

Inifrån & Ut



Lite om oss

En tidning skapad av oss på Fontänhuset Falun där vi berättar både om vår verksamhet samt delger egna historier om hur det är att leva med psykisk ohälsa. Målet är att vända det till något positivt, dvs hur man kan gå ifrån ohälsa till hälsa, och vi hoppas att vår historia kan bidra till det.

Innehållsförteckning

1.	Innehållsförteckning	Sida 2
2.	Riktlinjer och Ledare	Sida 3
3.	Resan till vårt Fontänhus	Sida 4
4.	Intervju med fontänhusets ordförande	Sida 5
5.	Psykos Inifrån	Sida 6-9
6.	Social Fobi - Hur vet man att man har det och hur mildrar man det	Sida 10
7.	Jag praktiserar på huset	Sida 11
8.	Missbruk	Sida 12
9.	I Löparspåret - Mot psykisk ohälsa	Sida 13
10.	Allas vår Lisbeth	Sida 14
11.	När själen insjuknar	Sida 15-16
12.	Musikterapi	Sida 17
13.	Hästar och meditation för psykisk hälsa	Sida 18-19
14.	Psykvadningen	Sida 20
15.	Dikt - Dag och natt	Sida 21
16.	Diktsamling	Sida 22
17.	Stöd Fontänhuset	Sida 23

Riktlinjer och Ledare

Riktlinjer för Inifrån & ut

- Det huvudsakliga syftet med denna tidning är att bryta stigman runt psykisk ohälsa och att nå ut till en målgrupp som befinner sig i en likartad situation.
- Tidningen kan innehålla politiska och religiösa texter men endast i syfte för att öppna upp för reflektion och debatt - inte för att verka som ett instrument för propaganda.
- Innehållet ska vara begripligt för allmänheten och ha ett sammanhang.
- Texter och bilder får inte vara kränkande.
- Citat ska anges med källförteckning.
- Tidningen utges under gemensamt ansvar och får därför inte innehålla bidrag utan vetskap om textens upphovsperson.
- Redaktionen kan komma att redigera inkomna bidrag och står för det avgörande beslutet av vad som skall tas med i tidningen.

Ledare

Den här tidningen är ett av de verktyg vi på Fontänhuset Falun använder oss av för att sprida kunskap om psykisk hälsa. I detta nummer, som också är vårt första, kommer vi att berätta om vad ett fontänhus är, resan till att det blev ett hus i Falun, men också dela med oss av våra egna erfarenheter kring ämnet psykisk hälsa.

Tanken med tidningen är att bryta stigman kring psykisk ohälsa, krossa fördomar och sprida ökad kunskap om ämnet till allmänheten.

Vi håller också på att starta upp en podcast med samma fokus och är ute och pratar om både vår egen verksamhet samt ämnet i sin helhet. Både tidningen och vår podcast kommer även att finnas tillgänglig på vår hemsida.

<http://www.Fontanhusetfalun.se>

Resan till vårt fontänhus



Resan började hösten 2015, då vi satt på en av Finsams verksamheter, kallad "Coachingteamet", och fikade. Lennart frågade då oss unga vuxna om vi ville se något som han hade fattat tycke för och som han ville höra ifall vi tyckte det verkade intressant. Det vi fick se var fontänhuset som koncept, där Lennart visade en PowerPoint-presentation om Sköndals fontänhus, och vi var fast direkt!

Efter diskussioner med Samordningsförbundet Finsam så fick Lennart möjlighet att lägga en del av sin arbetstid på att göra en förstudie, för att vi skulle få koll på hur många som skulle kunna vara i behov av en sådan här verksamhet. Siffrorna var minst sagt skrämmande, och mer än tillräckligt med skäl för att fortsätta arbetet mot ett fontänhus. Detta var i slutet av 2016, och i mitten av 2017 så satte vi ihop en arbetsgrupp bestående av Lennart, mig själv och ett par av mina vänner från Coachingteamet, samt en salig blandning av politiker och tjänstemän från Faluns toppskikt.

Vi hade redan i mitten av 2017 åkt på besök till flera fontänhus, sponsrade av Finsam Falun. Detta är vi evigt tacksamma för. Vi förstod tidigt att det här var något som det fanns ett oerhört behov av, och en eld väcktes i oss alla. Det var inte längre en fråga om vi skulle ro det här i land utan *när*.

Hösten 2017 så skapade och valde vi en interim styrelse (en tillfällig styrelse) för projektet, bestående av den tidigare arbetsgruppen samt ett antal handplockade ledamöter, för att ta oss i mål. Tidigt 2018 skapades föreningen och interim styrelsen blev då en fast styrelse. Samma år så beslöt Falu kommun att lägga undan en del pengar i sin budget till oss, och snart så följde landstinget (numera regionen) efter genom att stå för Lennarts anställning i verksamheten.

I januari 2019 så anställdes Lotta som verksamhetschef för föreningen och i mars så hittade vi vår fantastiska lokal i gamla Tullhuset. I april så drog verksamheten igång och redan inom ett halvår hade vi över 40 medlemmar. Värt att nämna är att föru-

tom från kommunen så har vi även fått pengar från socialstyrelsens fonder samt olika andra aktörer.

Så hur har den här resan påverkat mig? Oerhört positivt tycker nog både jag och mina anhöriga. Det var inte förrän för ett halvår sedan som jag själv insåg hur mycket den har gett mig och vilken personlig utveckling jag gått igenom under de här åren. Från att ha varit en hemmasittare av rang, med social fobi på den nivån att jag inte varit utanför mina föräldrars hem på två år, och sådan ångest att jag försökt ta mitt liv flera gånger, till att vara så gott som friskförklarad.

Jag har så gott som gjort färdigt min utbildning som undersköterska, och föreläser om min resa för att försöka påverka samhället på ett positivt sätt. Både mina föräldrar och mina vänner säger att de aldrig trodde att jag skulle komma hit där jag är idag, och det trodde inte jag heller. Jag är oerhört tacksam för den resa jag gjort!

Tack för att jag fick möjlighet att vara med i något som är större än mig själv, tack Lennart, tack alla våra medlemmar (som har blivit mina vänner). Tack också till våra politiker, som genom dessa år lyckats hålla partipolitiken utanför våra styrelsemötena och alltid arbetat mot samma mål. Jag vill även tacka mig själv, för att jag vågade ge upp och fortsatte kämpa. Det är något som jag är otroligt stolt över!

Kalle Grundelius

Intervju med Fontänhusets ordförande

Göran Forsén är Fontänhusets ordförande men även Falu kommuns kommunfullmäktige ordförande. Han jobbar som konsult på deltid, men även inom politiken. Han bor tillsammans med sin fru i Svärdsjö utanför Falun och har två barn, 26 och 32 år gamla.

