

"...minne om kärlek..."

Fysisk hälsa

"...belysa att fysisk rörelse ger bättre psykisk hälsa..."

"...en kul och lärorik upplevelse..."

Psykla

"Jag kan nog säga att jag hittat mig själv."

"...utmana sig själv i en trygg och trevlig miljö..."



Innehåll

Psykisk ohälsa och djur

Psykla för Fontänhusen

Marknadsföring

Psykisk ohälsa ett poddämne

Islandshästar

Uppfräschning av entrén

Sverigekonferens i Falkenberg

Vad är detta?

I detta häfte delar våra medlemmar med sig av sina tankar och vi berättar om pågående projekt i vårt klubbhus.

Trevlig läsning och trevlig sommar!



Jag har skaffat en katt. En klassisk bondkatt med en tredjedels norsk skogskatt i sig. Han är så söt. Att skaffa honom är något jag inte ångrar en sekund. Jag har märkt stor skillnad i min psykiska ohälsa. Det är helt otroligt hur mycket djur kan påverka ens hälsa till det bättre! Det är detta som jag tar upp i denna story.

Redan som liten fanns det djur omkring mig. Min syster tog ut mig till stallet när jag var 2 år gammal och jag fick sitta på hennes häst. När jag var 6 år gammal fick jag en katt och min syster fick en. Tyvärr så försvann den kort därefter. Vi hade också två hundar som jag tyckte om att mata med glass. Man kan säga att min barndom var harmonisk och idyllisk med alla dessa djur.

När jag sedan blev vuxen har jag också haft djur omkring mig. Särskilt katt. Men för några år sedan hände något. Jag drabbades av psykisk ohälsa och började må dåligt. Jag fick humörsvingningar, låg i sängen, fick dåligt självförtroende och kände mig ensam. Jag tänkte att livet är tråkigt och utan mening.

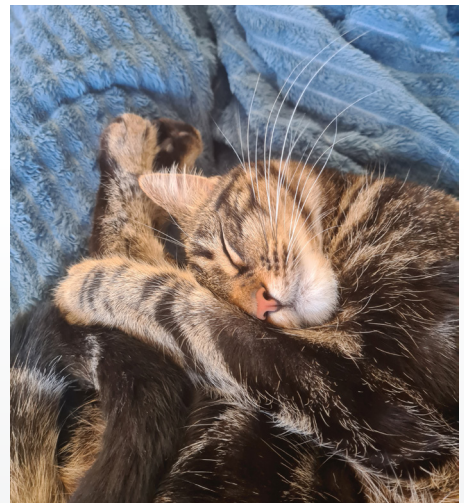
Allting vände när jag tog beslutet att skaffa katt. När jag såg honom för första gången var det kärlek vid första ögonkastet. Han tittade på mig med en blick som sa att det var just mig han ville ha som matte. Självklart var det jag.

Första dagen hemma låg vi i soffan med filt och myste. Det som jag tyvärr glömde skaffa var en korg till honom. Så istället blev det en blå mjuk filt, min ena soffa och mage som blev hans plats. Det blev mycket närhet, kel och mys. Det blev han

och jag. En meningsfullhet skapades hos mig, något jag inte hade upplevt på länge. Både jag och min familj kände då att det inte bara fanns hopp utan även glädje i min tillvaro när jag hade någon att ta hand om. Livet vände och jag som person växte! Han har gett mig så mycket! Bland annat har han gett mig:

- Mer glädje i tillvaron
- Mer lugn och stillhet
- Mer närvaro
- Stärkt självförtroende
- Större meningsfullhet

Nu ser jag fram emot vad livet kan ge mig och jag känner mer meningsfullhet i tillvaron. Jag har till och med tatuerat in honom på armen och nu kommer han alltid finnas där som en påminnelse och minne om kärlek och livet.





Efter Covid-19 uppehållet valde vi att lägga mycket fokus på husets marknadsföring. Vi kände att vi inte stod ut tillräckligt, vårt informationsmaterial försvann i mängden och vår logga blev inte igenkänd.

Vi började med att bestämma att vi kommer använda en logga utåt. Den är målad av vår medlem Madelen Kos och ger en bild av vårt hus. Vi använder den på vår flagga, broschyren, på bilen och på skylten som sitter på huset.



Vårt informationsmaterial innehöll väldigt mycket information men vi kände att det avskräckte från att plocka upp och läsa. Broschyren var blek och stod inte ut i hyllorna. Vi bantade ner texten rejält och lade in färg i mängder.

