

TIDNING
FRÅN

Nummer 3
2021

FONTÄNHUSET BÅSTAD



isolerings
deprimerad
falska nyheter
mobbing
mager
CANCER
Skadebelägg
uteslutning
stängt
informations
smärta
morgontrött
ensamhet
ÅNGER
SOCKERFALL
sorra
klander
malande
stämpande
grahnar
torrå
COVID-19



Under kommande period finns det många som har det extra jobbigt. Som tur är finns det många olika aktörer man kan få hjälp och stöd av.

Bland annat så är vi ett väldigt bra val, om vi får säga det själva, för personer som har någon slags psykisk ohälsa. Hos oss kan man träna upp sin arbetskapacitet i egen takt.

Denna tidningen handlar om att starta på nytt och att våga ta ett steg för sin egen hälsa, vilket är väldigt viktigt. Att våga ta en

första kontakt för att hitta något som passar in i sin situation och sitt liv.

Att starta på nytt kan vara ett stort steg i sig så att ha möjligheten att prata igenom situationen med någon annan kan vara viktigt.

För att alla ska få tillgång till den hjälp man behöver så lägger vi in en del viktiga nummer här nedan. Då har förhoppningsvis så många som möjligt något som passar.

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
Självmordslinjen	90-101
Stödlinjen (Spelberoende)	020-819100
Vuxenpsykiatri Laholm	0430 15798
Vuxenpsykiatri Ängelholm	0431-81677
Vårdguiden	1177
Ätstörningslinjen	020-208019

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.

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.nu

Hemsida
fontanhusetbastad.se

Telefon
0431 - 724 80

Facebook
facebook.com/
fontanhusetbastad



Redaktion

Ulf Strömblad
Fabrikör

Christoffer Rist
Skribent

Ludwig Bratt
Skribent

Martin Runesson
Skribent

Malin Fogh
Skribent

Eva
Skribent

Anders Nilsson
Skribent

Hanna Vöcks
Skribent

Ivana Zachrisson
Skribent

S 6



S 8



S 10



S 14



Innehåll

4 Teaminfo

5 Reklam

6 Ansiktet bakom

8 Kreativ musikutbildning

9 Börja om, starta om

10 Sommarens aktiviteter

12 Melodifestival

13 Nystart

14 Insekter

15 Tack

16 Framöver i Huset

VAD HÄNDER I ERT TEAM?



Mycket fokus i Team 1 ligger på att hitta tillbaka till rutiner och ett veckoschema som fungerar. Vill man vara med och planera in en fungerande arbetsrutin så är det bra om man är med på köksmötena.

Köket har renoverats till viss del under tiden huset har varit stängt för att ge köket ett lyft och för att överraska husets medlemmar.

I trädgården har det gjorts ett potatisland där vi fått fram potatis för hela sommaren. Ett lyckat projekt om vi får säga det själva. Möjligheter till att plantera mer potatis detta året går igenom för närvarande.

Parkeringen på tomten har gjorts större och ska piffas till, så där är en del arbete kvar.



Team 2 har kämpat med att få ut tidningen under husets stängning. Tack vare medlemmar som delat med sig om sina tankar och som varit oerhört kreativa så har tidningen kommit ut som tänkt.

I höst är tanken att vi ska ändra våra IT-lösningar och göra nästan allt molnbaserat. Ett arbete som kräver mycket tid och som helst ska göra allting enklare.

Marknadsföringsgruppen har mycket arbete framför sig då vi behöver skapa nya kontakter och även tända liv i dem kontakter vi har för att få in fler medlemmar.

Servern behöver gås igenom och rensas från en del gammalt som inte längre behöver sparas. Till exempelvis bilder som blivit sparade flera gånger på olika ställen och så vidare.



Team 3 behöver fler medlemmar som hjälper till med statistiken. Vi behöver lägga in medarbetarplaner, protokoll och annat på servern då vi ska försöka dra ner på vårt pappers användande.

Vi har precis haft en kick off med huset där vi spenderat en del av tiden med att planera för höst och för nästa år. En del arbete med ackreditering ska sättas igång och planering av sociala aktiviteter inför hösten.

