



Inifrån & Ut

Fontänhuset
Faluns
tidning
Sommar 2023



**FONTÄNHUSKONST
TILLFÄLLIG EGO-DÖD
ÅNGESTEN SOM VÄCKTS...
EN PRAKTIKANTS BEKÄNNELSER
OCH MYCKET MER!**

Innehåll



KONSTNUMMER MED BIDRAG FRÅN FLERA AV VÅRA MEDLEM-

3

LEDARE

11

ÅNGESTEN SOM VÄCKTS VARJE
GÅNG JAG HAFT ETT JOBB

4

FRÅGESPORT

12-14

HUR TILLFÄLLIG EGO-DÖD HJÄLPT
MIG

6-7

FRÅN MAKTLÖSHET TILL MÖJLIG-
HET ATT PÅVERKA

15

EN PRAKTIKANTS BEKÄNNELSER

KONTAKTA OSS



TEL. 070-399 04 53

WWW.FONTANHUSETFALUN.

Vilka vi är

Fontänhuset Falun är en ideell förening som arbetar efter en psykosocial arbetsrehabiliterande modell för personer som har eller upplever att de har psykisk ohälsa. Vi kan hjälpa till med att bryta isolering, hitta en gemenskap och ge stöttning mot att uppnå individuella mål. Vi stärker personliga styrkor och förmågor genom arbete och gemenskap.

Vi arbetar tillsammans, sida vid sida, medlemmar och handledare.

Att vara medlem i Fontänhuset är **frivilligt, kostnadsfritt** och **utan tidsbegränsning**.

FONTÄNHUSET FALUN

SOMMAREN 2023

Ledare

Nu är 2023 års andra upplaga av vår tidning Inifrån & Ut i din hand. Vi är precis tillbaka från sommarledigheten efter en minst sagt regnfull sommar. För dig som inte har läst vår tidning förut så är det här Fontänhuset Faluns egen tidning, ett sätt för oss att visa vår verksamhet, våra medlemmar och bryta stigma kring psykisk ohälsa.

Vi jobbar efter en arbetsrehabiliterande modell där människor får ta kontroll över sin egen situation och via arbete och gemenskap skapa sig en meningsfull vardag. Vi riktar oss till alla falubor mellan 16-65år som upplever sig ha en psykisk ohälsa och erbjuder ett kostnadsfritt alternativ och komplement till kommunens andra verksamheter inom området.

Just detta nummer är ett temanummer, där våra talangfulla medlemmar får möjligheten att visa sina kreativa förmågor. Vi hoppas att ni hittar något som faller er i smaken.

Slutligen så har vi en stor nyhet - Falu Fontänhus har fått en ny verksamhetschef. Vår nuvarande chef Lotta kommer att gå i pension och kommer att ersättas av Linda. Samtidigt som vi kommer sakna Lotta, ska det bli spännande att lära känna Linda.

Nästa nummer planerar vi att ge ut under hösten.



Bild av Villiotte

Riktlinjer

- Det huvudsakliga syftet med denna tidning är att bryta stigma 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.

NÄSTA NUMMER I HÖST

MYCKET NÖJE!

Fontänprofil



Lotta

Nu är det tid för den sista av det gamla gardet att gå i pension. Lotta har varit med oss sedan starten 2019 fram tills nu. Vi kan prata i all evighet om det bra Lotta har bidragit med till Fontänhuset i rollen som klubbhuschef men det allra viktigaste är faktiskt vem hon är.

Precis som det är för alla andra så är det ju personen bakom som är det viktigaste och Lotta är både ödmjuk, rolig och trygg som person. Något som vi alla kommer sakna! Lycka till Lotta och hoppas att du passar på att hälsa på oss ibland. Du kommer vara saknad som den del av fontänhusfamiljen du är!



