PSYKLA FÖR
FONTANHUSET
FALUN - STOCKHOLM - NYKÖPING - ÖREBRO - MORA - VÄXJÖ - GÖTEBORG - SUNDSVALL - ÖRNSKÖLDSVIK - ÅLMHULT - ÅSTORP - HELSINGBORG

psykla [p*syk'la*]
verb ~r ~de ~t
substantiv ~ist

- Att cykla för att
  främja psykisk hälsa

Fontänhuset Båstad
Aromavägen 48
26937 Båstad

info@fhb.nu

Psykla för Fontänhusen

Genom den här tidningen kommer ett stort TACK från oss i projekt Psykla för Fontänhusen på Fontänhuset Båstad.

TACK till de andra 12 Fontänhusen som gjorde att vi kunde samla Sveriges 13 Fontänhus och psykla 146 mil för den goda psykiska återhämtningen till ett gott liv som Fontänhusen i världen står för. Vi startade på Fontänhuset Falun den 3 augusti och gick i mål på Fontänhuset Malmö den 12 augusti. Rutten gick sedan via samtliga Fontänhus i Sverige: Stockholm, Sköndal, Nyköping, Örebro, Motala, Göteborg, Falkenberg, Älmhult, Båstad, Helsingborg & Lund. 78 smarriga middagar och efterrätter har vi serverats på de olika Fontänhusen.

TACK till våra sponsorer och alla privatpersoner som hjälp oss samla in över 90.000 kronor, bl.a. 5.000 kr via en t-shirtauktion online.

TACK till de 90 deltagare eller fler som cyklade med oss någon del av sträckorna till de 13 fontänhusen – medlemmar, handledare, amatörer och proffs.

Tack till våra familjer, vänner och kollegor på Fontänhuset Båstad som hjälpt oss genomföra detta fantastiska projekt.

Ja ett stort TACK till alla som på något sätt hjälpt genomföra ett otroligt roligt projekt – ingen glömd!
Här kommer lite fler siffror från det långa loppet för psykisk hälsa:

200 gånger har hashtagarna #psykla och #psyklaforfh använts på sociala medier.

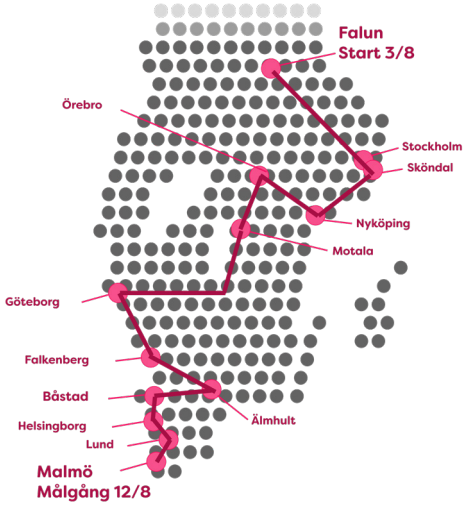
7 dagar med sol! Vatten- & energidrycksflaskor har fyllts på minst 200 gånger.

3 dagar med regn och blöta kläder, men nästan 100 (torra) psykla t-shirts har sålts.

0 olyckor och 0 punkteringar

20 påsar djungelvrål och 2 tuber rumpräddarsalva gick bland annat åt

2 helt utslitna bakdäck på bilen efter transporten av 6 personer, 8 cyklar och ett fullpackat släp i 10 dagar.



Kraft

13 Fontänhus
i Sverige
Psykla för Fontänhusen
Start
FOUNTAIN HOUSE STOCKHOLM
Välkomna till Fountain House
STOCKHOLM
VILKA
HJÄLTAR!

Falun-Stockholm-Sköndal-Nyköping

Oliver Wilhelmsson

Hur gick det?
Det gick fantastiskt, ja det fanns motgångar, vi alla hade någon dålig dag men gruppen stöttade varandra och vi alla nådde slut destinationen tillsammans.

