

Fontänhuskällan

Falkenbergs Fontänhus 2020:2/Årgång 20



Marie P
2020



Illustration: Ludwig Sköld

Hej på er,

Tidningen ni håller i er hand är för oss ett väldigt speciellt nummer. Artiklarna i detta nummer speglar vår situation under en svår tid, en prövande tid men speglar även en verksamhet som är anpassningsbar, lösningsfokuserad och mänsklig. En verksamhet som jag känner en genuin stolthet inför.

Pandemin har gett oss lärdom om hur vi gör för att fortsätta att skapa gemenskap även om den ibland får lov att vara digital. Pandemin känner varken lands eller stadsgränser och vi i Falkenberg har de senaste månaderna upptäckt att det inte vi heller gör. Vi har haft möten med de andra husen i Sverige minst en gång i veckan digitalt med hjälp av vårt riksförbunds projekt, *Digi-Inklusion*. Vi har även medverkat på möten där hus från hela världen kopplat upp sig för att utbyta erfarenhet. Genom våra digitala verktyg håller vi också kontakt med de medlemmar som tvingats till karantän (några får vi höra ifrån i detta nummer).

Jag hoppas att vi snart är igenom rådande och kan då använda detta nummer som en tillbakablick på hur det var under några månader 2020.

Med tillförsikt/Jonas

Arbetet med Fontänhuskällan görs av medlemmar och handledare på Falkenbergs Fontänhus. Tidskriften utkommer 4-5 gånger om året. Fontänhuskällan skall spegla vår verksamhet som organisation både lokalt och centralt. Enskilda artiklar kan ge uttryck för personliga betraktelser och då framgår avsändare i artikeln. Redaktionen arbetar med att skapa ett varierat innehåll då vår målgrupp är bred. Om du som läsare känner att tidningen bör finnas tillgänglig på fler ställen ta gärna kontakt med oss på Falkenbergs Fontänhus.

Vill du få tidningen hemskickad så ingår prenumerationen i stödmedlemskapet.



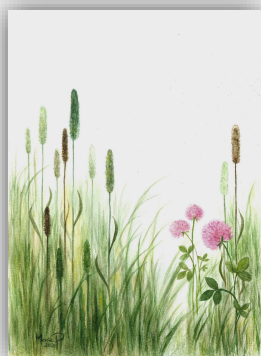
Falkenbergs Fontänhus

Storgatan 71

311 74 FALKENBERG

0346 – 71 10 71

kontakt@falkenbergsfontanhus.se



Omslag:
Marie Persson

Innehåll

2. Ledare
3. Innehållsförteckning
- 4-7. Medlemmar ute i arbete
- 8-9. Getyoga
- 10-11. Allt du vill veta om getter
- 12-13. Sommarögonblick
- 14-15. Stress—Livet
- 16-21. Karantänliv
22. Fontänhusrörelsen
23. Stöd vår verksamhet
24. Våra värdefulla sponsorer



Flygande reportern besöker...

Jodd

Affärsbiträde på Ica Skrea Strand

Jodd tar stolt och glad emot Lena och Mohammed en fredag förmiddag på sin praktikplats på Ica Skrea Strand. När vi frågar hur en dag där ser ut för honom visar han oss runt på lagret, kontoret, i pantrummet, mejerikylen och bland butikshyllorna. Däremellan kikar han in till kökspersonalen med orden "Hello mina darlings!".

Det är tydligt att han trivs, har rutin på sina uppgifter och är en del av gänget. Jodd är en social och pratglad person som såklart tycker det bästa med arbetsdagen är att träffa alla härliga kunder och på promenaden genom butiken hälsar han glatt på flera av dem.



Men visst finns det dagar som är tyngre, till exempel när kunder klagat över varor som inte finns och gärna vill ha svar på vilken dag och tid det finns i butiken igen. Det är svårt att inte ta det personligt, även om Jodd och hans kollegor för-

står att det inte är det. Då är det skönt att ha varandra som stöd.

