

TIDNING
FRÅN

Nummer 1
2021

FONTÄNHUSET BÅSTAD



Den här tidningen handlar om isolering och hur man kan tackla det på olika sätt. Medlemmar har öppnat sig och ger en inblick i hur de har lyckats hantera den här svåra situationen som världen blivit satt i. Ingen såg att det var på väg och det var inget man kunde förbereda sig på direkt.

Jag personligen tycker många kan vara stolta över sig själva för hur man tagit sitt ansvar och försökt följa de restriktioner som kommit under tidens gång. Man har isolerat sig själv trots att man kanske inte mått särskilt bra av det och fast att man varit rädd för vad det kan leda till. Att isolera sig kan lätt göras till en vana, man stänger sig ute från världen och glömmar hur det är att umgås med andra människor. Men det är just när så många människor på något sätt "offrar" sin hälsa för sig själv men även för andra som man lätt kan bli frustrerad på alla dem som inte bryr sig och som vägrar anpassa sig efter vad som sker runtomkring.

Vi kan nog komma överens om att de flesta i världen är oändligt trötta på pandemin. Vi vill lägga det bakom oss och kunna gå vidare. Men jag hoppas innerligt att vi faktiskt har lärt oss något av det här. Att istället för att tänka att "jag nog inte är jätte förkyld" tänka att "jag stannar hemma för jag vill inte smitta någon annan" i fortsättningen också.

På Fontänhusen i Sverige märker vi nog alla hur isolering tär på våra medlemmar och det är väldigt inspirerande att se hur vi alla tacklar det på olika sätt. Några hus går all in på den digitala vägen medan andra kämpar för att hålla huset öppet till viss del. De gör det som krävs för att nå så många som möjligt och för att inte tappa någon på vägen. Det har varit väldigt roligt att kunna ringa de andra husen för att få tips och inspiration om hur de tänkt och gjort. Vi hoppas att samarbetet mellan husen ska fortsätta även efter pandemin.

I Båstad har vi lagt mest energi på att träffa våra medlemmar utomhus genom promenader och grillningar för att nå så många som möjligt. Vi har digitala möten men endast en liten del av våra medlemmar har visat intresse för att delta. Vi försöker hela tiden anpassa oss efter var intresset verkar ligga och var vi når flest.

Nu börjar våren så smått visa sig så nu hoppas vi snart kunna starta upp trädgårdsprojekt där medlemmar ska kunna hjälpa till mer eftersom det är utomhus. Förra året hade vi stora planer för att göra ett potatisland så det kan vara ett projekt. Sedan är det snart dags att börja plantera nytt i växthuset. Det ska bli väldigt roligt att få se lite mer liv och rörelse runt huset igen, så i alla fall jag längtar tills trädgårds säsongen är här. /Hanna

Redaktion

Ulf Strömblad
Fabrikör

Christoffer Rist
Skribent

Malin Fogh
Skribent

Martin Runesson
Skribent

Anders Nilsson
Skribent

Oliver Wilhelmsson
Skribent

Hanna Vöcks
Skribent

Eva
Skribent

Gustav Svensson
Bilder

Carina Hansson
Skribent

Lena Galme
Skribent

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@fhhb.se

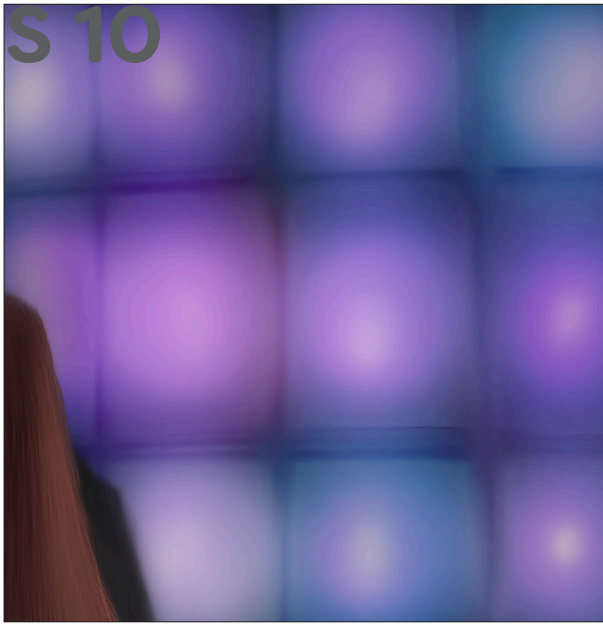
Hemsida
fontanhusetbastad.se

Telefon
0431 - 724 80

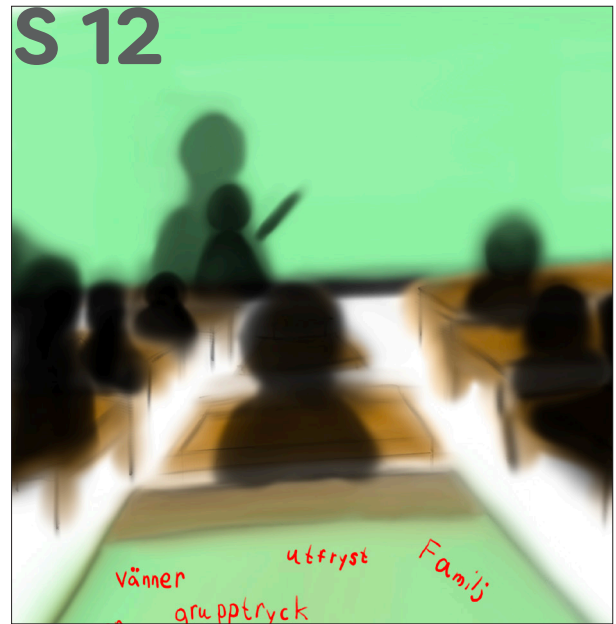
Facebook
facebook.com/
fontanhusetbastad



S 10



S 12



S 15



S 16



Innehåll

4. Nedstängning av huset
5. Information
6. Styrelsen: Yvonne
8. Hänt i Sverige
10. Isolering
12. Då isolering inte längre är ett val
14. Melodifestival
15. Mina tankar om Covid-19
16. Nedstängning i bilder
18. Viktiga nummer