Ansökningar om bidrag ska sättas igång lite senare i höst.

oh Hello Autumn

Kvällsaktiviteter

13/10 Spelkväll med väfflor

27/10 Mindfullness med Bengt

10/11 Släktforskning med Ulf

24/11 Julkrans med Evy

8/12 Ackrediteringsvecka

22/12 Julgodis

Temadagar

v.40 Skineveckan

5/10 Öppet hus 12-15

12/10 Suicidprevention

26/10 Säkerhetsdag - Brand och HLR

v. 49 Ackreditering

STARTA UPP PÅ NYTT

AV MARTIN

Jag tänker starta upp på nytt, faktiskt. Jag måste ta tag i mitt liv, för att jag måste. Det känns som att jag är tvungen, att det är det enda rätta!

Jag har faktiskt kommit en bra bit på vägen, det är fortfarande framsteg, så jag är rätt nöjd.

Man kan fundera på vilka uppoffringar man har behövt göra i sitt liv, för att bli den personen man är? Skulle man göra samma uppoffringar, om man fick möjligheten att leva ”igen”?

Jag har blivit tvungen att släppa taget om mitt ego och behovet av att bli hörd. Jag ska skaffa en

anteckningsbok där jag skriver in allt, som jag kommer på och som är bra saker att fokusera på. Det är bra att ha ordning, på sitt nya liv. Allt jag gör hemma eller på arbetet sorterar jag i grupper. Sedan beslutar jag om just det gör mig glad. Om jag inte blir glad av det så sorterar jag bort det!

Man kan fundera ut om det leder mig framåt, eller håller mig tillbaka. Jag är faktiskt beroende av rutiner, vilket jag ska ändra på, jag ska bli bättre.

Det är ganska svårt, kanske omöjligt utan hjälp. Jag måste våga fråga mina vänner och arbetskamrater, just det svåra. Jag måste

våga be mina vänner berätta vilken del av mig som de tycker att jag kan förbättra. Fråga dem vad jag gör rätt och vilka misstag jag har begått. Vad kan jag förbättra? Vad skulle vara bra för mig att förändra?

Om jag törs!

Jag ska även skriva ner allt jag gör om dagen. För att se hur många av dessa saker som för mig närmre lyckan och vilka som stjälar min energi, min tid, mina pengar och min hälsa.





Den avlidne forskaren Eduard Punset sa att man kan lära sig att vara lycklig och förstå skillnaden mellan brådskanie och viktigt. Många av de handlingar man utför under dagen gör dig inte lycklig utan utgör en del av dina förpliktelser. Utför dem på ett medvetet och effektivt sätt. Använd din tid för att uppfylla dina ansvar och lämna tid att starta om livet med handlingarna som är viktiga och gör dig lycklig.

För att återgå till min lista, där finns många handlingar jag gillar och som får mig att känna mig tillfreds och nöjd. Men är det verkligen jag som finns där?

När jag har förändrat min attityd så förändras även min tillvaro? Sure... (eng. säkert)

Bara man följer reglerna:

1. Ta ett steg i taget- sätt upp överkomliga och kortsiktiga mål.
2. Dröm stort.
3. Utmana dina rädslor och våga ta risker.
4. Älta inte över gamla misslyckanden.
5. Låt dig inspireras av dem som lyckats.

Allt är kanske floskler, granna men tomma ord.

Jag försöker bli bättre, men blir inte så bra?

Vem har rätt att bedömma mig? Vem vet någonting om mig, mer än jag? Bara att jag har tänkt tanken att jag ska bli bättre, bli lyckligare och att bara gå upp. Är ett framsteg.

Bara så att ni vet. Så ska jag starta upp på nytt.

KREATIV MUSIKUTBILDNING

AV ANDERS



Hösten 2020 hittade jag en Hannons i mitt Facebook flöde om en utbildning som kunde leda till jobb i musikbranschen. Då det var något som lockade mig sökte jag till utbildningen som på grund av Covid-19 endast tog in 50 personer. När jag fick ett positivt besked blev jag glad och utbildningen skulle starta i januari 2021, så var det planerat. Men Covid-19 gjorde att kursstarten flyttades fram några gånger och startade först i slutet av april. Jag och tre personer till har gått utbildningen och blivit bra kompisar.