Praktikplatsen fick Jodd genom LSS och här kan han tänka sig att stanna, även om målet såklart är att bli anställd, så att det blir "på riktigt". Han har varit på sin praktikplats länge och känner sig som en i personalgruppen, både vad gäller arbetsuppgifter så väl som i gemenskapen.



Flygande reportern besöker...

Sara

Serviceassistent på Hjortsbergsskolan

Sara arbetar som serviceassistent på Hjortsbergsskolan. Där har hon varit i ca 3 år. De senaste två åren har hon varit fast anställd i Falkenbergs Kommun. Hon berättar att det känns tryggt och att hon numera har rätt till semesterersättning och den försäkring som en fast anställning ger.

Mohammed och Jonas begav sig en solig vårdag ut till Hjortsbergsskolan. Sara tog emot oss och vi satte oss för en kort pratstund. Skolan håller på att byggas om och Sara var mitt uppe i frukostbestyr, ladda kaffekokare och sätta på tevatten.

Det som hon tycker är roligast med att arbeta som serviceassistent på Hjortsbergsskolan är att hon får chansen att

träffa många människor, föräldrar och barn, lärare och andra personer på studiebesök. Hon säger att det är ett socialt arbete som passar henne.

Sara arbetar heltid och hennes dagar startar klockan 08:00 och hon slutar vid 16:30. Hon säger själv att hon inte trodde att hon skulle klara att arbeta heltid men att det fungerar. ”Jag tror att min envishet har hjälpt mig. Men man vaknar ju inte varje morgon superpigga, men man får bita ihop”

Hon berättar att flexibilitet är viktigt i hennes arbete, då det är flera olika uppgifter och att det ibland måste prioriteras. Detta säger hon ibland kan vara svårt men att hon lär sig ju längre tiden går.

Saras uppgifter är flera olika serviceuppgifter. Bland annat så ansvarar Sara för att kaffe och te finns, att fylla på i personalrummet, mjölk och andra inköp. Hon har även lite posthantering, kopiering, laminering på hennes bord. Sara ansvarar även för övriga personalens lunchkuponger.

Avslutningsvis säger Sara att "man inser att mycket kan hända på kort tid, livet går att förändra inser man nu när man blickar tillbaka"

Vi tackar Sara för besöket och hoppas att hon får ett bra år. Hon hälsar till alla och hoppas att hon får träffa de flesta på torsdagsaktiviteterna framöver.



Getyoga

Torsdagen den 7 maj så var det äntligen dags, jag personligen hade väntat på denna dag i flera månader, hela dagen så skuttade jag omkring som en liten duracellkanin och räknade ner minuterna tills klockan skulle slå 15.45 och det var dags för avfärd.

Vi var ett härligt gäng i blandade åldrar som förväntansfullt satte oss i bilarna för att åka till Stättareds 4H-gård. Det var en mycket bra stämning i bilen när vi körde dit, det skojades och skrattades hela vägen.

När vi väl kom fram till gården så fick vi gå runt och se oss lite omkring medan de som arbetar på gården gjorde klart de sista förberedelserna inför vår upplevelse.

Vi samlades alla utanför en gethage med sammanlagt 6 getter och 6 killingar, de har två raser på gården, Göingeget och Jämtget, båda dessa raser är hotade svenska lantbruksraser. De som jobbade på gården presenterade sig lite snabbt innan de berättade lite kort om getterna.



Vi var den första gruppen för säsongen så killingarna hade precis som vi andra aldrig gjort det här tidigare.

Vi startade vårt yogapass som höll på i ca 30 minuter, några av oss hade både killingar och getter som antingen klättrade på eller gick rakt över oss.



När yogapasset var slut så fick vi lite tid för att kela och gosa med getter och killingarna. Det var helt fantastiskt och jag var i himmelriket och hög på endorfiner.