HUSETS NEDSTÄNGNING

AV: MALIN &HANNA

Medlem

I mitten av november 2020 valde Fontänhuset att stänga ner sin verksamhet på grund av Covid-19. Det tog hårt för många men handledarna och klubbhuschefen hade vettiga alternativ som gör att vi ändå kan ha kontakt. Vi har bland annat använt oss av Webex för att ha enhetsmöten två gånger om dagen. Dessa möten har varit otroligt givande och jag har skrattat mycket. De har även lagat mat som man kunnat beställa och de har haft promenader en gång i veckan i respektive stad. Julen har varit ensam men Fontänhuset erbjöd alla medlemmar jultallrikar och det var otroligt gott och väldigt mysigt när vi kom för

att hämta dem. Ulf hade klätt sin bil i julutstyrsel och hade julmusik, bjöd på pepparkakor och glögg. Det var riktigt trevligt! Vi fick en stund med samtal och härliga skratt. Utöver det har man kunnat komma dit och träffas utanför huset i trädgården och i växthuset. Jag har själv inte åkt upp då det för mig inte känns lönt eftersom det ändå handlar om två timmars bussfärd tur och retur. Vilket jag helst inte utsätter mig för just nu med tanke på viruset, men vad jag har förstått har detta varit mycket uppskattat av de som bor i Båstad. Julafton hade de öppet för medlemmar i växthuset och det kommer de att ha på nyår med. Jag

tycker att det är jättebra för det betyder att de personer som faktiskt sitter själva kan få lite gemenskap under dagen.

Jag tycker att våra handledare och vår klubbhuschef har hanterat den här krisen riktigt bra och även om det känns jobbigt att inte kunna åka upp till Båstad de dagar jag inte jobbar så får man ändå en typ av gemenskap med huset. Jag längtar tills huset öppnar igen, förhoppningsvis kommer det att ske snart. Men man vet ju aldrig. Nu när vi har ett vaccin som vården börjar vaccinera med idag (27/12) så kanske vi snart kan gå tillbaka till vardagen igen.

VS

Handledare

Vi som arbetar på Fontänhuset tog beslut tidigt våren 2020 att vi inte skulle stänga ner huset förrän vi fått något bekräftat fall av Covid-19 inne i huset. Vi arbetade mycket med att hålla hygien på topp, de med symtom skulle hålla sig hemma och göra det möjligt att hålla avstånd inom huset.

Vi klarade oss till mitten av november men då hade vi fem stycken som fick Covid-19 samtidigt inom huset. Vi började då med att stänga ner i en två veckors period och hoppades att det skulle räcka. Men då smittsiffrorna inom våra kommuner var höga och fortsatte stiga kändes det inte som att vi kunde öppna på ett säkert

sätt för våra medlemmar. Därför har vi hållt stängt tills vidare.

Då vi innan nedstängning haft ett ganska lågt intresse för Webex kände vi att det skulle bli svårt att lägga allt vårt fokus där. Vi körde våra enhetsmöten på Webex men sen valde vi att fokusera mycket på att skapa möjligheter för dem som inte vill eller kan skaffa Webex. Vi har haft tre promenader i veckan, en i varje kommun för att göra det möjligt för fler medlemmar att följa med utan att behöva använda sig av bussar och tåg. Vi har gjort det möjligt för medlemmar att köpa matlådor då vi vet att en del har svårt för/glömmer laga

mat till sig själva. Vår Reach out har vi jobbat mycket med. De medlemmar som inte vill träffas i grupp för promenad utan har isolerat sig helt är ganska många. Dem erbjuder vi egna promenader för att steget ut inte ska kännas för svårt och vi ringer ofta för att de inte ska känna sig bortglömda.

Vi kommer säkert i efterhand komma på tusen andra sätt vi skulle kunna gjort annorlunda eller hantera på ett annat sätt. Men som det känns just för tillfället har vi gjort så gott vi kunnat med det vi har och det vi vet.

Promenader

Följ med på våra promenader.

Måndagar utgår vi från huset klockan 11.00

Tisdagar utgår vi från torget i Laholm klockan 11.00

Torsdagar utgår vi från Nya Torg i Ängelholm klockan 11.00

Aktiviteter

På fredagar har vi olika aktiviteter i trädgården.

Varannan vecka finns det lunch att köpa som man kan äta i växthuset tillsammans med andra medlemmar

Varannan vecka bjuder huset på fika.

Projekt Trädgården

Olika projekt i trädgården kommer startas upp nu när våren visar sig. Information om när de olika projekten startas kommer läggas ut på Webex och Facebook så håll er uppdaterade där om ni är intresserade av att hjälpa till!

Tidningen

På tisdagar varje vecka har vi tidningsmöte via Webex klockan 13.30.

Var gärna med och tyck till hur nästa tidning ska se ut.

STYRELSEMEDLEM

AV LENA

Intervju med Yvonne Wolter

Yvonne Wolter, 65 år. Född i Varberg.

Familj: Man Kenneth, 2 vuxna döttrar 39 och 42 år samt 2 barnbarn.

Utbildad till Beteendevetare i Göteborg.

Vad har du för hobbies och intressen?

Jag är trädgårdsfantast. Hemma finns ett växthus, ett orangeri med citrusfrukter och en fruktodling med 25 olika sorters äpplen, plommon och päron. Jag har också gröna och röda vindruvor i mina odlingar. Min man och jag har rest mycket bland vingårdarna i Frankrike och vi har försökt göra vin av våra druvor. Jag gillar musik och då främst mjuk jazz som Billie Holliday.

Lite om Yvonne:

Även om jag är född i Varberg är jag uppvuxen i Tornedalen eftersom min mamma var därifrån. Jag är två språkig och talar Maengeli som är en finsk dialekt. Jag är numera pensionär men när jag var 20 år gammal flyttade jag till Göteborg efter att ha träffat min blivande man Kenneth i Kiruna året innan. Efter min utbildning jobbade jag på Mölndals kommun i 25 år och var enhetschef inom äldreården och psykiatri. På den tiden bodde vi i Lindome där våra döttrar växte upp. När jag fyllde 50 år gjorde min man och jag en jordensrundresa i 11 veckor. Det var vårt livs resa under vilken vi fick så många fina minnen. När vi var på Samoa i Stilla Havet passade vi på att gifta om oss.

När vi kom hem köpte vi en sommarstuga i Östra Karup. När vi var i stugan och grejade en helg hade jag börjat fundera på om jag skulle jobba kvar i Mölndals kommun eller inte. Jag såg att solen alltid verkade skina bort åt Laholm och hittade ett ledigt jobb i Laholms kommun som jag sökte på stört. Vi flyttade till Östra Karup och jag började jobba på Laholms kommun med LSS och äldreboende, personlig assistans och daglig verksamhet. Just nu jobbar jag min sista månad i Laholm och ser fram emot våren. Jag håller på och driver upp plantor som skall in i växthuset så småningom.