Personerna som varit lärare/utbildare har varit trevliga och berättat om vad som är viktigt att tänka på. Det har varit upp till var och en att göra minnesanteckningar om det vi tycker är väsentligt att komma ihåg.

Lektionerna handlade om dessa ämnen:

**Företagskunskap & Ekonomi
Idé & Konzeptutveckling**

**Projektledning i
Musikbranschen**

Musikkontrakt

PR, Marknadsföring & Sociala Medier

**Partnerskap i
Musikbranschen**

Under utbildningens gång fick jag berätta om mig själv och mina tidigare erfarenheter trots att de var mycket begränsade. Trots det så var bemötandet positivt från de personer som var utbildare. Det var alltid en positiv stämning bland oss i gruppen och vi fick samarbeta i olika uppdrag som kunde dyka upp. Då jag startade utbildningen och fick frågan

om vad målet med utbildningen var, svarade jag att söka ett jobb i musikbranschen utan större specifikation. Detta ändrades under utbildningens gång och övergick till att jag ville göra något lite mer kreativt. Jag fick känslan av att starta en musikpodd kunde vara något som passade mig.

Jag hoppas att detta kan ske då jag skickat mail till skivbolag och försöker få kontakt med dem. Jag har fått svar från Universal Sweden och de hade en positiv inställning att få sina artisters musik spelade i en musikpodd. Denna respons hoppas jag att de övriga skivbolagen också har. Så man kan säga att bollen är i liten rullning men när det händer något så kan det gå snabbt.

Livet är fullt av små omstarter. I smått och stort. Varje dag är en omstart. Men det finns mycket större sådana också. Börja skolan, nytt jobb, testa på dating om du är singel. Omstarter kan vara så mycket.

För mig så innehåller omstarter mycket vånda. I och med att jag inte vet hur detta kommer att sluta. Men det vållar mig också mycket glädje, förväntningar och förhoppningar. Att starta om kan behöva mycket planering eller ingen alls. Allt beroende på vad du vill börja om med.

Små omstarter som jag blivit bättre på att göra är stickningsprojekt. Ett par strumpor är en ny omstart, en sjal, en klänning, en topp och så vidare. Tanken på hur det kommer att se ut, det lilla nya jag fann i just det där mönstret som jag så gärna vill testa på. Vilket garn jag ska ha,

hur det känns att jobba med. Det gör mig glad.

Sedan finns det andra omstartstankar som vållar mig mycket oro. Till exempel om det är dags att byta lägenhet. Vilken ort vill jag bo i, vad är viktigt att jag har nära mig (vänner, familj, Fontänhuset, sjukhus, simningsmöjligheter, om det finns bra buss och tåg förbindelser). Det är mycket som måste planeras innan du sätter en omstart i verket och börjar om på nytt.

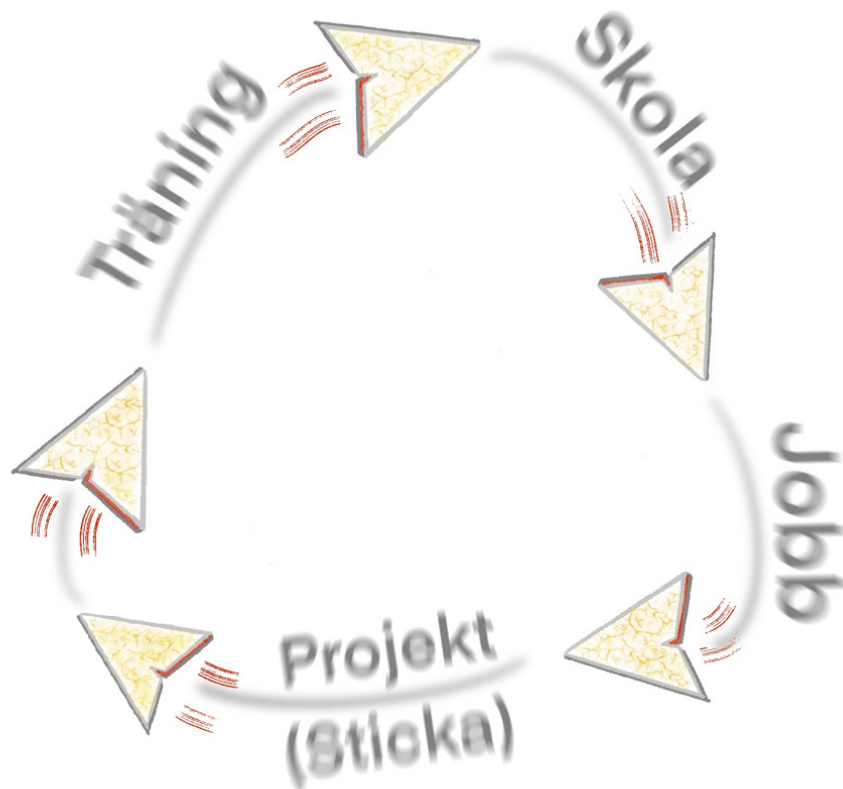
Samma är det om du vill byta karriär eller ge dig ut att börja jobba igen då du varit långtidssjukskriven. Måste du plugga till något nytt, måste du flytta till pluggningsorten? Vad bör du försöka testa på?