Han berättar om första gången han kom i kontakt med Fontänhusmodellen och vilket intryck det gav honom. År 2017 kom Göran i kontakt med Finsam Falun och Lennart Martinsson (handledare på huset), och blev erbjuden att följa med på studiebesök på Örebro och Sköndals Fontänhus. På så sätt fick han en "aha-upplevelse" kring hur verksamheten fungerar och vad den har för syfte. Ungdomarna på Sköndals hus berättade om hur de tillsammans hade skramlat ihop pengar till en efterlängtdad båtresa, och han berättar hur de inspirerade honom.

Lennart erbjuder honom en plats i en arbetsgrupp som resonerar kring hur man kan starta en Fontänhus i Falun och Göran tackar ja på momangen – "Det är en stor ära att ha fått det erbjudandet. Jag gillar utmaningar, jag är en tävlingsmänniska, varav anledningen till att jag valt att jobba med politik. Det omöjliga är möjligt, det tar bara lite längre tid."

De pengar som går till att driva ett Fontänhus har ifrågasatts av ett flertal politiker på vägen, men två vårdplatser på psykiatri kostar i själva verket mer än hela kostnaden för en dag på Fontänhuset i Falun. På psykiatri är det dessutom kö på cirka ett år för de som söker sig dit, till skillnad från Fontänhuset som släpper in nya medlemmar på löpande band.

Vi ber Göran berätta om vad deltagandet i Fontänhusets framväxt i Falun har gett honom och vilka fördelar det funnits för honom såväl som för Falun – "Det värsta jag vet är människor som far illa. Vinsten med huset är att det får människor att må bättre, att växa. Det är värt jobbet, jag har fått många vänner här." Han berättar hur framgången



och resultatet har varit inspirerande och uttrycker en vördnad inför Falun och kommunen. "Det pratas mycket om hållbarhet, men på Fontänhuset är det hållbarhet på riktigt. Det ska finnas social rättvisa också, där ingen är värd mer än någon annan."

Göran har själv varit med och målat i köket här på huset, handledare och medlemmar jobbar sida vid sida och detta ser han som ett rättvist sätt att arbeta på. "Ledordet är: Vad som är bäst för Fontänhuset." Pengar är inte motivationen till arbetet, utan den uppenbara drivkraften bakom denne man verkar vara kommunen och dess medborgares välmående.

Skrivet av Emma Pros Gustafsson och Kalle Grundelius

Psykos - Inifrån och ut

Går man in på vårdguiden 1177 står det följande om hur en psykos kan upplevas av andra runt omkring: *För omgivningen märks det ofta tydligt att den som insjuknar i en psykos beter sig annorlunda eller underligt. Det kan vara svårt att få kontakt med personen, som ofta har fullt upp med sina egna upplevelser, som ofta är oförklarliga för omgivningen.*

Ett exempel är att personen pratar om sina vanföreställningar, som att till exempel vara förföljd eller hotad. Det kan också märkas på att personen inte kan lyssna på det någon annan säger, eller pratar för sig själv. Personen kan till exempel plötsligt börja skratta, utan anledning.

Googlar man vad som är orsaken till psykos hittar man bland annat detta: *Stress i anknytning till en ansträngande livssituation är en riskfaktor hos sårbara personer. När stressen överskrider anpassningsförmågan kan man bli psykiskt sjuk. Etiologin, dvs. läran om orsakssamband, framhäver samverkan mellan ärftlig mottaglighet och miljöfaktorer: själva sjukdomen eller störningen bryter ut först efter summan av flera faktorer. En del människor är mer psykiskt sårbara än andra och en del människor går igenom fler tunga saker i livet.*

Källa: Psykporten.FI

År 2012 kom det första stora traumat, i form av en bilolycka. Vi körde rakt in i en älg och några timmar senare låg jag på neurologen i Uppsala. 6 trasiga kotor i nacke och rygg, plus brutna käkar och en hjärnblödning. Rehabiliteringen var lång och mödosam, trots den mirakulösa återhämtningen. Det var där den smärtstillande medicinen slängdes bort och ersattes av ett långt och frekvent cannabisanvändande. Alkoholen hade varit med i bilden sedan några år tillbaka och festandet kom igång igen så snart jag var på benen.

Cirka ett år senare sa min familj till mig att det kanske vore bra att skynda långsamt, medan jag tackade nej till terapi och skulle prompt ut i arbete. Oktober 2013 började jag arbeta på en industri med paketering och sortering av böcker. Under tiden där fick jag två ångestattacker som slutade i att jag fick lov att gå hem. Strax innan jul trillar försäkringspengarna in och jag ser min chans. Med flytkänslor som jag aldrig känts vid tidigare, bokade jag en flygbiljett till karibien och var några veckor senare på väg.

Under resans gång utsätts jag för ett sexuellt övergrepp och min första psykos börjar ta fart. I skammen och skulden som övergreppet orsakade började jag att se mig själv som en ond varelse. Jag trodde att det låg någon sorts förbannelse över mig och att jag



hade magiska krafter. Hybrisen var ett stort inslag i den första psykosen då jag trodde att när jag la stenar på en världskarta, så gjorde jag någonting med atmosfären. Djupare in i psykosen trodde jag även att ett rymdskepp skulle komma och hämta upp mig för att frigöra mig från ångesten här på jorden. Jag såg även ett mönster, eller snarare en röd tråd i saker som numera är helt ologiskt.

Psykos - Inifrån och ut

Jag vill minnas ett fåtal mer fysiska upplevelser, varav en av dem var när jag var nere i Malmö, strax innan jag återtog kontakten med min familj och kom till psykiatri i Falun. Jag satt under ett träd i förundran över dess präktighet och kunde på något vis känna djupet i marken under mig. Det kändes som att min kropp var i kontakt med trädet såväl som marken och att jag var del av någonting större än mig själv.

Väl på psykiatri i Falun konstaterar de att jag fått en psykos och medicineringen drar igång. Till en början är jag fullkomligt neddrogad och känner inte mycket alls. Jag sover och äter och kommer så småningom ur min paranoia och eufori. Psykosen övergår i depression och jag blir liggandes på soffan till mestadels. Höjdpunkten om dagarna är maten och fikat, och däremellan tittar jag på tv och väntar på att dagen ska ta slut så jag slipper smärtan. Ångesten var påtaglig från morgon till kväll och jag längtade varje dag efter att flyta in i sömn. Jag hade mycket underliga och väldigt verkliga drömmar där jag bland annat var en försökskanin i ett labb för någons slags provtagning på hjärnan. Min mor började övertala mig att gå på promenader och med tiden kom jag tillbaka till vad som nästintill var verkligheten.