Varför är du med i FH styrelse?

Det finns alltid människor att hjälpa. Genom en bekant fick jag frågan om att vara med i FHs styrelse och eftersom jag skulle gå i pension passade det mig bra. Psykisk ohälsa kan drabba alla och det går inte att generalisera vem och när. Jag har jobbat nära människor med psykisk ohälsa och har familjemedlemmar som också är drabbade. Jag hoppas kunna bidra med den erfarenhet jag har till FHs styrelse i olika arbetsgrupper som marknadsföring när det gäller nya medlemmar eller med en långsiktig plan.

Det här numret handlar om Coronapandemin och isolering, vad har du för tankar kring det?

Mitt i det förfärliga med pandemin är jag så otroligt imponerad av hur bra vi har blivit på digitalisering på så kort tid. I min omgivning gäller det bla SIP möten, anställningar och andra möten som jag inte kan ha IRL. Jag märker att många jag har kontakt med finner ett lugn i att inte sitta runt ett konferensbord vid ett möte, att mötena på något sätt blir mer koncentrerade och uppriktiga och att påhittigheten hos de jag jobbar med är väldigt stor. Jag tror inte vi förstod i mars 2020 hur länge pandemin skulle hålla på och vi har alla på något sätt klarat omställningen till ett digitalt liv väldigt bra. Det finns online kurser, tipspromenader och allsång. Vi handlar mat, med mera digitalt och jag har till och med anställt medarbetare i Laholms kommun som redan har börjat sina jobb utan att jag ens har träffat dem personligen. Det är det positiva jag har märkt under 2020. Allt det negativa som pandemin trots allt har haft med sig väljer jag att inte fokusera på.



PÅVERKAR COVID-19 PANDEMIN VÅR PSYKISKA HÄLSA?

Covid-19 pandemin som har spridits över världen sedan våren 2020 är i första hand en kris som påverkar människors fysiska hälsa. Vi hade kommit överens (tidningsgruppen på Fontänhuset i Båstad) om att jag skulle se hur vi hade drabbats. Jag fann att det var väl känt från tidigare epidemier och pandemier att även den psykiska hälsan påverkas. Det fanns ett samband mellan psykiska besvär och att själv ha varit sjuk, eller att ha en närstående eller bekant som varit sjuk i covid-19.

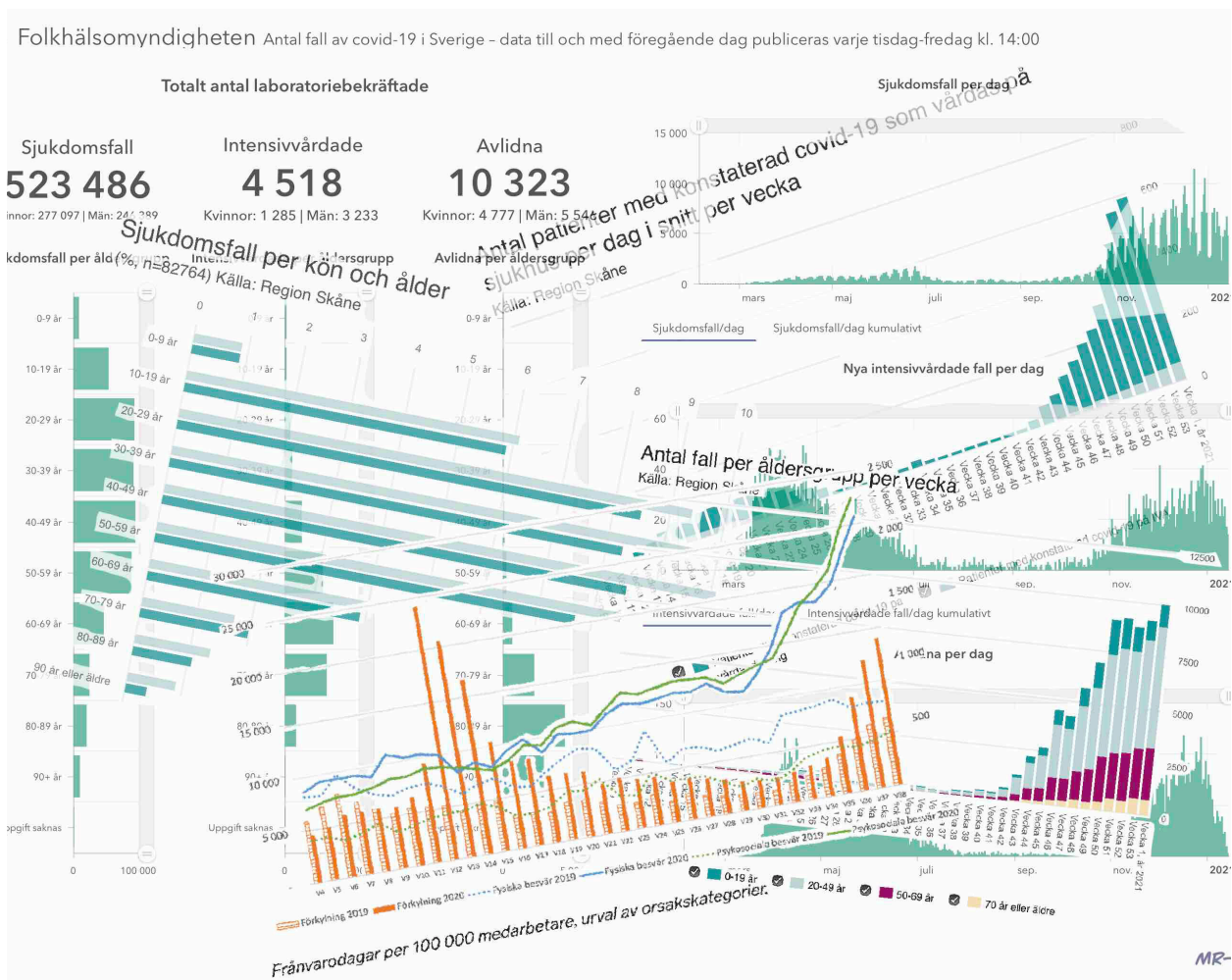
Visst det var bevisat att så var fallet. Men jag ville få veta om de som redan hade psykiska besvär drabbades mer?