Jag märker i skrivandets stund att för mig är omstart förknippat med en massa frågor och att ta reda

på fakta saker då det gäller större livsförändringar.

Sedan så finns det de små förändringarna. Så som att börja träna regelbundet = promenad, gym, simning, lagsporter, tennis, padel (oj, nu börjar vi komma in i frågo-träsket igen). Eller att komma ihåg att borsta tänderna varje dag. Det är sådana bagateller som många tror är bara att göra.

Då du varit borta från något länge och tar upp det igen så är det ju skönt att få komma tillbaka. Våldigt många går ju tillbaka till skolor och jobb efter sommaren och tänker inte mycket mera på det. För att i många omstarter så rullar livet bara vidare. Saker och ting sker och du märker efter några månader att något nytt har hänt.



SOMMARENS AKTIVITETER





MELODIFESTIVAL

AV ANDERS

Italien sken starkast i Rotterdam och vann

Årets Eurovision Song Contest var ett av de mest öppna på förhand. Det talades om att åtta olika länder kunde göra upp om vinsten. Trots Covid-19 bestämde Nederländerna att en begränsad publik på 3 500 personer skulle vara i arenan och se Eurovision live. Men innan finalen skulle det avgöras två semifinaler.

Semifinal 1

I den första semifinalen tävlade Sverige som ett av 16 länder. Tio gick till final och sex blev utslagna. De tävlande gjorde bra ifrån sig på scenen och publikens jubel var härligt att höra. Tusse hade startnummer fyra och gjorde ett mycket bra framträdande. Det fanns flera möjliga vinnare i den första semifinalen.

Litauen, Malta och Cypern var några som nämndes i förhands-snacket om att vinna. De tio länder som tog en final plats var: Norge, Malta, Ryssland, Sverige, Cypern, Belgien, Litauen, Ukraina, Israel och Azerbajdzjan.

Semifinal 2

I den andra semifinalen tävlade 17 länder där främst Island och Schweiz sågs som möjliga vinnare. Artisterna och grupperna gjorde allt för att övertyga folket att rösta på just dem och deras låt. När det i semifinalen skulle avslöjas vilka länder som gått till final fanns det två överraskningar. Tre nordiska länder tävlade och endast ett nordiskt land missade finalen. Dessa länder tog sig till final: Serbien, Finland, Grekland, Albanien, Moldavien, San Marino, Bulgarien, Island, Portugal och Schweiz.

Grand Final

Öppet kan mycket bra beskriva finalen med 26 tävlande länder där rösterna spretade väldigt mycket. Under omröstningen då de 39 tävlande länderna skulle ge poäng fick 16 olika länder minst en 12:a från något land. Det är lite mer än 50% av finalländerna som fick det, Sverige fick inga tolvor från något land. Tusse gjorde ett bra scenframträdande och var näst sist ut i finalen (nr 25 av 26 möjliga). Värt att notera är att efter jurygrupperna gett sina poäng och folkets röster skulle redovisas så fick de fyra sista länderna noll poäng. Detta drabbade Storbritannien, Tyskland, Spanien och Nederländerna som hade platserna 23 – 26. I toppen var det jämnt och det såg ut som om Frankrike eller Schweiz skulle vinna men det ändrade folket på. Tusse och Sverige slutade på 14:de plats i finalen.

