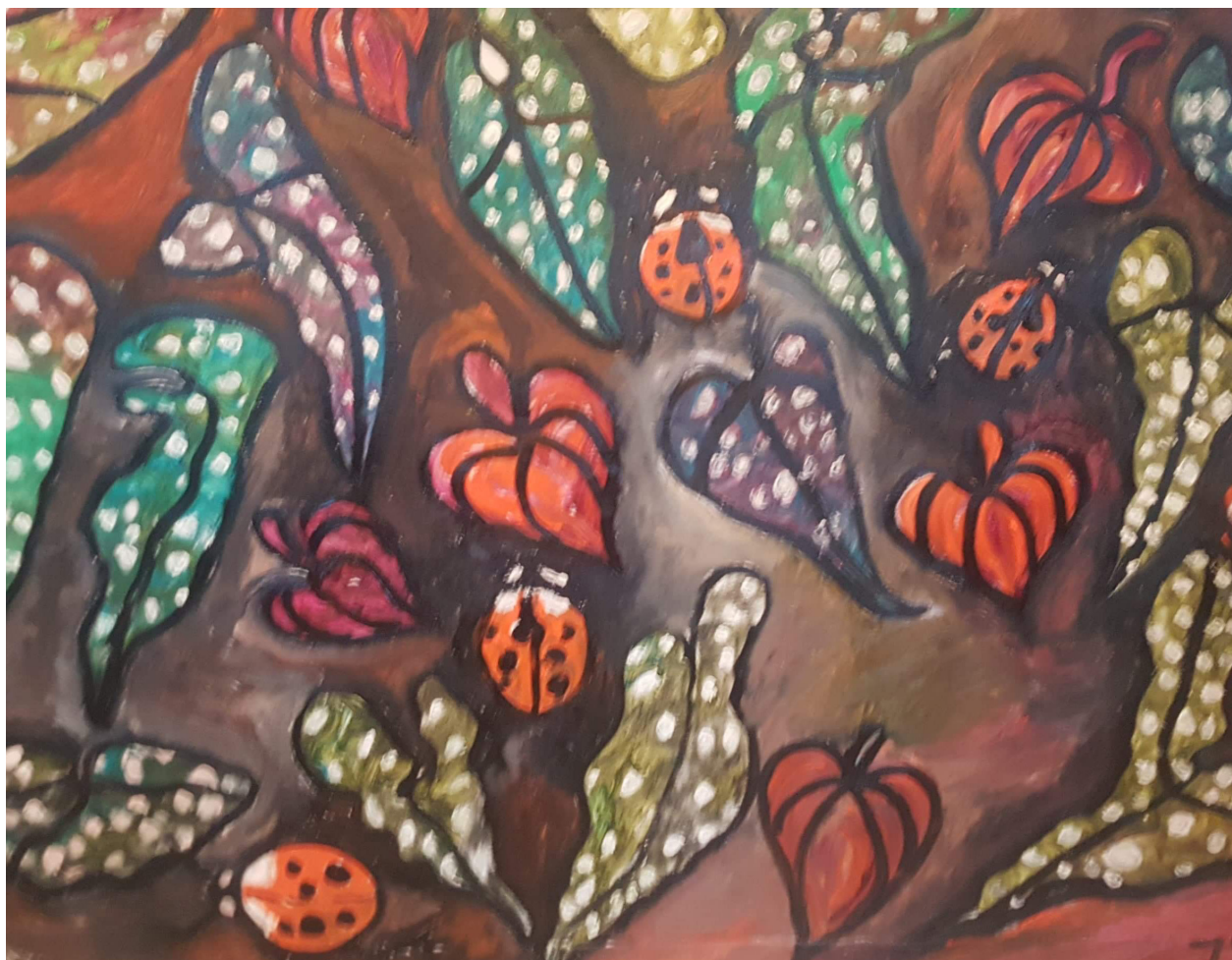
MR-20

GOD JUL OCH TACK

Vi önskar alla våra medlemmar en riktigt **God Jul** och ett fantastiskt **Gott nytt år**

Vi vill tacka alla er som stöttat vår verksamhet och som funnits vid vår sida såväl vid vanliga tider som vid tuffa tider, **TACK**

Till slut vill vi även rikta ett stort **TACK** till alla er som arbetar inom vården och till alla er som tar hand om våra nära och kära när vi själva inte kan. Tack för att ni sliter för andras skull och Tack för att ni står ut i sådana här tider!



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

Vi har valt att ställa in Sociala aktiviteter samt Söndagsöppet året ut på grund av Covid-19 och enligt restriktioner från Folkhälsomyndigheten.

Nya beslut angående aktiviteter tas i början av 2021.