En analys från den brittiska hushållsstudien visade att andelen med psykiska besvär har ökat, från 23,4 procent åren 2017–2019 till 37,1 procent i april 2020. Med en ökning av psykiska besvär för alla grupper, men en större ökning i åldersgruppen 18–34 år. En större ökning bland kvinnor jämfört med män och en större ökning bland dem med högre utbildning jämfört med dem med lägre utbildning.

En liknande undersökning från USA rapporterar liknande tendenser till ökade psykiska besvär under covid-19 pandemin efter att de undersöktes i april 2020.

Urvalet jämfördes med deltagarna i en nationell hälsointervjustudie bland vuxna internetanvändare 2018. Andelen med svåra psykiska besvär ökade från 3,4 procent år 2018 till 27,7 procent under april 2020. För medelsvåra till svåra psykiska besvär ökade andelen från 22,0 procent till 70,4 procent. Ökningen observerades i alla grupper men var störst bland unga vuxna.

En annan brittisk studie undersökte befolkningens psykiska hälsa under perioden 21 mars–10 maj 2020, som alltså var de två månaderna med nedstängningar i Storbritannien.



Resultaten indikerar att 24,4 procent rapporterade medelsvåra till svåra symtom på ångest och 31,4 procent medelsvåra till svåra symtom på depression.

Vecka 3–6 observerades en liten minskning av ångestsymtom och en mycket liten minskning av depressionssymtom bland studiedeltagarna men symptomen på depression ökade igen under nedstängningsveckorna 7–8. Bland deltagarna med en psykiatrisk diagnos var nivåerna av ångest- och depressionssymtom högre jämfört med deltagarna utan diagnos.

Har den psykiska hälsan i Sveriges befolkning påverkats? Vi har inte genomfört någon undersökning som våra grannländer gjort. Vi ser på deras resultat och antar.

Man kan anta att en tvångskarrantän påverkar befolkningens psykiska hälsa mer negativt än frivillig karantän. Därför kan man anta att olika befolkningsgrupper i Sverige inte behöver få en lika negativ utveckling som utomlands.

För att se hur covid-19 pandemin har påverkat den svenska befolkningens hälsa genomförde Folkhälsomyndigheten i maj 2020 en hälsoenkät. Den riktades till en panel med slumpvis utvalda personer i åldrarna 16–84 år, det var 1 605 deltagare och svar inkom från 1 416 personer, vilket motsvarar 88 procent.

Resultaten visar att nästan 40 procent av deltagarna har lättare psykiska besvär såsom stress och nedstämdhet. Det ligger dock i nivå med tidigare folkhälsoundersökningar.

Undersökningen visar också att var fjärde person är mycket orolig för att någon närstående ska bli allvarligt sjuk i covid-19. Enbart var tionde svarade att de inte alls känner sig oroliga för att deras närstående ska drabbas. I undersökningen framkommer att yngre och äldre personer delvis oroar sig för olika saker. En tredjedel av alla unga känner oro för att pandemin ska påverka deras studier eller arbete. Äldre är i högre utsträckning mycket oroliga för att bli allvarligt sjuka i covid-19 och att de inte ska få vård vid behov.

Denna befolkningsundersökning indikerar att den psykiska hälsan inte har påverkats i samma negativa utsträckning som de sammanställda resultaten av utländska undersökningarna.

Det ger inga eller bara lite svar på min fråga, drabbas de med tidigare mental ohälsa? Drabbas de med depression, ångest och sömnproblem under pandemin? Mycket pekar på att de unga vuxna som har högre nivåer av mental ohälsa än de äldre drabbas mer.

Man kan spekulera i om detta beror på att unga personer har en mer ”instabil livssituation”, både vad gäller ekonomi och socialt liv. Man har funnit att psykisk ohälsa förekommer i större utsträckning hos unga människor jämfört med äldre grupper.

Det man kallar för ”psykologisk flexibilitet”, en förmåga att anpassa sig till olika omständigheter, kan bli en skyddande faktor. Men kan också vara en ”sårbarhetsfaktor” för mental ohälsa om man

har låg psykologisk flexibilitet.

Det här är en egenskap som man kan träna upp med KBT-baserad behandling. Psykiska besvär såsom nedstämdhet och oro är ofta en naturlig och övergående reaktion på livets besvärligheter.

Det låter så fint, man får hoppas att teorin fungerar i praktiken också. Det är våra barn, tonåringar, våra unga vuxna.

Jag har sett hur gamla, unga vuxna och barn lider av covid-19 pandemin på sitt sätt. Även de som har dokumenterade mentala ohälsoproblem, deras frustration över att inte få rätt hjälp.

I dessa studier hos Folkhälsomyndigheten så ser vi ett samband mellan covid-19 pandemin och ökade självrapporterade psykiska besvär i ett inledande skede av pandemin. Ingen vet hur långvarig pandemin blir och vi kan därmed inte heller säga något om eventuella långvariga och mer allvarliga effekter på den psykiska hälsan. Den riskerar att medföra en ökad belastning på i första hand hälso- och sjukvården, men även på samhället i övrigt.

Jag gjorde precis så som det var planerat, jag fick fram att Covid-19 drabbar de som hade mental ohälsa sedan tidigare. Jag vände ut och in när jag redovisade siffrorna, allt för att min teori skulle stämma. Statistik är en stor lögn, som visar det man vill visa åskådaren. Jag ljuger inte, men tänjer på sanningen. Vad som är sant blir din uppgift att avgöra.

ISOLERING

AV MALIN

Klockan ringer och ytterligare en dag startar. Ytterligare en natt med dålig sömn. Jag reser mig och går ut i köket för att starta kaffet. Jag inser att det bara är ett par dagar kvar till jul och känner ingen som helst julstämning i år igen. Snart är det dags för webexmöte. Katten stryker sig runt mina ben och jag ger honom frukost. En kopp kaffe och sen är det dags.

Jag startar webex och vi träffas. Samma sak varje morgon. ”God morgon! Hur är det med er? Vad händer hos er idag?” Alla berättar vad de ska göra under förmiddagen. Någon ska ut och gå, någon ska plugga.

Jag själv? Ja det blir som alla andra dagar. Kollar på tv, kanske lyssna på någon podd, kela med katten och kanske blir det en tur till affären. Mötet avslutas och jag fortsätter dagen. Som jag älskar dessa möten!