Vi hade länge diskuterat fram och tillbaka om att vi ville ha en ny hemsida innan Covid. Vi hann börja med en ny mall men kom inte längre än så. När vi öppnade upp tog vi tag i det på nytt och byggde upp en hemsida från scratch. Vi kände att vår gamla hemsida hade väldigt mycket information men att man missade mycket då man var tvungen att leta sig fram för att hitta rätt information. Vi valde därför att ha en "onepage" hemsida där man inte behöver klicka runt

utan all information finns på samma sida.

För att hålla hemsidan mer levande och för att den ska uppdateras ofta startade vi upp en blogg där vi lägger upp artiklar som berättar om våra medlemmars syn på Fontänhus. Bloggen kom även till för att intresset för att arbeta med vår tidning gått ner och det var svårt att få ihop tillräckligt med artiklar till deadline. Då valde vi att "pausa" tidningen och när vi fått in tillräckligt med artiklar till bloggen så gör vi en tidning.

I samband med att vi ändrar på allt informationsmaterial arbetar vi även med att förändra vår tidningsmall. Förhoppningsvis är mallen färdig lagom tills det är dags att trycka en tidning igen.

Vi har blivit mer aktiva på sociala medier än tidigare. Vi försöker lägga upp flera saker i veckan. Mycket för att visa upp vad vi gör under dagarna men även för att ge en bättre bild av hur vårt hus fungerar och vilka vi är. Än så länge måste vi säga att det varit uppskattat att vi lägger mycket tid på det.

Så har vi då blivit mer synliga?

Digitalt syns vi mycket mer än tidigare. Fler verkar känna igen vår logga och vilka vi är. Vår bil som blivit pimpad med dekal av vår logga blir igenkänd. Våra grannar tycker att vår nya flagga är fin och har väckt en del samtal om Fontänhus. Så ja vi har lyckats men kan fortfarande bli ännu synligare.

Psykisk ohälsa ett hett poddämne?

+



Att drabbas av en psykisk sjukdom kan vara en traumatisk upplevelse med både positiva och negativa erfarenheter. Det beror på vilken typ av psykisk ohälsa som man drabbats av. Dessutom kan det finnas flera olika sätt att bli bättre på utifrån de behandlingar, mediciner med mera som kan göra att man blir bättre. Jag drabbades av en psykos 2010 och blev då inlagd på en psykiatrisk avdelning i Helsingborg och var där i en månad. Efter det så flyttades jag till en avdelning i Ängelholm, under den tiden jag var där fick jag kontakt med personer från Fontänhuset i Båstad. Ett möte skedde och jag fick en positiv känsla av de personer som jag träffade.

Tiden har gått snabbt sedan dess och det har passerat många personer i Fontänhuset och jag har blivit accepterad bland de medlemmar jag träffat. Jag har haft olika former av musik quiz som blivit uppskattade av de som deltar. Under tiden som passerat sedan 2010 har det skett mycket inom den tekniska utvecklingen. Nu är det väldigt populärt att skapa en podd om något ämne. Ett av de mest

populära ämnena i podd världen är Psykisk Ohälsa, att hitta rätt i djungeln kan vara svårt. Jag tycker det borde finnas en övre gräns för hur många poddar det kan finnas inom varje ämne.

Det finns några Fontänhus i Sverige som har startat en podd som handlar om detta ämne. Då psykisk ohälsa omfattar många olika symtom kan det finnas flera behandlingar inom samma sjukdom. Jag har inte lyssnat på poddar om ämnet psykisk ohälsa då det är ett ganska stort ämne. Det kan bli mycket upprepande och att förstå det som tas upp kanske inte är så lätt. Så tänk om, om du tycker psykisk ohälsa är ett ämne som du vill ta del av. Det finns många berättelser men alla kanske inte har ett bra slut. Vilken berättelse som än berättas så kan man fundera kring vad som inte kommer fram.





Vi var och red på islandshästar med fontänhuset. Jag har alltid hållit på med hästar då jag är uppvuxen på en gård. Jag har alltid velat rida på en islandshäst på grund av att jag har velat testa att tölta. När jag fick chansen att följa med fontänhuset på en ridtur på Hallandsåsen, skrev jag genast upp mig.

När vi kom till stallet gäller säkerhet först, hjälm på. Sedan med tanke på hästvana blev vi tilldelade en häst. Den jag fick hette Nåtffari - Han som reser om natten. Han var en mycket trevlig kille.