Men var sak har sin tid och getterna och killingarna blev lite trötta efter att ha fått gosa och klättra runt en stund så de behövde vila, vi sa motvilligt hejdå till de fantastiska små krabaterna.

Innan bilen skulle ta oss tillbaka till vårt fantastiska Fontänhus så samlades vi och käkade lite pastasallad, skrattade och pratade, i bilen tillbaka var det god stämning och vi pratade om hur bra denna upplevelse var.

Denna dag kommer i alla fall jag minnas med stor lycka och glädje i många år framöver!



/ Erica Lindén



MANKHÖJD

CA 70cm

VIKT

BOCK: 50-60kg

GET: 25-50kg

Lämtgeten

ÄR FINLEMMAD MED SMALT ANSIKTE. FÄRGEN ÄR ÖVERVÄGANDE VIT MED SVART, GRÅ ELLER BRUN TECKNING I ANSIKTET SAMT PÅ ÖRON OCH BEN.

BÅDE BOCKAR OCH GETTER HAR NORMALT HORN MEN DET FÖREKOMMER KULLIGA, DET VILL SÄGA HORNLÖSA DJUR.

MANKHÖJD

CA 70cm

VIKT

BOCK: 50-60kg

GET: 25-50kg

Getter kan bli mycket gamla, det är inte ovanligt att mjölkgetter blir över 20 år gamla

Göingegeten

ÄR EN MEDELSTOR LANTRASGET, DEN ÄR LITE GRÖVRE OCH RAGGIGARE ÄN JÄMTGETEN. FÄRGEN ÄR FÖR DET MESTA GRÅ, VIT/GRÅ ELLER HELT VIT. OFTA ÄR FRAM- OCH BAKKROPP GRÅ OCH MELLANGÄRDET VITT. MINDRE PARTIER KAN VARA SVARTA OCH ENSTAKA DJUR KAN FÅ EN BRUNAKTIG TON ELLER VARA SVARTBROKIGA ELLER RENT AV HELT SVARTA. HITTILS HAR ALLA GÖINGEGETTER VARIT BEHORNADE.





SOMMARFIKA

18 juni var det så dags för lite trevligt sommarhäng i trädgården!

Det bjöds på hembakade kakor, tårta, öppenscen och härligt häng.



Je ne regrette rien
Jag ångrar ingenting





”Ta kort nu innan tårtan smälter” Medlem och handledare emellan

Till och med Natanael dök upp i köket, och vi visste inte riktigt vad vi skulle tro. Vi såg naturligtvis till att dokumentera detta.

Det var helt enkelt en underskattad eftermiddag som vi ser fram emot att få göra om igen!



Stress – Livet

Andning – ett hjälpmedel för att hantera stress

När man är stressad är det vanligt att man andas snabbt och ytligt. Det leder ofta till att man blir ännu mer stressad och spänd.

Ta ett djupt andetag från magen när du märker att du är spänd och stressad. Andas in genom näsan ut genom munnen. Längre utandning än inandning. Upprepa några gånger.



Marie Ledendal

1. Andas in genom näsan, tänk andas in
2. Andas ut genom munnen, tänk andas ut

Medveten närvaro – återhämtning från stressande tankar

Tänkanudet kan dra igång kroppens stressrespons. Vi kan i princip stressa ihjäl oss med tankar genom att oroa oss för framtiden eller älta det som varit.

- motion är effektivt mot stress
- korta pauser ger effekt
- medveten närvaro kan ge återhämtning
- sömnen är viktig.