Jag kollar min kalender på telefonen, inget jobb på en vecka! Vad ska man hitta på? Jag tittar ut genom fönstret på den grå himlen och inser att det kommer bli ytterligare en dag utan sol. Jag tar itu med disken från igår medan Creepypodden går på telefonen. När det är klart vet jag inte vad jag ska göra. Fixar en macka och tar en kopp kaffe till. Stänger av podden och startar Tiktok. Fördriver tiden ett tag där och sen försöker jag att hitta på något men kommer inte på något att göra alls.

Vid 12 är det dags att spela Cards against humanity, idag är vi fem stycken. Kul när vi är många faktiskt. Vi hinner med två spel och sen är det dags för webexmöte igen. Samma sak som på morgonen. Inser att jag faktiskt inte kom iväg och handlade så tänker att jag får göra det i eftermiddag. Vi pratar om vad vi sysslat med under förmiddagen. Alla är glada och jag skrattar glatt tillsammans

med de andra. Som jag saknar att vara på huset!

Mötet avslutas och jag tar på mig ytterkläderna för att ta mig till affären. Så skönt att komma ut lite. Var ett par dagar sen jag var ute. Jag tar mig snabbt till affären och handlar det jag ska. Hälsar på ett par bekanta och stannar och pratar lite med en kompis jag stöter på nere på stan.

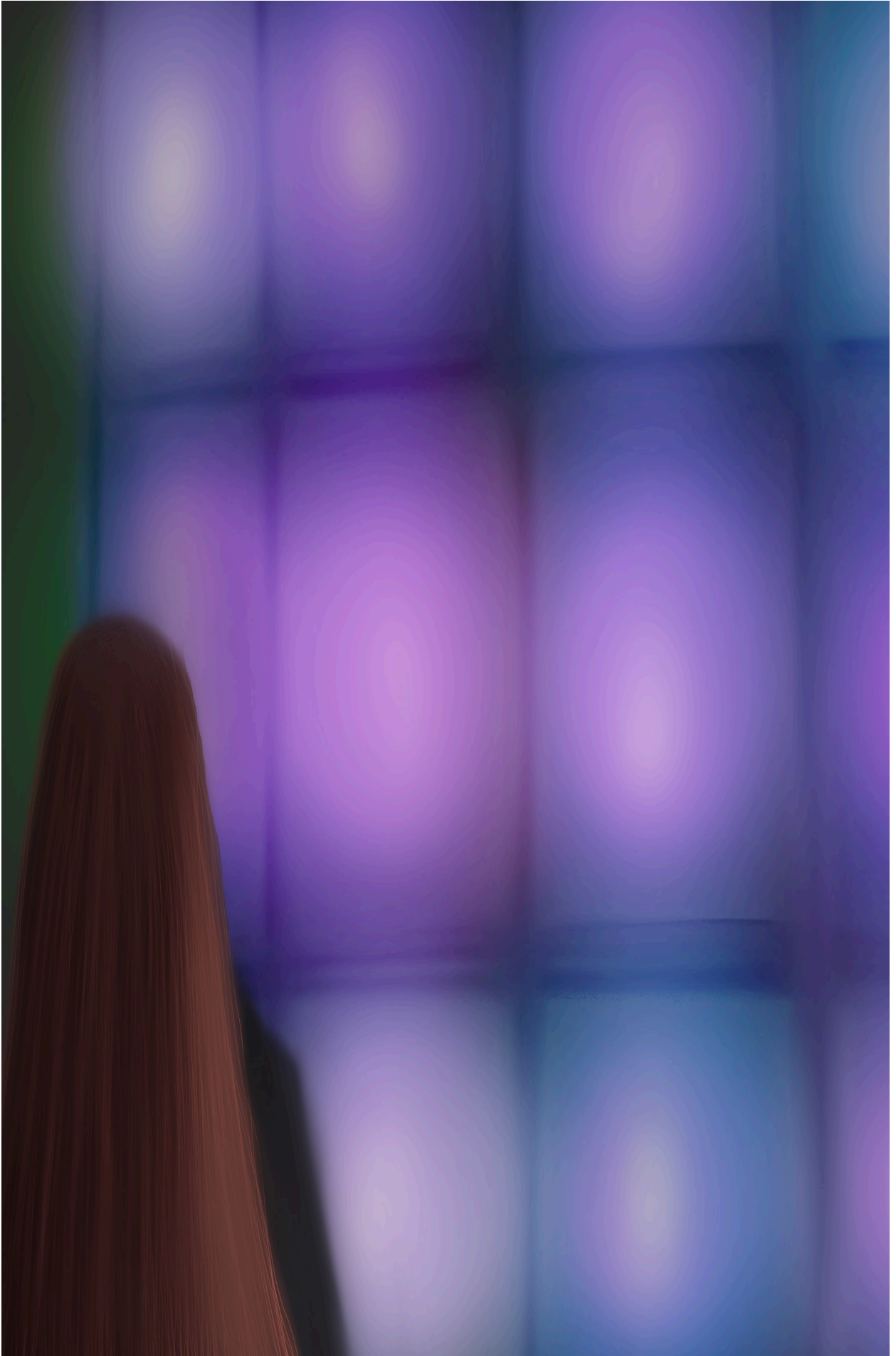
Så mycket liv det är i centrum. Jag förstår det inte. Tack och lov håller folk avstånd i butiken. Men i övrigt märks det inte att vi lever i en pandemi. Jag går förbi både fik och restauranger och det är fullt med folk. Jag skakar på huvudet och fortsätter hemåt. Kommer hem och lägger in det jag handlat på rätt plats. Klockan är runt 14 och jag har ingen aning om vad jag ska göra resten av dagen.

Går in på Facebook och skriver lite i en av grupperna jag är med i. Snackar med lite kompisar på Messenger. Blir plötsligt trött så jag tänker att jag ska vila 1 timme. Läger mig i sängen och blundar. Vaknar och inser att jag glömde sätta larm och klockan är nu runt 17. Fan också! Jag reser mig och skakar på huvudet! Så trött på att detta ska hända nästan varje dag! Går ut i köket och kollar runt på vad jag kan äta till kvällsmat och inser att jag inte ätit mer än en macka under dagen. Aj då, ytterligare en dag med dåligt matintag. Jag öppnar och stänger kylen, samma procedur med frysen. Suckar och går ut i stora rummet istället. Sätter mig i soffan och funderar på om jag ska kolla lite på tv. Nä jag orkar inte. Ringer mamma och pratar lite med henne. En kompis skriver på Messenger och sen går jag in på discord och skriver i forumet för Creepypodden och pratar lite med de som är med där. Kollar Tiktok lite

till och sen går jag tillbaka till Messenger och skriver med en kompis ett tag till.