Med fortsatt skam, skuld och

ångest inser jag inte att jag behöver fortsatt hjälp och beslutar mig för att börja studera på folkhögskola. På internatet där jag bodde träffar jag på en kille som också har en svaghet för alkohol och snart börjar jag dricka igen. Alkoholen kombinerades av ett par intag av cannabis och det är tillräckligt för att jag ska fortsätta vackla i min förmåga att ta bra beslut.

Blir av en slump gravid, jag och killen beslutar oss för att skaffa lägenhet och snart kommer nästa traumatiska upplevelse.

Killen i fråga verkar också insjukna i psykos och efter att jag gjort abort börjar han att bete sig riktigt underligt. Fullt upp med mina egna vanföreställningar förstår jag inte hur illa läget är och det slutar med vad som juridiskt sett kallas för grov misshandel. Jag är återigen traumatiserad och fortsätter att konsumera stora mängder alkohol. Under det kommande året jobbar jag som personlig assistent och kommer ofta bakfull till jobbet.

Sommaren 2016 lider jag fortfarande av svår ångest och beslutar mig för att prova alla droger som finns tillgängliga. Hade hamnat i fel sällskap och hade emellanåt ingen lust att leva. Inbillade mig att jag bara skulle prova allt jag var nyfiken på för att sedan börja

studera på komvux. Detta resulterade i en inte så oväntad psykos.

I denna psykos upplever jag också något sorts mönster. Det är baserat på allt från vägskyltar och nummerplåtar till hemliga budskap som sänds genom tv:n. Jag tror även att min familj är ute efter min själ och att om jag hamnar hos dom igen så kommer det att vara slutet för mitt "andliga uppvaknande". Tillbaka på psykiatri i Falun konstaterar de att jag fått ytterligare en psykos.

Jag upplever min mamma som ett hot och min pappa som en hjälpare i det hela. Att bli inlagd skrämmer livet ur mig och återigen följer jag med till mitt barndomshem. Väl där hemma börjar jag gå runt och lägga mina händer på olika delar av huset då jag upplever någon sorts kraftig energi i mina handflator som lättast går att beskriva som magnetism. Jag ser hur ansiktsuttrycken hos mina föräldrar men även hos katterna förändras och uppfattar det som att de byter själar med varandra lite då och då. Även här blir jag tungt medicinerad och minnet sviker mig litegrann. Psykosen övergår i depression även denna gång och ytterligare några månader spenderas på soffan framför tv:n.

Psykos - Inifrån och ut

Psykiatrin tar mitt tillstånd på lite större allvar denna gång och jag får börja på något som kallades för Coaching-teamet. Där möter jag människor med alla möjliga olika erfarenheter och lyckas hålla mig nykter under en lång tid. Det var här någonstans jag började komma i kontakt med nya sidor hos mig själv som var lite mer villiga att ta emot hjälp

Efter ytterligare ett år börjar jag studera på samma folkhögskola som sist och till en början går det riktigt bra. Läser om buddhism och sätter mig in i partikelfysik och upplever ändå att det finns någon sorts intresse från min sida. Däremot kände jag att medicinen mot psykos hämmande min förmåga att känna och var otroligt trött. Tröttheten skyllde jag även på medicinen och började därför att trappa ned trots att min läkare rådgav mig att hålla dosen. Detta resulterar i ytterligare en psykos och snart sitter jag i möte med psykiatrin igen. Denna gång är det på mottagningen i Säter och efter ett par korta samtal bestäms det att jag ska läggas in. Även om jag var rädd så var jag mer mottaglig för att ta emot hjälp denna gång och det gjorde även att min familj blev lämnad utanför det hela, vilket var jättebra. På mottagningen i Säter ser jag människor byta ansikten från fina till groteska, från givmilda till giriga. Minns en kvinna speciellt som jag trodde att jag kunde se nå-

gon sorts girighet i ögonen på. Jag trodde att hon sög energi som en vampyr suger blod ur alla patienter och jag var otroligt arg men samtidigt rädd.

Blir efter några dagar förflyttad till avdelning 60 i Falun och blir även här tungt medicinerad. Psykosen är denna gång ganska ihållande och trots mina fortsatta vanföreställningar släpps jag ut och får bege mig hem. Den övriga rehabiliteringen sker alltså hemma i min egna lägenhet med stöd från familj och öppenvård.

På avdelningen träffar jag människor av alla slag då de slagit ihop missbruksenheten 65 med avdelning 60 som jag var inskriven på. Är mycket rädd till en början och tror att alla därinne är ett hot. Börjar någonstans få föreställningen om att jag ska paras ihop med en utav männen på avdelningen och lägger kort ur en kortlek för att få svar på vem. Även här ser jag ett så otroligt detaljerat och utstuderat mönster i saker att det inte kunde vara annat än logiskt.



Psykos - Inifrån och ut

Idag har jag varit frisk i cirka 10 månader och får medicin injicerat en gång i månaden uppe på psykiatrin. Medicinen är utbytt till en annan sort med färre biverkningar och jag kan uppleva känslor som normalt. Jag börjar få tillbaka min förmåga att tänka klart och även kreativiteten börjar att komma tillbaka. Tröttheten är i viss mån kvar och jag sover mellan 10-12 timmar per natt. Om dagarna behöver jag ta minst en paus för att orka, men börjar att få mer och mer energi ju längre tiden går. Jag går idag i terapi med fokus på trauma och är för första gången i mitt liv redo att jobba med mina upplevelser.

Min vardag spenderas mestadels på Fontänhuset i Falun och tack vare den här verksamheten har jag börjat få mycket av min personlighet tillbaka. Här finns en gemenskap som ingen annanstans och det finns arbetsuppgifter som passar allas förmåga och energinivå. Här har jag också upplevt att min bakgrund och historia är välkommen såväl som inspirerande, snarare än skrämmande och tragisk. Fontänhuset är verkligen en plattform för människor att läka såväl som att utvecklas.

Skrivet & målat av: Emma Pros Gustafsson



Social fobi

Social fobi – Hur vet man att man har det och vad kan man göra för att mildra den?

Social ångest är det nya namnet för social fobi, även om många fortfarande använder den äldre termen. Men inom vården så använder man social ångest.

Hur märker man att någon annan eller en själv har social ångest?

Det som kan sägas vara gemensamt för fobier är att man undviker det som man är rädd för, då ångesten blir allt starkare. Kännetecknande för social ångest är att man är rädd för att få andra personers uppmärksamhet. Man känner en oro för att bli granskad, göra bort sig eller att tappa kontrollen när andra ser på. De känslor som man har är olika för alla som har social ångest, men kännetecknande är:

- Hjärtklappning
- Torrhet i munnen
- Rodnad
- Kallsvett
- Klump i magen eller halsen
- Känsla av darrighet
- Muskelsvaghet
- Yrsel och svimningskänsla

Man kan ha tankar om att man ska göra bort sig, eller "vad ska alla tro?". En känsla av obehag kan göra att man känner olust inför sociala sammanhang, vilket gör att man väljer att göra saker ensam. Det man kan göra åt det själv är att försöka förstå vad man gör när man undviker det man är rädd för. Vilka situationer är det som man undviker?