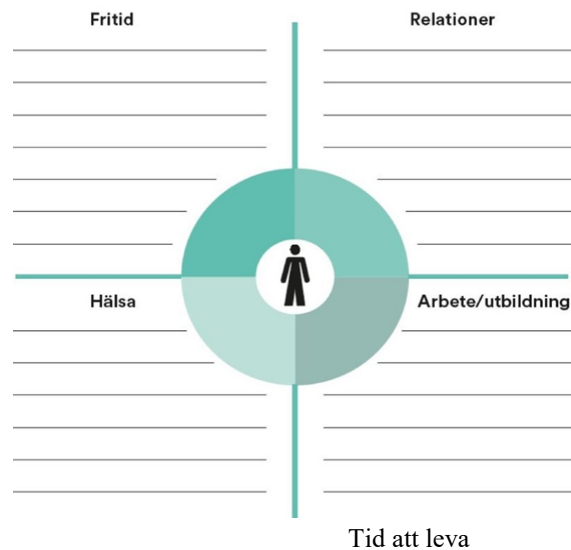
Nickan05

Sömntips

- lägg dig samma tid, ha en bra dygnsrytm
- sov ej på dagen
- ha en kvällsrutin, varva ner
- låt sovrum vara sovrum (svalt och mörkt)
- stäng av skärmar
- undvik uppiggande medel sent (ej kaffe efter kl. 17)
- var fysiskt aktiv på dagen
- utnyttja dagsljuset (förmiddagsljus är viktigare än eftermiddags)
- skriv ned dina tankar (ha ett anteckningsblock på natteduksbordet)
- gå upp om du inte somnar för att bryta av, gå på toaletten
- undvik stora måltider innan du skall sova
- använd en bra väckarklocka.

Livskompass fyra områden

1. Fritid
2. Relationer
3. Hälsa
4. Arbete/utbildning



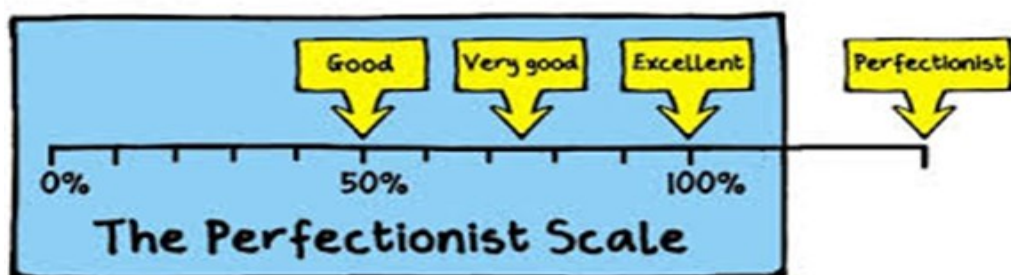
Fyll i livskompassen med sådant som du vill skall finnas i ditt liv. Vad vill du att ditt liv skall handla om? Jobba mot det. Gör mer av vissa saker och mindre av andra.

Förändra det som inte fungerar, problemlösning:

1. Definiera ditt problem
2. Brainstorma för att skapa lösningar
3. Värdera lösningarna
4. Välj vilken lösning du vill pröva och planera in.

Acceptans. Livet innehåller sådant som är smärtsamt och svårt. En hel del av det går att göra något åt, men inte allt. Acceptera det du inte kan förändra och förändra det du kan. Förhållningssätt är avgörande för hur mycket stress och smärta vi skapar för oss själva. Du är inte ensam, alla upplever rädsla, ångest, skam, sorg och saknad. Smärta och lidande är alltid oundvikligt för ett stort intellekt och ett djupt hjärta (Fjodor Dostojevskij). Att öppna upp och acceptera kan minska stress och smärta.

Perfektionism. Krav och förväntningar som är omöjliga att uppfylla. Rimliga krav är bättre. För höga krav leder till minskad livsglädje. Ofta samband mellan perfektionism och nedstämdhet. Social ångest är vanligt. Dina negativa tankar är åsikter inte fakta. Din slutsats ger osäkerhet och otrygghet. Fokusera istället på styrkor, kunskap, talanger o fördelar. Annars blir det en ond cirkel.