Klockan är nu ca 22 och jag inser att jag fortfarande inte ätit något. Påminner mig själv om att jag ska beställa ett par luncher från huset imorgon bitti. Startar Creepypodden igen och lägger mig för att sova. Sen imorgon börjar allt om från början.

Detta är ett litet utdrag ur hur en dag ser ut hemma hos mig. Att Fontänhuset stängde var något av det värsta som kunde hända! Jag känner hur isoleringen stänger in mig och hur jag långsamt börjar klättra på väggarna. Vissa dagar är bättre än andra. Som de dagar jag jobbar, när vi har promenad med Fontänhuset eller de dagar jag faktiskt planerat att träffa vänner. Men de dagarna är få. Jag har inte varit utanför Ängelholm på över en månad. Jag äter dåligt och jag sover dåligt. Sömmen har bråkat med mig i ungefär en månad och jag försöker att inte sova på dagarna för att kunna sova på nätterna, men det spelar egentligen ingen roll. Jag sover dåligt oavsett om jag somnar på dagen eller ej. Att skriva denna artikel har inte varit särskilt svårt. Jag väljer att vara helt ärlig i detta då jag vill skildra hur denna pandemi vi har påverkar mig. Jag vet att jag inte är ensam om att ha det såhär. Det finns många som har det värre än mig och egentligen klagat jag väl inte men det är jobbigt när jag inser att jag inte varit utanför dörren på ett par dagar. Jag känner verkligen med de människor som är totalt isolerade, som inte träffat någon på flera månader. Jag kan aldrig sätta mig in i deras situation men jag kan känna för dem och hoppas på att verkligheten snart kan gå tillbaka till det normala igen!



DÅ ISOLERING INTE LÄNGRE ÄR ETT VAL

Av Eva

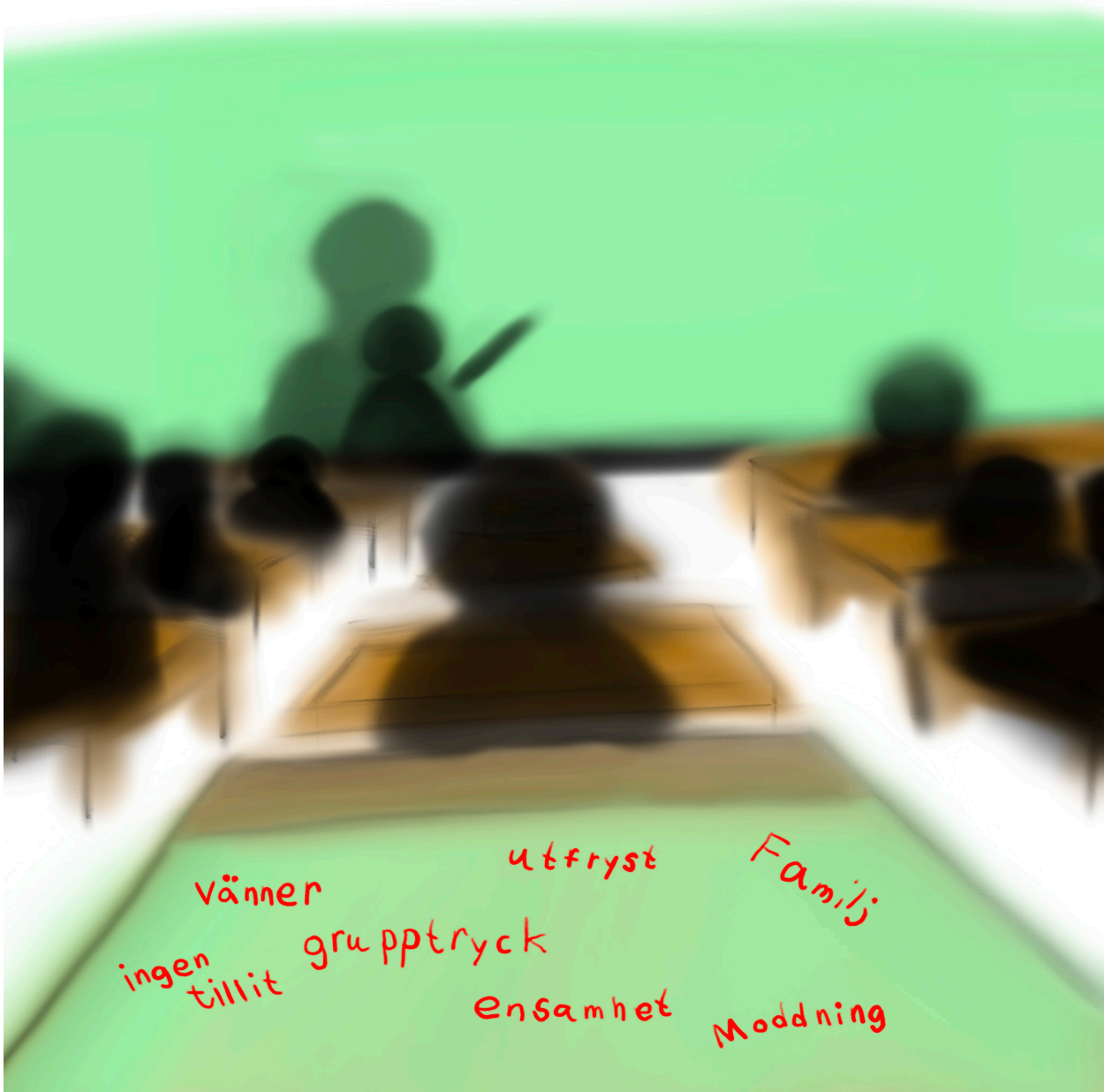
Jag var duktig redan innan pandemin drog igång på att undvika att umgås. Så vad gör jag med min vardag för att hålla mig i lod. Jag stiger upp varje dag och äter mat på samma tid tillsammans med mina mediciner. Tar alltid på mig kläder som andra kan se mig i. Byter till sov kläder då jag ska sova med mera. Jag lyssnar på radio varvat med lugn musik från YouTube. Sysslar med hobbies och promenader. Jag tog mig till Fontänhuset 1-2 gånger i veckan för jag kände då att jag inte bara var till last för samhället. Det är

det korta i det. Men det finns något mycket djupare som stör under ytan.