Detta är ett säkerhetsbeteende och är det sätt som man använder för att undvika svåra situationer. Till exempel kan det vara så att man undviker att åka buss, gå på möten, eller äta tillsammans med andra människor. Problemet med att ha ett säkerhetsbeteende är att det kan bli ett stort problem, som gör dessa situationer ännu jobbigare.

Ska man ändra sitt beteende så måste man skaffa hjälp och få stöd. En bra början är att prata om hur man känner sig med någon man känner sig trygg med. Det behöver såklart inte vara någon du känner väl, utan det kan vara någon inom vården eller någon som sitter och svarar på ett journummer.

Att röra på sig regelbundet kan göra att stressen minskar så att man får lättare att hantera känslorna. Något annat som också kan hjälpa är att försöka få tillräckligt med sömn. Har du sömnproblem kan du träna andningsövningar och avslappning med mindfulness.

Emma Lif

Jag praktiserar på huset



Jag praktiserar på Fontänhuset i Falun genom min utbildning till psykiatriundersköterska. Jag har sedan flera år tillbaka känt att jag vill jobba inom socialpsykiatrin då jag har egen erfarenhet av flera år med social ångest och isolering, jag kämpade mig ur min isolering på egen hand men när jag tänker efter så hade ett ställe som fontänhuset kortat ner mina år av isolation, ibland fanns det motivation till att ta sig utanför dörren men det fanns aldrig riktigt ett mål eller en anledning till att ta sig ut, en utbildning var vid denna punkt inte ett alternativ, jag behövde få komma någonstans där jag fick

umgås kravlöst och i min takt bygga upp det sociala igen. Efter alla år då jag stängde in mig själv och mådde otroligt dåligt till att äntligen ta sig ur det och kunna börja leva lite som jag ville igen, så vill jag inget hellre än att hjälpa andra genom min egen förståelse och känsla för andra människor.

Även om jag nu känner mig redo för arbete och att jag inget hellre vill än att komma ut i arbete efter min utbildning kändes det ändå övermäktigt med just praktiken, jag ville ha en mjukstart. Och, det var här jag fick höra talas om Fontänhuset genom en bekant. Jag kontaktade fontänhuset för att höra om de hade möjlighet att ta emot mig som praktikant, vilket dom som tur var hade.

Jag kom till Fontänhuset ganska ovetandes om exakt vad det var men jag kände nästan direkt jag satt min fot innanför dörren att, varför fanns inte det här till hands när man själv var i behov av exakt något sånt här? Det här stället fyller alla de kriterier för de punkter som saknades när jag mådde som sämst. Hade detta ställe funnits när jag själv föll tillbaka så hade det inte känts som om att jag föll tillbaka på noll. Att få känna kravlöshet och att bara få vara är extremt viktigt när ens mående eller värld rasar samman. Jag gör just nu min tredje vecka av fyra som praktikant här och tycker att detta ställe är fantastiskt. Jag har pratat med många människor här och fått lära mig så extremt mycket nytt, blivit berörd och fått känna den fina gemenskapen som finns här. Jag kan tänka mig att för många kan Fontänhuset kännas som en livlina, att äntligen få landa någonstans och bygga upp en trygghet, något man kanske inte känt på en väldigt lång tid eller kanske inte över huvudet taget. För mig blev det verkligen en win-win situation, att få göra min praktik här samtidigt som jag själv får komma hit och umgås med personer som upplevt liknande saker som mig och upplevt psykisk ohälsa under en lång tid, det har inte funnits i min närhet och jag har tidigare känt mig väldigt ensam om det jag gått igenom.

Skrivet av Mimmi vår praktikant

Missbruk



Självmedicinera är ett bättre ord.

De kommer i olika former, konsistenser och färger, med olika syften att fylla.

Svälja, snorta, injicera eller röka, beroende på vilken substans det handlar om.

Men de är alla likadana. Alla tar oss iväg från verkligheten som vi inte vill existera i. Alla fyller en tomhet på något sätt. De tar bort de skarpa hörnen och de dödliga tankarna, demonerna på insidan och de ger oss en stund att koppla av.

Separerar vår kropp och själ, delar oss själva i fragment. Får oss att tro att vi lever ett normalt liv, precis som alla andra.

Det tillåter oss att dansa över cement och betong i ljuset från en kyl klockan 3 på natten.

Sedan är det den andra sidan. Bi - effekterna.

Precis som syftet som vi söker i varje flaska och burk, tuber och plast, så finns det en motsatt sida till det lyriska.

För varje höjd, så faller vi hårdare. Abstinensen. Kalla svettningar, kliandet, skakandes och illamåendet. Det är sekunderna som känns som en evighet, smärtan tar över oss, faktumet att allt är ditt fel. Och efter varje gång, så dömer du dig själv mer och mer. Stirrar intensivt i spegeln, letar efter minimala fel som du inte visste om innan. Och så börjar det. Ett sätt till att ta sig ifrån, glömma och inte bry sig. Ett hjul som snurrar tills du får ditt gift.

Tabletter.

Olika former, olika färger, olika känslor och olika konsekvenser.

Olika beteenden, meningar och förödelse.

Mål?

Få smärtan att försvinna.

Försvinna ett tag. Radera en del utav verkligheten som du befinner dig i.

Alkohol.

Olika smaker, olika utseenden, olika behov och syfte.

Olika mängder, olika styrkor och symptom.

Intention?

Döva verkligheten. Göra varje vasst hörn lite mjukare. Se färger lite klarare, känna dofter starkare, dansa över betong och cement.

Skrivet av Medlem

I löpspåret!



Jag drar på mig löparoverallen och knyter löparskorna och beger mig ut och springer. Idag är en bra dag; jag nästan flyger fram över grusvägar och asfalt, genom skog och park. Jag passerar hundägare med hundar, stav gångare och vanliga flanörer. Efter 35 minuters löpning är jag hemma i lägenheten igen och pustar ut. Samma sak varannan dag, året runt.

Löpning är det enklaste du kan träna. Allt du behöver är ett

par bra löparskor. Du kan behöva hjälp med val av skor och kolla vilket löpsteg du har: om du är pronerare, supinerare eller neutral. Springa kan du göra nästan överallt, men med fördel springer du på någon grusväg eller elljusspår. Att du har musik i öronen när du springer är också viktigt, gärna lite bra rock som du kan få energi av.