Något större ögonblick från resan?
Resan mellan Nyköping och Örebro blev den längsta och mest fysiskt krävande för mig, jag blev beskriven som likblek när vi väl kom fram och jag hade ingen energi för att träffa nytt folk. Istället för att tvinga mig själv att socialisera och må dåligt utnyttjade jag resan till att träffa en familjevän jag inte kunnat se på 5 år och hans son, min barndomsvän som jag inte sett på över 10 år.

Vad var svårast under resans gång?
Det svåraste på resan var att motivera mig själv att sätta mig på cykeln de dåliga dagarna med regn, motvind, skavsår med mera men vi stöttade varandra igenom detta.

Hur var engagemanget?
Engagemanget från alla andra hus var fantastiskt, kändes som att engagemanget ökade ju närmare målet vi kom men detta kan vara mina egna känslor som gjorde sig synliga i stället.

Skulle du göra det igen?
Om jag fick möjligheten till att göra detta igen hade jag absolut varit med, detta har varit en fantastisk upplevelse som har stärk mig som person. Det är svårt att ha dåligt självförtroende och säga att man inte kan något när man varit med på något så här stort.

Ludwig Bratt

Vad var din uppgift?
Min uppgift var att åka med i följebilen. Vara motiverande, peppande och behjälplig på de sätt jag kan.

Hur gick det?
Över förväntan, bra kvalité på grejerna så vi behövde inte laga något eller byta ut något direkt. Framför allt var jag imponerad av cyklisterna, mindre skavsår än jag tänkt att det skulle vara.
Något större ögonblick från resan?
Det var mäktigt att cykla med i mål i Malmö. Jag valde att cykla med mellan Lund och Malmö, det gäller att välja sträcka med omsorg! *wink wink*
Ett annat större ögonblick var när CR kastade sig ner på marken och pussade asfalten efter att de cyklat några mil på grus.
Vad var svårast under resans gång?
Att få tillräckligt med sömn, jag har svårt för att sova med andra. Bor mitt ute i skogen där man hör en uggla på sin höjd.
Var det svårt att peppa cyklisterna?
Vi hade inga sura cyklister utan jag blev helt uppslukad av cyklisternas entusiasm.

Hur var engagemanget runt omkring?
Det var kul att de andra Fontänhusen verkligen ansträngt sig och fixat goda middagar, glada tillrop och härligt umgänge. Det var jätteroligt när de stora cykelklungorna hängde på, de var väldigt ödmjuka och hjälpsamma. Inte minst att vårt eget klubbhus lät oss genomföra projektet med tanke på all tid som gått åt. När man tänker efter så är det väldigt många människor som engagerats i Sverige.
Skulle du göra det igen?
Jag skulle cykla mer, det var tufft att sitta i följebilen så länge.
Något att tillägga?
Något för de andra Fontänhusen att tänka på är att inte vara rädda för större projekt för ingenting är omöjligt

psykla_for_fh

Örebro-Motala

Christoffer Rist

Vad var din uppgift?
Att dela med mig av min erfarenhet, komma med tips och tricks. Hålla tempot uppe under etapperna.

Hur gick det?
Över förväntan, allting gick super bra. Riktigt roligt äventyr i Fontänhus Sverige. Bara bra helat tiden, det rullade på så att säga.

Ett speciellt ögonblick?
Ett av dem var väl när jag såg Olivers stolthet i ögonen när han klarade av att cykla hela sträckan till Örebro. När vi hade cykelgänget med oss till Gränna, det var helt otroligt. Kramen med Hanna efter att vi hade gått i mål i Malmö

Vad var svårast?
Google maps och sov situationen. Jag trodde att jag kunde sova överallt men ett eget rum hade varit guld. Jag ska aldrig mer köpa en luftmadrass i hela mitt liv.

Hur var engagemanget?
Super härligt från alla Fontänhusen. Jätte skönt att ha Fontänhuset Båstad bakom oss hela projektet, att vi fick lägga så mycket tid på projektet. Konstigt nog så var det super bra stämning i Psykelgänget hela tiden, alla hade dipp perioder men ingen bröt ihop.