Resultat 2021 Topp 5

Plats	Land	Jury	Folket	Totalt
1	Italien (Måneskin / Zitti E Buoni)	206	318	524
2	Frankrike (Barbara Pravi / Voilá)	248	251	499
3	Schweiz (Gjon's Tears / Tout I'univers)	267	165	432
4	Island (Dadi & Gagnamagnio / 10 Years)	198	180	378
5	Ukraina (Go A / Shum)	97	267	364



En nystart för mig är att börja om. Att avsluta ett kapitel och starta något nytt.

Jag har hamnat i det läget nu där jag har avslutat ett kapitel och har påbörjat ett nytt. Det betyder också en hel del förändringar.

Jag kommer att flytta till Höganäs i November och håller på att leta efter ett nytt jobb. Jag ska även ge mig på att ta körkort snart så att jag blir mer rörlig och inte behöver förlita mig på bussar och tåg.

Det betyder dock inte att jag kommer att släppa Fontänhuset. Jag trivs för bra där för det. Även om det kommer bli en längre resa så är det värt det, för det Fontänhuset

har gett mig betyder så otroligt mycket för mig. Vännerna där och gemenskapen man får när man umgås är inget man bara kastar bort! I alla fall inte i min värld.

Den här nystarten har även fått mitt mående att bli bättre. Visst jag har fortfarande dåliga dagar men det är inte lika ofta och jag går inte ned lika djupt längre. Jag har helt enkelt funnit en väg i mitt liv som är den rätta för mig just nu. Det är fantastiskt egentligen hur mycket en person kan förändra någons liv.

Så just nu är mitt liv lite smått kaotiskt med allt som ska planeras inför flytt och så vidare. Jag pendlar fram och tillbaka till Ängelholm för att röja i min lägenhet och

packa ner saker som inte används, sorterar vad som ska slängas, vad som ska sparas och vad som kan säljas.

I tolv år har jag bott i härliga Ängelholm. Staden som gett mig glädje, smärta, nöje och en massa nya vänner. Det kommer kännas tungt att flytta härifrån men jag tar med mig allt det goda jag fått härifrån in i nästa kapitel av mitt liv. Jag kommer inte att bryta kontakten med mina vänner, aldrig i livet! De har gett mig så mycket och jag är så innerligt tacksam för dem alla!



MR-21

INSEKTER

AV IVANA

Honungsbi, fjärilar och humlor är jordens nyttoinsekter som polinerar. De gillar alla slags blommor och örter, vildväxande som odlade. Olika humlor gillar olika sorters blommor.

Vi borde bevara mångfallden av våra vilda örter och blommor som växer på ängar och vägkanter. Tyvärr klipps dessa rätt friskt ner så de vilda blommorna försvinner på vissa områden. Några av

dessa örter är till exempel johannesört, blåklocka och rödleka. De bör bevaras för att få så stor mångfald av insekter som möjligt.

Vad människor odlar i sina trädgårdar är även viktigt. Alla slags blommor är välkomna i trädgårdarna.

Det finns speciella blommor som bina och humlorna gillar särskilt mycket. Så som nepeta, veronica

och fjärilsbusken. Även nässlor och maskros är besökta utav insekter och bör inte utrotas.

Detta året har bönderna även börjat odla in blommor bland sina fält för att polineringen skall öka. Det finns sådana odlingar på vissa platser. Sen tillverkar ju bina den fantastiska honungen som är god och nyttig för människan.



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

Oktober

- 13 Spelkväll med våfflor
- 27 Mindfullness med Bengt

November

- 10 Släktforskning med Ulf
- 24 Julkrans med Evy

December

- v. 49 Ackrediteringsvecka
- 22 Julgodis
- 24 Julafton
- 31 Nyårsafton

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