Att löpning är bra för den fysiska hälsan har man vetat länge, och bara det är skäl nog att springa. Men på senare tid har forskning uppmärksamats som visar på hur bra träning som till exempel löpning är mot psykisk ohälsa och för det psykiska välbefinnandet. I boken *Hjärnstark* skriver överläkaren i psykiatri Anders Hansen om hur bra träning som exempelvis löpning är för vår hjärna.

Enligt Hansens bok lär motion som löpning göra oss mer stresståliga, öka vår koncentrationsförmåga, göra oss mer kreativa, förbättra vårt minne och göra oss smartare. Motion som löpning motverkar även oro och ångest och är bra mot depression, enligt Hansen. Exakt hur mycket eller lite motion som hjälper med ovan uppräknade saker framgår dock inte alltid.

Efter löppasset känner jag ett välbefinnande i kroppen. Det är svårt att inte må bra efter ett löp pass, på grund av att löpning ökar mängden dopamin i hjärnan och frigör endorfiner. Efteråt kör jag lite stretching för att motverka skador. Löpning har absolut hjälpt mig att må bättre, genom att förbättra min psykiska och fysiska hälsa.

Finns det då inga nackdelar med löpning? Jo, det är inte alltid det är lätt att springa, utan det kan vara tungt att ta sig ut ibland. Träning kan som så mycket annat vara på både gott och ont. Efter ett tag blir det även som ett beroende, som det är svårt att vara utan. Så en fördel om du ska syssla med löpning är att du redan tycker om det lite, annars kanske du ska testa någon annan motionsform. Men för dig som tycker om att springa kan jag rekommendera det som träningsform. Kanske vi ses i löpspåret!

Skrivet av vår medlem Erik

Allas vår Lisbeth

När vårt kök äntligen blev klart så var det dags att fylla det och börja med matlagningen. Det var då Lisbeth dök upp hos oss i september och vi kom igång. Men vi tar det från början:

Hur gick det till när du kom hit till fontänhuset?

– Det var Göran (Forsén, ordförande i Fontänhusets styrelse) som ringde och berättade att det var ett tomt kök som behövde utrustas. Det var en utmaning att ta något nytt.

Personal från huset och Lisbeth åkte på auktion, annat fick vi skänkt, och det köptes in en del nytt också. Sedan blev Lisbeth kvar som timanställd här på Fontänhuset i Falun.

Vad har du sysslat med innan du började här hos oss?

– Jag jobbade i skolköket i Svärdsjö och var där även handledare för de som gick restaurangutbildningen.

Vad gör ni för något i köket?

– Bland annat gör vi matsedel. Det finns en önskelåda där medlemmar lägger i förslag på recept eller maträtter. Vi köper varor från Willys via nätet, de skänker även svinn, d.v.s. saker med kort datum. Dessa tar vi reda på genast eller fryser in, lagar mat från grunden. Vi sköter hygien och ordnar fika för medlemmar och anställda

Hur är det att jobba här jämfört med ditt tidigare jobb?

– Här är det mer flexibelt och en större rörelsefrihet kring vad vi ska köpa in och laga för mat. Det är variationsrikt, det är olika medlemmar som är i köket. Jag tycker om att jobba med människor

Hur många äter här per dag?

– Som mest 16 personer.

Har du något bra tips för att underlätta i köket.

– Att diska allt eftersom man lagar maten. Då slipper man ett diskberg senare.

Skrivet av Medlem



När själen insjuknar

Jag ser min far luta sig över sjukhussängen jag ligger på och förstår någonstans att jag är så pass trasig i kroppen att han slutligen fått uttryck för sin faderliga kärlek, dock i form av sorg. Självklart var det kärlek av den formen eftersom mitt liv var under hot och jag låg inför en allvarlig operation på nacken. Den var tekniskt sett bruten, men ryggmärgen hade näst intill klarat sig helt vilket gjorde att rehabiliteringen var förvånansvärt lyckad.

Tillbaka på lasarettet i min hemstad upplever jag mina första - vad jag skulle vilja kalla det - verklighetsrubbingar. Känner mig stundtals euforisk och så otroligt tacksam över att vara vaken och vid liv. Människor kommer och går in och ut ur rummet på avdelningen och jag ser dem med vad jag upplever som nya ögon. Jag vet vad de heter och vad de jobbar med men ser nu mer känslor, ögon, energi, och inte personer. Vad jag iallafall vill tro är att jag såg själar snarare än kött och blod.

En bit in i rehabiliteringen börjar jag kunna gå igen och mitt första besök på badrummet stannas upp av att jag ser min egen spegelbild. Framför mig står en yngre kvinna med slanka former och mörkt hår. Kroppen ser ut att ha tagit en del skada men är ändå så pass att den står och går. Jag nyper mig själv i armen och tänker "det här är mitt kärl, det är här jag bor nu".

Chocken, traumat och tacksamheten över att vara vid liv tände en sorts gnista som kom att stanna hos mig i ett antal år efter olyckan. Det var en känsla av nyfikenhet som småningom övergick i någon sorts besatthet över vad mitt syfte i livet var, men även över vad den ultimata sanningen om existensen kunde vara. Innan vi kraschade kunde jag aldrig riktigt kalla mig för troende, men detta event avlöste någon sorts förundran över livet och meningen med det.

Som sagt blev detta som småningom en besatthet och i kombination med x antal existentiella frågor och stora mängder berusande substanser, slog det hela över i vad som medicinskt sett kallas för psykos. Mitt perspektiv på psykosjukdom har allteftersom tiden gått, förändrats från både de ena till det andra. I och med att det tekniskt sett har varit en resa i och ur vad friska människor kallar för verklighet, så har jag adderat ett andligt synsätt på det hela.

För att råda bot på mitt drog och alkoholmissbruk har jag börjat i 12-stepsprogrammet och har via det kommit i kontakt med ideér kring en högre kraft. Jag går på regelbundna möten och är emellanåt på gudstjänster i kyrkan som ett självvalt komplement till programmet. Jag har börjat uppskatta den andliga atmosfären allt mer och kan idag säga att jag har en tro.