Skulle du göra det igen?
Jajemen

Något att tillägga?
Hoppas på någon slags fortsättning av projektet. Fler som psyklar med oss.

Lena Galme

Hur gick det?
Efter all planering med sponsorbrev och pressrelease, bokning av boende, beställning av t-shirts och försäljning av dem, alla inköp, all packning, all kontakt med de andra Fontänhusen inför Psykla för Fontänhusen visste jag inte riktigt vad jag skulle förvänta mig – och det gick över min förväntan! Inte ens en punktering på 10 dagar!!

Ett större ögonblick?
Det var nog när en 15-20 cyklister från Team Rynkeby Linköping och Vadstena Cykel kom och mötte oss, på vår väg till Motala, i Mariedamm söder om Örebro. Vi i följebilen, men kanske framför allt cyklisterna, fick en stor energiboost. När vi kom till Båstad – borta bra men hemma bäst.

Vad var svårast?
Att hålla ordning i följebilen – haha! Sova på luftmadrass i något hörn! Vara pigg på kvällen och berätta om vår dag på SOME och planera för nästa dag. Vara pigg på morgonen (jag är sääää morgontrött och vill helst inte prata med någon innan jag fått mitt morgonkaffe i lugn och ro) och komma iväg i tid med all packning.

Hur var engagemanget?
Jag är så tacksam för det varma och fina mottagande vi fick på alla Fontänhus vi kom till – det märks så tydligt att vi har en gemenskap som sträcker sig långt utanför vårt eget klubbhus.
Jag kände sen att engagemanget växte under resans gång. Kanske var det för att vi blev lite mer självsäkra och entusiastiska allteftersom ytterligare 10-15 mil var avklarade eller att vi kom fram till de klubbhus vi kände till och där vi kände handledare & medlemmar lite bättre – jag vet inte riktigt.

Skulle du göra det igen?
Alla dagar i veckan – det var så givande att vara med – jag som är den minst sportiga av oss kände ändå att jag hade mycket att bidra med genom att göra resan lite lättare för cyklisterna genom planering och förberedelser inför varje dag under resans gång.

”Sluta aldrig trampa”

Göteborg-Falkenberg-Älmhult

Hanna Vöcks

Vad var din uppgift?
Min uppgift var att hålla nere farten!

Hur gick det?
Från att jag bestämde mig för att delta i projektet fram till start den 3 augusti var jag väldigt nervös för hur det skulle gå och om jag skulle klara det. Men jag fick tvinga mig själv att tänka att jag skulle göra så gott jag kunde och det jag klara av. Sen vet jag inte om det är bra eller dåligt att jag är så fruktansvärt envis för så ont jag hade stundvis kändes inte så kul.

Något större ögonblick?
När vi skulle cykla mellan Örebro och Motala så hade jag ont överallt och kände att jag nog behövde vila efter lunchpausen. Men när vi sitter och äter lunch dyker det upp närmare tjugo cyklister som ska cykla med sista delen av etappen. De kom med sådan glädje och hjälpsamhet att jag kände att jag inte kunde ge upp då, det var super härligt. Sen att gå i mål i Malmö och veta att projektet är i hamn var helt fantastiskt.

Vad var svårast?
Det svåraste för mig var att hela tiden övertyga mig själv om att inte ge upp utan fortsätta trampa. Men när det var som tuffast så hade jag ju fantastiska människor runtomkring som hela tiden hjälpte mig framåt.

Var det svårt att hålla humöret uppe?
Som sagt, varje gång jag hade så ont att jag knappt kunde andas då fick jag gräva otroligt djupt inombords. Jag tror inte att jag var den roligaste att vara runt just vid de tillfällena.

Hur var engagemanget runt omkring?
Jag tycker det varit helt otroligt hur våra Fontänhus ställt upp och ordnat för oss. Trots att det varit semesterstängt har man öppnat för oss, eller om det varit helgstängt så har man ändå öppnat. Man har lagt aktiviteter i samband med projektet så att vi fick sällskap längs vägen. Superpeppande att få det bemötande vi fick.