The square peg

En karantänares

Dagbok

Av hänsyn till nära och kära har jag sedan någon månad varit i frivillig karantän och inte varit inne på Fontänhuset. Jag har dock kunnat hålla kontakten digitalt främst genom vårt digitaliseringsprojekt som drivs av SFR (Sveriges Fontänhus Riksförbund) och som Falkenbergs Fontänhus är en del av. Arbetet med projektet har intensifierats i och med Coronakrisens framväxt och behovet av att hålla kontakten med medlemmar som inte kan vara på Fontänhuset. Vi använder oss av en digital plattform som heter Webex som jag varit bekant med sedan förra våren.

Jag tycker det är ganska skönt att jobba hemifrån och ser det som en möjlighet att lite friare lägga upp vad jag vill göra av min tid. Samtidigt uppskattar jag att vara en del av Fontänhusgemenskapen



Foto: Ann-Marie Johansson

digitalt och tycker det hjälper till att ge struktur och mening åt min vardag. Jag försöker hålla igång dagligen med promenader och min stora hobby fotografering som bereder mig mycket glädje. Intresset delar jag med min sårbo Lasse som gärna följer med ut på promenader med kameran redo. Det är viktigt att



Foto: Lasse Persson

hålla sig i fysisk aktivitet trots att man inte har rutinen att ta sig till och från huset som vanligt.

Vad gäller matlagningen får man ju ordna med den själv och det tar också lite mer tid i anspråk än annars men det är bara roligt. Där har Webex berett möjlighet att sinsemellan oss hemmavarande medlemmar fungera som inspiration till varandras matlagning.

För ibland behöver man lite andra idéer än de vanliga man har.

//Ann-Marie Johansson



Foto: Ann-Marie Johansson

När coronan kom!

Nu har det gått ca 12 veckor sedan jag och mina äldre kamrater har, genom ett gemensamt beslut med handledare, valt att vara i frivillig karantän. Vad har jag då gjort under denna tid? Ska delge er lite av de saker som jag sysslat med.

För det första har jag missat mycket av den sociala samvaron som jag tycker att Fontänhuset står för och som jag har upplevt som mycket positivt under min tid tillsammans med mina kamrater, ung som gammal (äldre).

Men jag har försökt att inte se det negativt utan tagit fram det positiva man kan göra under tiden, har dock haft mina deppiga stunder. Jag kan börja med att säga att lägenheten aldrig har varit mer välstädad än den är för tillfället! Köket är skinande blankt, putsat kakel, gjort rent ugnen till och med dragit fram spisen och gjort rent bakom och för att inte tala om badrummet, de ni! Har till och med köpt en ny dammsugare!

Vidare har jag tvättat gardiner, putsat fönster köpt en ny skänk till köket samt en byrå till rummet. Men nu kommer det som jag tycker allra bäst om att jag gjort, nämligen röjt i garderober och förrådet i källaren. Det blev ett lass till återvinningen samt skidor, golfklubbor, bad-

mintonracketar mm till fritidsbanken, allt detta fick jag benägen hjälp med av Fontänhusets servicegrupp, tack så mycket!

Vidare har jag fått tiden att gå genom många promenader då vädret har tillåtit, gillar inte att vara ute i ruskväder trots att jag har alldeles utmärkta regnkläder från min tid som aktiv golfspelare. Men promenader är ju bra för hälsan. Annars har tiden fördrivits med måååååånga korsord och ett antal böcker lästa. Tyvärr har ju biblioteket varit stängt under största tiden under min karantän pga dess flytt till den nya byggnaden Argus. Men det finns ju dom som lever på att sälja böcker!

Ja detta var lite av vad jag tagit mig för under denna tid, hoppas att detta snart är över och allt återgår till det normala och att vi kan ses på Fontänhuset

Snart är över och att allt återgår till det normala igen. Saknar den trevliga sociala samvaron som Fontänhuset bjuder och som har varit den mest negativa biten under dessa veckor.

Vi får se vad Folkhälsomyndigheten kommer fram till och vi får väl rätta oss efter deras rekommendationer hur vi ska bete oss för att inte sprida viruset

vidare.

Vill till slut framföra en eloge till Ann-Marie för alla de fina naturbilder som hon har delgett oss via FB.