Detta år 2020 som gått har gjort att jag inser vikten av att komma hemifrån varje dag. På grund av att det är det du utsatts för under alla år då vi ska gå i skolan. När vi går i skolan utsätts vi för andra än oss själva som påverkar vad som sker i dag och igår. (Det som är normalt.) Detta är ju en viktig aspekt i att socialisera och att skapa relationer med andra människor som gör att du kommer att funka i

samhället senare i vuxen ålder.

Då detta vållar oro och ångest är det inte lätt. Så jag har ju blivit tvingad att välja när jag är stark nog att orka med andra än mig själv. Men under detta år som varit kan jag själv inte välja för att jag måste vara klokare. Jag har inget jobb att gå till = är oviktig för att samhället ska fungera. År 2020 skulle alla undvika att ha fysiska kontakter/relationer med andra människor som du inte bodde med. Det jobbiga är ju att även andra kontakter blev lidande. En kram betyder så mycket





då du bor själv. En hand på en skuldra ger mer värme än ingen alls. Att återfå lite fysiska kontakter eller att se en människa i samma rum som dig själv är något mer i värde. Sedan att få det bortplockat igen gör att du blir orolig. Jag blev också ljudkänslig. Allt ljud som grannar gjorde, jag tog det som kritik mot mig. Du duger ingenting till, bara är i vägen, varför finns du under mig? Stick iväg till jobbet !!! just det du har inget. Håll dig undan då. Oj du fick bältros visst... Men undvik att ta dig till sjukhus för att vi är så överbelamrade och du kan få covid och då ligger du ännu mera till last för samhället. Ligger du inte tillräckligt mycket till last i och med att du inte kan jobba?

Jag har känt mig mycket elak då jag handlar mat var 14 dag. I och med att i början av pandemin var det min förståelse att det kunde dröja ända upp till två veckor innan du fick symtom och alla skulle distansera sig så gott som det gick. Ligg inte till last för samhället ännu mer. Så gick MINA tankar.

Jag är funtad så att all uppmärksamhet (relationer) är något negativt. Men att inte bli uppmärksam (ha relationer)

är också negativt. Detta är mitt moment 22. Det gör att jag isolerar mig automatiskt. Jag söker inte kontakt med de människor som jag vill ha kontakt med. Vågar inte ta mig ut alla dagar. För jag blir trött av att vara social. När jag blir för trött så funkar inte mitt sociala samspel med andra. Kort sagt jag kan inte samsas. Det vållar skuld känslor i mig då jag inte kan samsas. Vilket gör att jag kan samsas ännu sämre. Jag blir osäker på hur hövlig jag behöver vara mot vad jag orkar med. Just innan pandemin drog igång så orkade jag lite mer. Men det ströps av. Under sommaren och hösten blev det lite mer socialt umgänge för att smittan var låg. Jag till och med kom med i en grupp. Men sedan skulle vi inte ses längre. Saknaden var enorm. Glädjen blev lika enorm då jag åtminstone kunde göra videosamtal med Fontänhuset igen. Att ringa och snacka lite är ju inte samma sak. Dessa Webex samtal har gjort att min vardag funkar lite bättre igen. Även helgens vardag. Att veta att någon vet att jag lever och finns är något så viktigt. Även om mina närmaste släktingar vet så är det inte samma sak. Detta lilla härmande av en arbetsplats, Fontänhuset, där jag har kollegor/arbetskamrater/vänner/

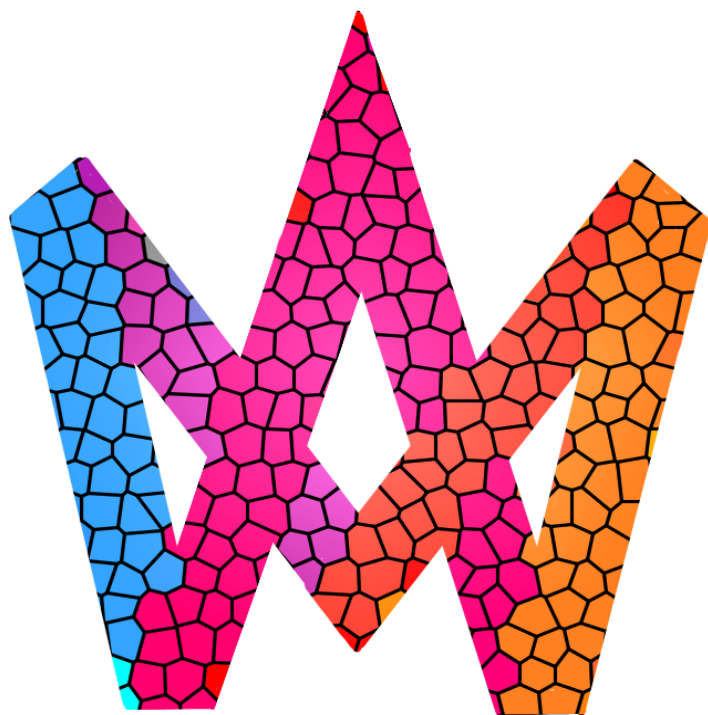
bekanta som vill veta hur det är och blir glada av att jag kan bidra med att skala potatis, eller vad som, gör att min vardags oro minskar. (normalt liv = att finnas till för även andra) Nu när jag skriver denna artikel, vänder och vrider med mina tankar på vad isolering är. Vad som gör att jag väljer, men även att det tynger ner mig. Att det gör mig rastlös. Jag saknar människor i mitt liv. Jag som person drar mig undan ibland. Jag vill fortfarande vara en del av samhället i stort. Men då du isolerar dig då lär du dig inte vem som är bekant, vem som är kollega, vem som är medmänniska, vem som är vän och vem som är nära vän. Kontakt med många olika människor som du vågar lita på är något enormt viktigt. Stunden då du lär dig vem du kan lita på är då du är som mest sårbar. Det är då jag är som mest orolig och då mina relationer går i stöpet. Vilket gör att jag nästan slutat att försöka.