Skulle du göra det igen?
Om jag hade fått frågan under tiden hade jag sagt nej, men som det känns nu så absolut.

Andrea Fritzon

Det gick fantastiskt bra tycker jag. Då jag hoppade in i följebilen i Göteborg fick jag lära mig rutinerna som de hade, men det var nervöst att ta över ansvaret. Det gick oväntat bra, jag hade hjälp och vi löste det som ett lag!

För mig som inte har varit på andra Fontänhus var det mycket roligt att se och träffa andra. Vi fick så engagerat välkomnande och alla hade slagit på stort!

När vi åkte bakom cyklisterna blev jag lite sugen på att cykla, men behöver träna innan jag klarar att sitta så länge på cyklen.

Möjligheter

Båstad-Helsingborg

Richard Lindgren

Under 10 dagar cyklade jag tillsammans med Christoffer, Hanna och Oliver mellan alla Sveriges Fontänhus. Med oss på resan hade vi till vår hjälp Ludde, Lena och Andrea som körde servicebil. En cykelresa på ca 140 mil för att knyta ihop alla Fontänhusen i Sverige samt att uppmärksamma psykisk hälsa.

Jag var den enda som inte var från Fontänhuset Båstad, men trots detta kände jag mig välkommen i gruppen från första dagen. Jag hade varit nere i Båstad och träffat alla några få gånger, men kan inte säga att jag kände alla. Det är det som är de fina med ett Fontänhus tycker jag, att även om man inte känner varandra eller om man hör hemma just i det huset så känner man sig välkommen. Det var något som vi fick se när vi kom till de olika Fontänhusen. I alla de olika Fontänhusen vi kom till hade de slutit upp för att ta emot oss och på varje hus var det en stor fest för oss.

En stor sak som jag bär med mig var alla som slöt upp för att följa med oss en bit på vår resa. Att ifrån stora klubbar som Team Rynkeby som cyklar för barncancerfonden till en enskild medlem från något annat hus kom och cyklade med allt ifrån några mil till att cykla med en hel dag. För mig visar detta att man ställer upp för varandra och att man gör detta tillsammans genom att alla bidrar med det man kan. Detta var något som vi hade som mål och tanke under vår resa, att alla bidrar och hjälper till med det man kan och orkar. Med denna syn blir det lika viktigt att köra servicebil som att cykla. Ludde, Lena och Andrea i servicebilen gjorde ett ovärderligt jobb under hela resan. Allt från att stå vid en parkeringsficka och servera fika till att åka före och köpa något som vi saknade. Utöver detta bidrog de med glada tillrop och hejande just för att vi skulle orka att cykla dag efter dag.

Detta är en resa som jag kommer att bära med mig under hela mitt liv. Jag är otroligt tacksam att jag fick följa med och förverkliga detta tillsammans med er.

Wellness

Lund-Malmö

Psykla för Fontänhusen

0 olyckor

Psykla för Fontänhusen
FONTÄNHUSET

Psykla för Fontänhusen

Psykla för
Fontänhusen

Kärlek

Psykla för Fontänhusen
Psykla för Fontänhusen
Psykla för Fontänhusen
Psykla för Fontänhusen
VÄTTERNRUNDE

Tack!

Rotary Båstad
Hälsostudion i Båstad
Hårtrollet i Boarp
Dcecili
Sani Sushi
Hagagården
Stig-Bertils
Sweden Cykling Academy
TP-byrån i Förslöv
Malmströms Jordbruk i Motala
Darpögolfarna
Stefan Wahlgren
R&G Galme
M&C Vöcks
Lars Ahlqvist på EF Education
Mahris Friskvård & Hälsa i Borås
Nyköpings Vandrarhem
Rosängen Bed & Breakfast i Örebro
Norges Hus i Göteborg
Hwitan i Falkenberg

Fontänhusen i Sverige:

Falun
Stockholm
Sköndal
Nyköping
Örebro
Motala
Göteborg
Falkenberg
Älmhult
Båstad
Helsingborg
Lund
Malmö

De över 50 privatpersoner som Swishat oss med glada tillrop