Hoppas att vi ses snart har saknat er alla!

Lasse Bjernfeldt

Rädsla, ödmjukhet och eftertanke.

Stina Hansson

Den 11:e mars gick jag hem från Fontänhuset och det kändes lite trist innanför. Hade ju fyllt 70 i augusti året innan och varit närvarande om inte dagligen så näst intill på huset. Till att börja med



var det svårt att förstå allvaret med att hålla sig i karantän men ju mer jag följde nyhetssändning-

arna på TV så förstod jag att det var något allvarligt som hände inte bara i Sverige utan i hela världen. Första veckorna hemma kände jag både rädsla och oro för att jag nu tillhörde en riskgrupp och hur skulle jag klara av livet i isolering. Så småningom byttes rädslan ut mot ödmjukhet när rösten inom mig sa: "Vi måste framförallt tänka på våra gamla" och det uppstod många utsträckta händer i samhället för att stödja oss gamla som lever ensamma. Det gällde ju inte bara mig själv utan detta var något jag kände att jag också gjorde för Sverige.

Jag hade vid denna tid redan handlat hem mina mat och dagligvaror online så den biten visste jag skulle fungera. Men så var det ju det här med toalettpapper som jag inte kunde handla online. Jag tog en promenad några kilometer till närmsta butik och där fanns det gott om toalettpapper. Så bra! Annars har jag aldrig fram till idag saknat något. Varje lördag har jag haft symöte med en vän som har kommit regelbundet varenda lördag så jag har fått min sociala stimulans.

Det har också blivit mycket vila och jag upptäckte att det var något som jag aldrig hade ägnat mig åt i någon större utsträckning. Det gav mig långa stunder till eftertanke och i det stora hela var jag tacksam och nöjd varje dag över att mitt liv till slut ändå hade blivit ganska bra. Förutom att måla och sy har jag varpat upp en gammal spännram och väver in mina tankar.

Trodde väl inte att det skulle bli så här i världen inte. Känner med alla som är sjuka och alla som förlorat en anhörig eller vän. Jag är inte 70+ än men har lite annat som gör att jag måste vara försiktig.

Jag försöker få dagarna att gå genom att läsa böcker, virka på mitt överkast till sängen, brodera korsstyggn, gå på promenader utefter strandpromenaden (bor i Varberg), titta på serier på min padda och på tv. Kollat igenom alla StarTrek avsnitt som finns. Ibland vågar jag mig ner till stan till mitt favoritcafé Kasset och sitta på utsidan med stans bästa kaffe och tittar på folk. Handlar gör jag några gånger i veckan och undviker att komma nära andra så gott det nu går. Tvätta händer i ett och har handsprit med i handväskan.

Saknar otroligt mycket fysisk kontakt då jag bor själv, längtar efter att få och ge kramar! Mina katter kan jag gosa med men inte riktigt samma sak. Saknar allra mest att inte få träffa min älskade syster Britt-Marie, som sitter i karantän i Göteborg.



Tack och lov för Fontänhuset och reachouten som i dessa dagar betyder extra mycket!

Längtar efter er!

Kramar från Majsan

Hej Alla! Här kommer en rapport från en hemmasittande 70plus-människa.

Tiden går och det gäller att vara försiktig. Tvätta händerna ofta och dricka mycket sprit. Nä, kanske inte. Har väl hört fel som vanligt.

Inne ska man i alla fall hålla sig samt vistas utomhus så mycket det går. Fast inte samtidigt. Inte heller smita in i någon butik (på väg hem för att åter hålla sig inne). Där finns människor som trängs. Potentiella smitthärdar.

När ingen ser fuskar jag ändå till det; lakrits och choklad måste bara finnas hemma annars blir jag knasig på riktigt.

Sluttramsat. Så här är det. Jag får hjälp med att handla. Någon dvs Ann-Marie bryr sig om och vill hålla mig smittfri. Blir dessutom bortskämd med mat serverad. Disken bara försvinner ner i diskstället.