Vi började vår tur, det var lite kyligt men vackert väder, solen sken. Det är speciellt att sitta på ryggen på en häst, att vara i naturen och höra ljudet av hovar på marken. Det låter ännu mer då hästarna hade skor på asfalt. Vi kom upp på höjden och är omringad av all den här vackra naturen. Det blir ett lugn, jag blir glad, det är så härligt att bara vara här och nu. Jag och hästen.

Sedan började det riktigt roliga. Vi som ville fick nu en sträcka då vi kunde tölta! Att samla ihop hästen och sedan öka upp i tölt är en häftig känsla. Det är en sådan flytande gångart att man smidigt bara glider med. Då jag vet hur det känns att sitta ner i trav är tölten så mjuk, trots att det går så pass fort så sitter man

helt stilla. Jag ville inte att det skulle ta slut.

Det var flera tillfällen vi kunde tölta på, men också då vi kunde galoppera! Trots att galopp är en snabb gångart så för mig kändes den långsam då Islandshästar inte är så stora (125-145 cm). I min värld är de ponnys. Men känslan av kraften när han tar i och galopperar i full fart är fantastisk! Jag vill inget annat än att känna vinden i ansiktet, med ett stort leende på läpparna.

Men allt har ett slut och vi får skritta tillbaka till stallet.

Då jag alltid velat rida en islandshäst är jag mycket tacksam för fontänhuset som gjorde att jag äntligen fick chansen. Det är något som jag gärna vill göra igen! Att rida ute i naturen är något som jag mår bra av och jag vet att många här på fontänhuset inte har ridit förut. Att de nu kan få uppleva hur det känns, är något som jag tycker så mycket om med fontänhuset. Att kunna göra saker som man aldrig haft chansen till innan, vare sig det handlar om att träffa nya människor, laga mat, träna, använda program på datorn, rita på en padda eller rida på islandshästar. Att kunna utmana sig själv i en trygg och trevlig miljö. Det är precis det jag behöver just nu i mitt liv.



Vi tyckte att vårt klubbhus behövde en mer inbjudande och trevlig entré och bildade en liten arbetsgrupp för det. Vi skaffade en ny skylt med vår fina logga till fasaden och satte upp en infotavla vid dörren. Sedan beställde vi nya

fasadlampor som några trevliga elektriker satte upp åt oss. Slutligen tvättade vi fasaden och målade om och planterade massor av blommor i fina krukor och se så fint det blev.





Dag 1: När vi kom till Falkenberg började vi med att äta lunch på Harrys, Grand hotellrestaurang. Det var mycket god mat och fin utsikt över Nissan. En av föreläsarna var Jonas Hult från Pay-off som pratade om den samhällsekonomiska utvärderingen som genomförts bland fontänhusets medlemmar under 2021.

På kvällen gick vi till Falkenbergs Fontänhus där vi fick god mat och hembakad fika med underhållning av Falkenbergs manskör. Det var intressant att få se hur ett annat hus ser ut.



Dag 2: Catrin Johansson föreläste om sitt arbete, där hon coachar/vägleder med siktet inställt på en stark självkänsla och en god självkänedom.

Båstads Fontänhus gick upp på scenen med cykel för att presentera vårt projekt ”Psykla för Fontänhusen”.

På kvällen hade vi bankett, igen god mat och trevlig underhållning. Ett par trubadurer som också hade ett musikquiz. Mycket roligt och god stämning hela kvällen.





Dag 3: Lars Classon kom och gjorde sin senaste humorföreläsning. ”Kan det inte bara vara enkelt?”

Det sista vi gjorde var att avtacka Inger Blennow för hennes tid i SFR. Detta gjordes med sång.

Sedan var det avslutnings lunch på Harrys.

För mig som var på en Sverigekonferens med Fontänhuset för första gången, var detta en kul och lärorik upplevelse. Det jag la märke till var

att trots att det var första gången jag träffade många, så var alla väldigt välkomnande. Det kändes som att vi var ett enda stort Fontänhus. Det var första gången som jag var på något sådant här där jag hade folk att prata med. Att få känna sig delaktig och bara vara sig själv, är något som är mycket viktigt och som Fontänhusen lyckas fantastiskt bra med!





MÖJLIGHETER

KRAFT

GEMENSKAP

Besök oss:
www.fhb.nu
info@fhb.nu
Aromavägen 48
269 37 Båstad
0431 - 724 80