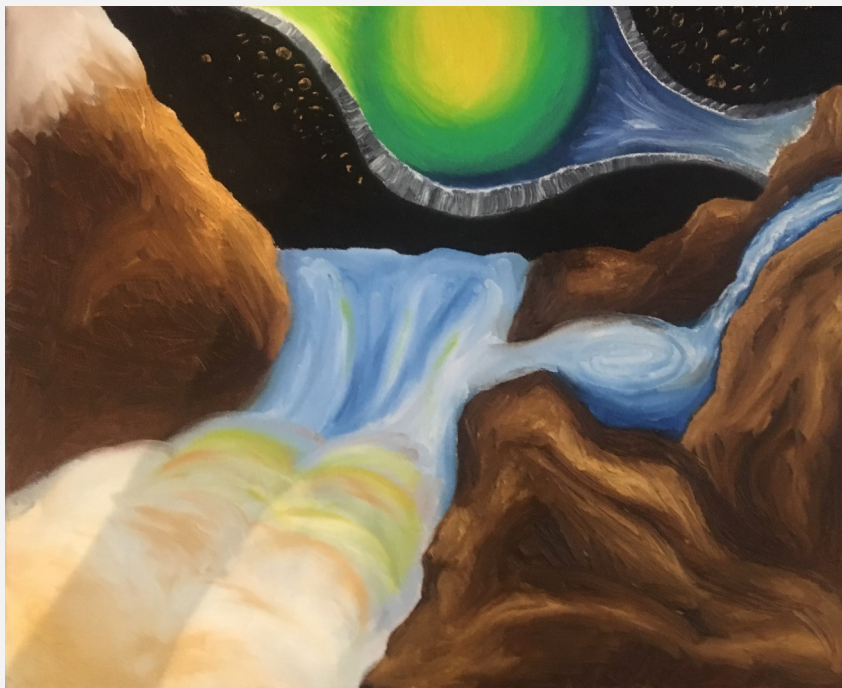
När själen insjuknar

Det är inte en tro enbart rent intellektuellt, utan också en känsla av förundran och välbefinnande. Känslan av att faktiskt vara helt okej är på något vis så tacksamt, efter alla år efter att ha haft näsan precis ovanför vattenytan, att den får mig att både tro och känna att det finns någon eller något att lämna över till när det blir för tufft. I mitt fall har det ofta känts för tufft, men dagen då jag återfick tillräckligt av min medvetenhet efter bilolyckan kom jag i kontakt med något som absolut var större än mig själv.

Tiden innan, under och efter psykoserna har gett mig ett sätt att se på hela händelseförloppet från och med bilkraschen till och med idag. Jag ser det som att jag hamnade i precis den situation som var nödvändigt för att föra mig in på banan av det liv jag ska leva. Jag kom i kontakt med någonting i mig själv som gjorde att jag började gräva djupare efter svar och på så sätt som småningom blev både mentalt och själsligt sjuk. Psykoserna, missbruket, alla trauman och utmanande situationer kan jag idag se som symptom på en längtan, en önskan att frigöra mig själv från mitt ego och mina tankars slaveri.

Genom terapi, 12-stepsprogrammet och genom att ge uttryck för mitt inre väsen i form av skrift och dans - och vem vet - kanske på fler sätt, tror jag att jag kommer hitta mening såväl som att jag sakta men säkert kommer läka ihop till en stabilare varelse. Utan nära och kära hade detta heller ej varit möjligt och sedan jag erkände för mig själv för några månader sedan att jag inte klarar allt på egen hand, så har till och med mina relationer förstärkts.

Jag hoppas innerligen att det jag berättar kan ge inspiration och styrka till de som har haft liknande upplevelser av trauma och psykisk ohälsa, men även att jag kan fortsätta göra det i syfte för att läka mig själv.



Skrivet och målat av Emma Pros Gustafsson

Musikterapi



17 år gått sedan min första diagnos – Depression.

Som 9-åring förändrades mitt liv för alltid.

Under dessa år var självmordstankar och försök ett "måste".

Inlåst på psykvårdningar och nätter på IVA blev en del av min vardag som jag alltid ville komma ifrån.

När jag fyllde 15 bakom stängda dörrar, hittade jag en gitarr. Och ett simpelt D ackord läkte mig från insidan. Att förlora sig själv i en melodi, en rytm och lyrik som fick din egen röst att höras, det blev min fristad. Och det räddade mitt liv.

Gitarren gav mig frid, strängarna höll ett grepp runt mina fingrar som annars hade öppnat burk efter burk av tabletter.

Trummorna gav mig något att ta ut min frustration, och framför allt ilska, på ett positivt sätt utan konsekvenser. Takterna tvingade mig att fokusera.

Basgitarren höll kvar mina fötter på jorden, vibrationerna övertog känslorna som överväldigade mig alltför ofta.

Min röst kom tillbaka, innan hade jag lärt mig ett språk av våld, och talade med mina knytnävar, med musik som omringade mig, glömde jag bort alla ord jag en gång etsat in i mitt skinn.

Nu är jag här, mina destruktiva tankar följer mig fortfarande som en slöja av permanenta minnen som jag försökt att glömma. Men jag är vid liv, tack vare musiken. '

Skrivet av Medlem

Hästar och meditation för psykisk hälsa

Ensamheten bakom masken

Jag är en man på 32 år som lever med två svåra psykiska diagnoser. Dessa är "emotionellt instabilt personlighetssyndrom" och "komplext posttraumatiskt stressyndrom". Mina diagnoser har uppkommit dels av medfödd överkänslighet i hjärnan, men dels också av svåra traumatiska upplevelser under uppväxten. Övergrepp, mobbning, dödsfall och självskadebeteende, för att bara nämna några exempel, har varit en återkommande del av min vardag under uppväxten.

Varken skolan eller omgivningen var särskilt förstående, så det dröjde tills jag var 26 innan jag ens blev diagnostiserad. Jag flydde till det intellektuella för att slippa mina överväldigande känslotillstånd, vilket ledde till att människor uppfattade mig som långt mer stabil än vad jag egentligen var. Jag lärde mig att lägga på en mask, men i ensamheten bröt jag ihop och grät mig till sömns varje kväll.

Att leva med grav psykisk ohälsa, och dessutom försöka dölja det, gjorde att jag kände mig som ett missanpassat monster, både ute i samhället och i relationer. Till slut kunde jag inte hålla masken uppe längre, vilket ledde till både självmordsförsök och utbrändhet. Från 20 års ålder blev jag medicinerad och började söka hjälp inom vården. Det tog mig sju år av felmedicinering och ett flertal psykoterapeuter, samt en vända med drogbaserad självmedicinering, innan jag fann rätt verktyg för att börja hantera mina diagnoser och mitt liv.