Oftast är Ann-Marie och jag ute minst en långgrunda om da'n. För det mesta blir det en till lite senare. Har fått tillbaka fotointresset så kameran är för det mesta med. Att bilderna blir lite hur som helst bryr jag mig inte om ett dugg. Jag har roligt det är huvudsaken.

Hälsningar Lasse (Persson)



Foto: Ann-Marie Johansson

Fontänhusrörelsen

Vårt Fontänhus i Falkenberg är en plats och gemenskap för personer med olika erfarenheter av psykisk ohälsa. Tillsammans berikar vi varandra och skapar en miljö där fokus ligger på det friska istället för det sjuka, det fungerande istället för dysfunktionalitet. Vi är alla här för att vi vill det och vi tror att vi med denna frivillighet kan komma långt.

I vårt hus på Storgatan 71 har vi ett kök där vi varje dag lagar vår egen lunch och ibland bakar något gott. På andra våningen har vi ett kontor där vi bland annat jobbar på vår tidning och med vår hemsida. Vi har en ateljé för skapande och en trädgård att sköta om. Vem du än är och vilken bakgrund du än har uppmuntrar vi dig att delta i husets alla aktiviteter. Oftast hittar dock den enskilde sitt gebit.

Vårt Fontänhus är samtidigt en del av ett större internationellt nätverk med verksamhet i över 30 länder. Våra dagar liknar dem som gäller i arbetslivet, med gemensamma möten och beslutsprocesser. Vi har öppet nästintill varje dag under hela året, för att göra vår gemenskap tillgänglig för så många som möjligt. Vi finns för dig oavsett ditt mående och livssituation, även om du går vidare i arbete eller studier eller inte.

Vi ser varje dag hur denna gemenskap med meningsfullt arbete skapar förändring hos våra medlemmar. Det är en utveckling som består även utanför husets verksamhet och tar sig uttryck i t.ex. minskad isolering, mindre behov av medicin och vårdkontakt. Framför allt upplever sig många få ett större självförtroende och en högre grad av självständighet. Här får du ett sammanhang att växa i. Vår metod är beprövad, den är frivillig – och den fungerar!

Både samhälle och individ tjänar på vår idé!

Stöd vår verksamhet

Vi är en ideell förening och som sådan är vi i behov av stöttning från andra samhällsaktörer, som stat och kommun men inte minst våra stödmedlemmar och de lokala företag som tillsammans med oss vill bidra till en bättre psykisk hälsa i Falkenberg. Varje enskilt bidrag är viktigt och hjälper oss bibehålla en kontinuitet i verksamheten och i den gemenskap som är så viktig för så många.

Vill du stödja vår verksamhet?

Privatperson	300 kr / år
Organisation	500 kr / år
Företag	1 000 kr / år

Bankgiro: 5270 – 6207

Swish: 123 108 1272

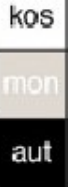
Som ett litet tack får du denna vår tidning som utkommer cirka 4 gånger om året. I Fontänhuskällan berättar vi medlemmar om vad som händer i vår verksamhet. Där delar vi även med oss av våra olika berättelser och erfarenheter. Du blir dessutom bjuden till vår sommarfest i trädgården där du får tillfälle att lära känna oss bättre.

Inbetalningen ska gå till *Falkenbergs Fontänhus Vänner*. Kom ihåg att ange ditt namn och den adress dit du vill att vi ska skicka vår tidning.

Vi vill vara en aktiv del i arbetet mot psykisk ohälsa i Falkenberg. Tillsammans med dig kan vi göra verklig skillnad!

Bor du inte i Falkenberg? Kanske finns det ett annat hus i närheten. Surfa in på sverigesfontanhus.se för att hitta till ditt närmaste klubbhus!

VÅRA VÄRDEFULLA SPONSORER



FALKENBERG STRANDBAD