Men detta år som varit har lärt mig att jag vill finnas till. Jag vill kunna bidra. Jag vill ha relationer. Jag vill inte gömma undan mig. Att det är viktigt att ha dem och att jag saknar dem då de inte finns. Jag brukade tro att jag inte alls orkade med dem. Att de inte alls hade denna tyngd i viktighet och eftertraktan. Till alla som försökt att inkludera mig, jag är så tacksam, min familj, de få vänner som jag har, de som jag inte ens trott att de vill ha kontakt med mig. Tack så jätte mycket för att ni finns. Även om det bara är genom ett telefonsamtal, vykort, leenden via videosamtal, wordfeud eller annat sätt. De som finns på Facebook och delar sina små anekdoter som jag får se. Ni alla gör att min isolering minskar, min samhörighet ökar. Även om mina relationer inte är öga mot öga, bryts min vardag på ett positivt sätt.

MELODIFESTIVAL

AV ANDERS

Den 6 februari startade årets Melodifestival i Annexet i Stockholm, som på flera sätt har anpassats utifrån Covid-19. Bland annat finns det ingen publik, inga upphovsmän, inga journalister och mycket mera. Det är nya programledare i varje program men Christer Björkman är med i alla sex programmen.



Deltävling 1

I den första deltävlingen var det bland annat två melodifestival vinnare som tävlade mot varandra och ytterliggare fem sugna artister och grupper som ville uppträda. Att uppträda utan publik är säkert den största utmaningen för alla de 28 artisterna. Efter att de tävlande låtarna framförts och röstningen var klar var det Danny Saucedo och Arvingarna som tog sig direkt till final. Danny imponerade inte hos mig men min favorit var gruppen Lillasyster som tog sig till Andra Chansen.

Till final:

Danny Saucedo / Dandi Dansa och Arvingarna / Tänker Inte Alls Gå Hem

Till andra chansen:

Lillasyster / Pretender och Paul Rey / The Missing Piece

Deltävling 2

Den andra deltävlingen var inte lika stark som den första men med stor variation och ett stort åldersspann från den yngsta deltagaren Anton Ewald till de äldsta Eva Rydberg & Ewa Roos. Jag tyckte att de tävlande låtarna var bra men Eva & Ewa gillade jag inte så mycket. Något jag däremot gillade var den nostalgiska låten om 90-talet med WAHL Feat. SAMI som på ett märkligt sätt kom 6:a i deltävlingen.

Till final:

Anton Ewald / New Religion och Dotter / Little Tot

Till andra chansen:

Frida Green / The Silence och Eva Rydberg & Ewa Roos / Rena Rama Ding Dong

Deltävling 3

Charlotte Perrelli / Still Young

Emil Assergård / Om Allting Skiter Sig

Klara Hammarström / Beat Of Broken Hearts

Mustasch / Contagious

Elisa / Den Du Är

Alvaro Estrella / Baila Baila

Tusse / Voices

Deltävling 4

Tess Merkel / Good Life

Lovad / Allting Är Precis Likadant

Efraim Leo / Best Of Me

The Mamas / In The Middle

Sannex / All Inclusive

Clara Klingenström / Behöver Inte Dig Idag

Eric Saade / Every Minute

MINA TANKAR OM COVID-19

AV CARINA

Nu är det cirka 1 år sedan jag först hörde talas om viruset. Då var det långt borta, men det spreds som en löpeld över hela världen och plötsligt var det även här.

Jag minns att jag tyckte det var märkligt, hur fort det hela hade gått. Man matades med negativa nyheter, både genom tidningsartiklar och TV-inslag, och det kändes som om man helt säkert skulle dö om man blev smittad. Till sist orkade jag varken läsa om det mer eller lyssna på fler utläggningar om det. Ju fler som blev smittade och därefter överlevde, förstod jag att överlevnadschanserna

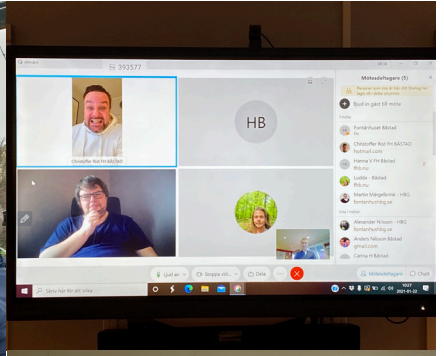
var betydligt större än jag först trodde. Jag bestämde mig för att sluta gå runt och vara rädd. Det var möjligt för mig att vistas utomhus och vara i kontakt med andra människor så länge jag var försiktig, höll avstånd och var noggrann med att tvätta händerna och använda handsprit vid behov.

Jag har sedan dess umgåtts med mina närmaste och försökt leva ett någorlunda normalt liv. Personligen tror jag på att hitta en balans som man mår bra av och som man klarar av att leva med, utan att för den sakens skulle ta några onödiga risker.

Om jag trots allt skulle bli smittad, hoppas jag att jag klarar av det med. Jag känner andra som isolerat sig helt, som inte vågar gå utanför dörren eller träffa sina nära och kära, och jag ser vad resultatet blir – hur dåligt de mår och hur deras mentala ohälsa försämras. Jag välkomnar att bli vaccinerad och längtar tills vardagen blir någorlunda normal igen, när man kan komma ur denna bubblan som kallas Covid-19. Jag vill ändå tro att vi har lärt oss något bra av detta elände och kan ta nya lärdomar med oss in i framtiden, så vi inte hamnar i en ny pandemi. En räcker gott och väl.







VIKTIGA NUMMER

Av CR

Anonyma alkoholister	08-7203842
Anonyma narkomaner	077-1138000
Anhöriglinjen	0200-239500
Bris	116-111
Föräldralinjen	020-852000
Jourhavande präst (be att få prata med en präst)	112
Jourhavande medmänniska	08-7021680
Kvinnofridslinjen	020-505050
Psykakuten HBG	0424062730
Psykakuten Halmstad	035131636
Självmondslinjen	90-101
Stödlinjen (Spelberoende)	020-819100
Vuxenpsykiatri Laholm	0430 15798
Vuxenpsykiatri Ängelholm	0431-81677
Vårdguiden	1177
Ätstörningslinjen	020-208019

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

Våren

Promenader varje vecka

Måndag: Båstad klockan 11.00

Tisdag: Laholm klockan 11.00

Torsdag: Ängelholm klockan 11.00

Varje fredag i trädgården

Varannan vecka lunch klockan 12

Varannan vecka fika klockan 14.00

Vill du vara med?

Vill du vara med på någon utav aktiviteterna? Ingen anmälan krävs. Vill du köpa matlådor som ska tas med behöver du anmäla detta dagen innan.

Anmälan görs antingen genom att ringa oss på 0431-72480 eller mejla till oss på info@fhb.nu