Det skulle bli en ganska lång bok om jag skulle beskriva alla trau-

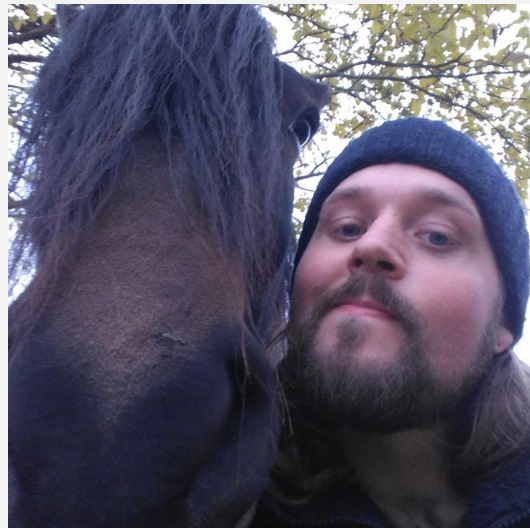
matiska upplevelser under mina första 30 år på den här planeten. Jag har sökt mig till så många olika grupper av människor, filosofier och metoder för personlig utveckling. Misstag har gjorts och relationer har krossats gång på gång, och min enda tröst är att jag fått ovärderliga kunskaper, ett öppet sinne, samt djup empati för människor och mänskligheten i stort.

Meditation

När jag var i 25-årsåldern började jag meditera dagligen. Några år innan dess hade jag utforskat ämnet i alla dess former; jag hade läst allt från forskning till olika kulturers och religioners användande av meditation. Oavsett tillvägagångssätt så fann jag att den gemensamma nämnaren var att observera utan att reagera. En av de vanligaste metoderna är att hålla uppmärksamheten på andningen tills man uppnår djup avslappning.

Efter ett par år av daglig träning kunde jag snabbt gå in i ett tillstånd av total tystnad. Tankarna blev nu helt avstängda, och jag började uppmärksamma att jag nu observerade själva observationen. Det låter kanske lite flummigt, men när jag uppmärksammade observationen i sig kom insikten att observationen är det enda som inte förändras. Allt annat börjar och slutar, såsom känningar i kroppen, ljud, andning och tankar. Denna upplevelse gav en känsla av frihet utan dess like.

Jag kunde sedan efter detta använda samma princip när jag



drabbades av panikångest eller andra extrema känslotillstånd, något som är mycket vanligt med mina diagnoser. Nu hade jag ett verktyg för att stå ut med allting. I stället för att skada mig själv, hyperventilera eller utföra andra reaktiva åtgärder, kunde jag i stället stanna upp och bara observera vad som hände.

Detta gav mig mycket självinsikt och gjorde allt vardagligt mycket lättare. Tyvärr är det inte något som botat mig, utan det är fortfarande mycket utmattande att ha en hjärna som flera gånger per dag försätter mig i överdrivna känslotillstånd. Men jag har insett att meditation är ett kraftfullt verktyg som skulle kunna vara till hjälp för alla. Det kräver dock disciplin nog att träna varje dag, men resultatet är otroligt.

Hästar och meditation för psykisk hälsa

Hästarna

Många känner säkert till att kontakt med djur kan göra mycket gott för människor med psykiska svårigheter. Det är något som jag själv kan bekräfta med riklig erfarenhet. Jag har vuxit upp med både katter och hundar, och djuren har varit till stor tröst när allting kändes svårt. Men ett djur har varit mig så behjälpligt att det nästan känns överkligt, och det är hästen.

Jag kom i kontakt med hästar när jag var 25, ungefär samtidigt som jag började meditera. Redan vid första kontakten kände jag att det var något speciellt med dessa djur. Jag blev omedelbart hästtokig och började studera dem. Något som jag insåg ganska snabbt var att hästar har en stor emotionell förmåga och mycket unika personligheter.

När jag var med vissa hästar blev jag så lugn att jag automatiskt gick in i ett djupt meditativt tillstånd. Jag stötte även på individer som sökte sig till mig så fort som jag mådde dåligt och faktiskt gav mig tröst. Till exempel var jag med om ett sto som lade mulen mot den del av min kropp där det fanns spänningar varje gång vi träffades i hagen. Hon vägrade lämna mig förrän jag var avslappnad.

Efter många år av kontakt med hästar har jag insett att de är som speglar får vårt mående; man kan inte dölja något för en häst. De reagerar på minsta lilla och har, enligt min erfarenhet, högre emotionell kompetens än människor. Vad jag har sett, som gör mig ledsen, är att många människor har svårt att uppfatta detta hos hästar, och missar

mycket i kontakten och kommunikation med dem.

Hästarna har även varit mina meditationslärare och jag har spenderat mycket tid i hagen med olika flockar. I deras närhet har jag kunnat fördjupa min avslappning genom att bara stå still i närheten. Deras närvaro har hjälpt mig lika mycket som, om inte mer än, meditation har gjort.

Jag tror starkt på att ta hjälp av hästar i terapisyfte och min dröm är att en dag kunna arbeta med hästunderstödd terapi för psykisk hälsa. Jag önskar även att fler människor lärde sig deras språk och beteende, så att vi kan få en bättre relation till dem och minska vår negativa påverkan på dessa högst känsliga och empatiska varelser.

Skrivet av vår medlem Johan



Psykvadningen

"Du kanske behöver en semester ifrån allt."

Det är en finare definition av ordet "Tvångsvård."

Det börjar när polisen sätter dig i deras bil med dina händer bakom ryggen. Du får gå igenom en metalldetektor, precis som på flygplatser, där de tar bort din värdighet, suddar ut din personlighet, raderar din självrespekt, ser bort från dina önskningar och såklart, allt du äger.

Så står du där. I receptionen med ett plagg från psyket som ska föreställa någon slags klänning. De pratar aldrig med dig, de pratar över dig. För dina åsikter tappade värdet när du steg in på avdelningen. Du är inte en individ i deras ögon, bara ett nytt nummer som de måste "ta hand om" för att få sin lön i slutet utav månaden.

"Du kommer att få ett eget rum med vy över en lekplats!"

"Du kommer att ha en TV och en varm säng."

"Om du vill något, så säger du bara till".

Det där rummet de talar om, är fyra tomma väggar. Fönstret har galler på insidan, som i ett fängelse. Och den där vyn de talade om, är en övergiven lekplats med en rostig gunga.

Tv:n visar ett program om psykopater med ett statiskt ljud i bakgrunden. Det ringer i öronen.

Den varma sängen visar sig att vara en bår, utan lakan eller filt. En kudde med fläckar i olika färger är det enda mjuka som du kan falla på.

Dörren är låst, det enda du kan se är benen på sköterskor som inte kan höra dig. Och neddrogade patienter som vaknar fram och tillbaka i korridorerna.

Golvets under din dörr blir sakta vått av en röd smörja. Någon har skurit sönder sina handleder och deras liv rinner in i ditt rum. Sköra fingrar letar sig ut under sprickan för att nå någon burk med fejkade lyckopiller.

Utanför sitter patienter med sina knän under hakan och gungar. Någon sitter och stirrar in i en vägg som det en gång i tiden har suttit någon konst på som stimulerar tomma tankar, tomma hot. Nu är det bara en skugga av en fyrkant som vittne.

De kallar oss för psykopater utan namn och diagnos.

Nu befinner du dig i en kö som räcker från dörr till dörr. Någon framför dig skriker, den som skar upp sina handleder står bakom dig. Längst fram står en medelålders kvinna med poke-ransikte och trycker ned medicin i halsarna som väntar på att bli en levande zombie. Tabletterna får din hud att krypa, och du river ditt skinn tills det blöder. Ett kvitto på att du fortfarande lever.

Du gör motstånd, så det spänner fast dig. Remmar över din kropp håller dig still medan dina tankar drar iväg till den allra mörkaste platsen på jorden. Du spottar ut giftiga ord som blir besvarade med farliga meningar. En spruta i armen, nu känner du ingenting. Stängda ögonlock visualiserar en mardröm som du inte kan vakna upp ifrån. Det här är verkligheten.

"En semester ifrån allt."

Skrivet av medlem

Dag & Natt

Dag & Natt

Solen gick stadigt upp och natten begav sig
Morgonen sträckte ut sig i ljuset och minnet av mörkret var knappt

Dagen som påbörjade sin resa, log mot världen som vaknade till liv
Landskapet som alltid andas fick visa upp sina granna trädkronor
Vattnet som vilat från dagsljuset fick skimra likt natthimlen själv
Bergen fick sina skuggor genomsådade och endast spår av mörker vilade i deras famn

Dagen var ljus och ofta långt bort
Kvällen var nära och längtan var stor
Horisonten omfamnade den sista glöden och minnet av dagen var knappt

Mörkret la sig lugnt i ro av tystnaden, medan världen föll i sömn
Vinden vaggade livet i landskapet så sött, så sött

I skuggan av dagen levde hon aldrig mött
I glimtan av natten fann hon tröst
Så som natten fann sin lycka i sitt slut, trodde han aldrig någonsin få sig en chans

Att se, att känna, att mötas
Likt jordens mörka inre fyllt av ljus



Skrivet & målat av: Emma Pros Gustafsson

Diktsamling



Edith Södergran 1892 – 1923

*"Du sökte en kvinna men fann en själ
– du är besviken"*

Nils Ferlin 1898 – 1961

"De dansar däruppe fast klockan är tolv – Då slår det mig plötsligt att mitt tak är en annans golv"

Alf Henriksson 1905 -1995

*"November står målad vid dörren – man håller sig lätt för skratt
Vaknar man upp fram på dagen – så är det redan natt"*

Tomas Tranströmer 1931 – 2015

"I dagens första timmar kan medvetandet omfatta världen som om han griper en solvarm sten"



Stöd fontänhuset

Vill du stödja föreningen Fontänhuset Falun i vårt arbete mot psykisk ohälsa i Falun?

Psykisk ohälsa är idag en del av vardagen för många. De allra flesta av oss kommer någon gång att drabbas – antingen vi själva eller någon som står oss nära.

Fontänhuset Falun är det trettonde huset i Sverige och är en del av en global rörelse som startade 1948 i USA (Fountain house). Fontänhuset arbetar aktivt för att den som lider av psykisk ohälsa ska få stöd för att tillfriskna, återhämta sig för att kunna bli aktiv i samhället. Psykisk ohälsa är något som kan drabba alla, oavsett kön, ålder, ekonomi eller social situation. Det är något som ofta inte syns utåt, vilket gör att omgivningen kan ha krav och förväntningar på den drabbade som inte är realistiska i tillfrisknandet.

Medlemskapet i huset är livslångt, frivilligt och kostnadsfritt. Det finns inte heller något krav på en formell diagnos från sjukvården för att bli medlem, utan det är upplevelsen av psykisk ohälsa som är det viktiga. Vi vänder oss till de mellan 16 och 65 år, och som är skrivna i Falu kommun.

På Fontänhuset arbetar vi tillsammans sida vid sida, både medlemmar och anställda. Medlemmarna deltar i den arbetsinriktade dagen för att driva huset, och för att sprida kunskap om psykisk ohälsa och vår förening. Vår målsättning är att medlemmarna ska kunna komma tillbaka ut i samhället, för att kunna arbeta eller studera.

En viktig del av vår verksamhet är att kunna erbjuda medlemmar att delta i olika sociala sammanhang, till exempel genom en del utflykter och kortare resor. Vår målsättning är även att ha öppet under högtidsdagar, som jul, nyår och midsommar för att fira dessa tillsammans.

Många av våra medlemmar befinner sig i en svår ekonomisk situation. Vi vill därför att Fontänhuset ska kunna subventionera olika upplevelser och evenemang så att alla kan delta på lika villkor. Detta möjliggörs dels genom sponsring från både företag och privatpersoner, samt genom samarbeten med olika företag.

Vi driver föreningen och dess arbete enbart tack vare bidrag och tar tacksamt emot all sponsring som kan ge våra medlemmar det där lilla extra. Vi är väldigt måna om våra bidragsgivare, och nämner er i vår klubbhustidning *Inifrån & Ut*, med planerad utgivningstakt om fyra nummer per år. Tidningen kommer att finnas tillgänglig på olika arbetsplatser och offentliga rum i Falun. Dessutom kommer företags logga att sättas upp på en skylt i vår entré, samt att publiceras på vår hemsida.

Har du möjlighet och vill stödja vår verksamhet på något sätt? Kontakta oss!

Telefon: Husets reception 070-399 53 04 eller Lotta Noland/verksamhetschef 073-096 44 84

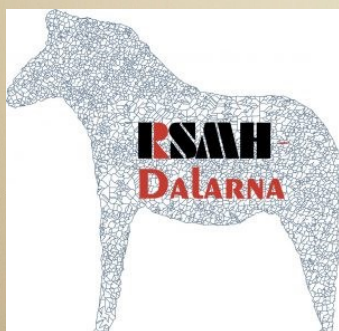
E-post: info@fontanhusetfalun.se eller lotta@fontanhusetfalun.se

Ekonomiska bidrag tas emot på Bankgiro 5304-6702 - glöm inte att ange namn och adress.

Sponsorer & Samarbetspartners

Attention
DALARNA

Balans *Dalarna*



FALUN



WILLY:S

TACK TILL ALLA SPONSORER!

Vi är tacksamma för allt stöd vi fått under det gångna året — vårt första år! Genom att stödja oss bidrar ni till ett bättre liv för människor som lever med psykisk ohälsa.

NI SOM BEVILJAT OSS FONDMEDEL

Bjursås Sparbank Falu Kommuns sociala fonder Falu Minnesfond

VÄNNER TILL FONTÄNHUSET FALUN

Alla ni privatpersoner och företag som stöttat vår verksamhet genom att betala som stödmedlem eller skänkt en gåva.

Henrik Andersson

Bengt och Tanja Svedberg

Alla stödmedlemmar

Odd Fellow

Tack !