Frågesport

1. Vilken YouTube-video var först att få en miljard visningar?

2. Vilket krig startade 1914?

3. Vad är Vincents favoritfärg?

4. Vad heter ugglan i Loranga, Masarin och Dartanjang?

5. När släpptes det första Mulle Meck-Spelet?

6. Vilken spindel är farlig av dessa tre: Korsspindel, Svarta änkan
och Husspindel.

7. När kom det första Counter-Strikespelet ut?

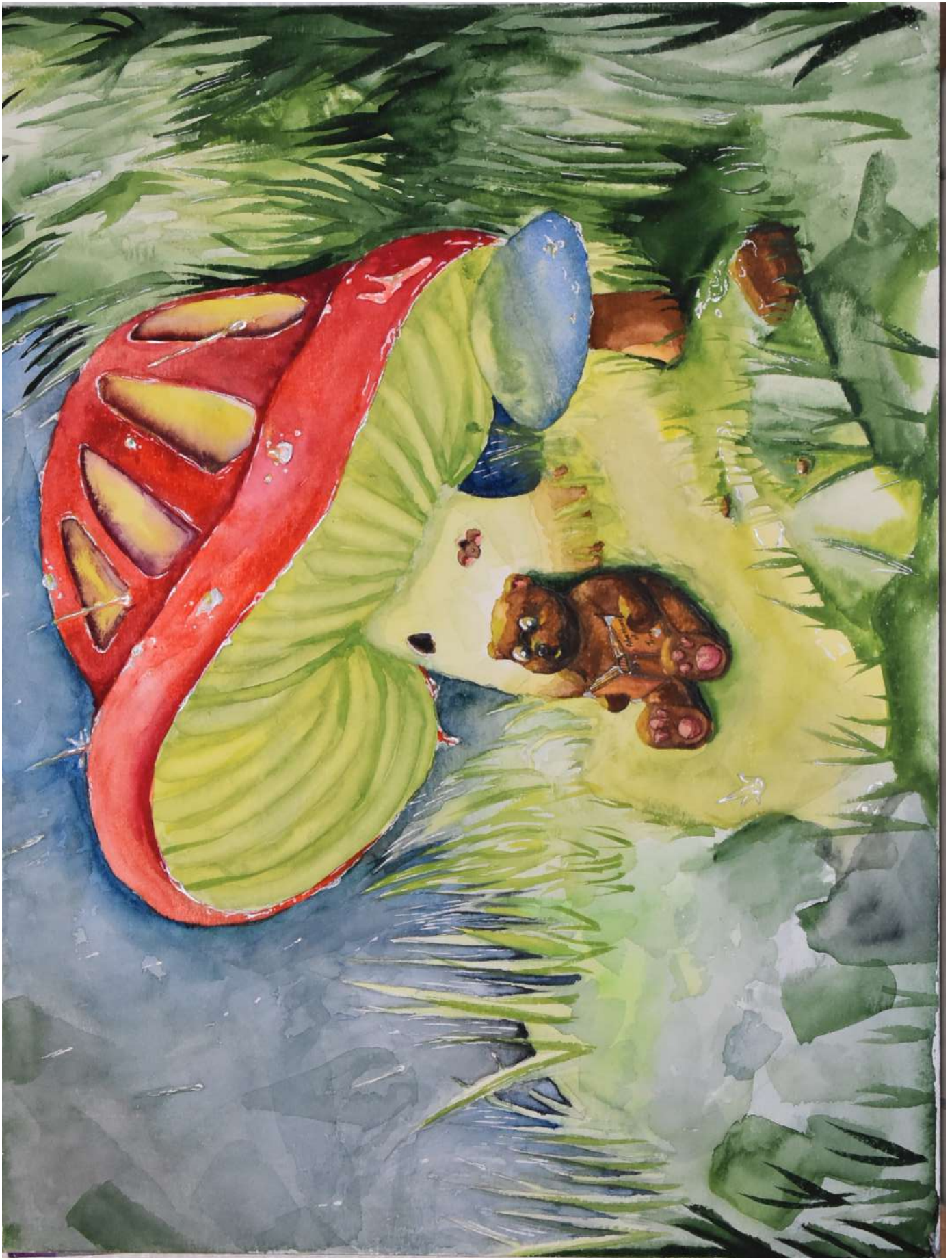
8. När skapades Wikipedia?

9. När kom den första iPhone ut?

10. Vilket år förläste Estonia?

Svaren hittar du på sidan 15!

Konst av Jessey



Från maktlöshet till möjlighet att påverka

Under sommaren 2006, inför höstterminens skolstart, har vår då tolvårige son gjort två suicidförsök. Redan då han var sex år gjorde han ett suicidförsök. Han fyllde diskhon med vatten för att att sänka huvudet i det för att dränka sig. Ett så litet barn förstår självklart inte att det inte funkar att göra så. Men att ha suicidtankar när man är så ung är fruktansvärt. Det har sitt ursprung i att skolan vägrar lyssna på oss föräldrar att vår son behöver anpassningar för att klara studierna. Skoldagarna innehåller även mobbing mot vår son från andra elever i skolan. Hans frånvaro i skolan ökar mer och mer.

Vi föräldrar upplevde att han mådde sämre och sämre psykiskt. Vi hade haft kontakt med BUP (Barn- och ungdomspsykiatri) och fått träffa kuratorer ett par gånger. Vi har skrivit ett långt brev till dem för att beskriva vår hemsituation. Dessa besök ledde inte till något positivt, utan vi kända oss inte lyssnade på. Efter det började jag kalla socionomerna för ”mupparna på BUP”.

Inför skolstarten kontaktade vi en privat psykolog, vilken vi fått rekommenderad att vara kunnig. Vi skickade ett mejl kvällen innan skolan skulle börja och fick svar från honom samma kväll med orden ”ni är välkomna i morgon kl. 10”. Han lyssnade först på hela familjen och sedan på sonen och till sist oss föräldrar. Vi fick rådet att läsa ”Explosiva barn” av Ross W. Greene. Sonens kommentar var ”äntligen någon som förstår hur jag har det”.

Det som följde var att skolan tog in en psykolog som gjorde en basutredning, vilket är en grundläggande psykologutredning som visar barnets kognitiva och intellektuella förutsättningar. Utredningen visade att vår son hade ojämna förutsättningar.

Psykologen ordnade så att vi fick komma direkt till en läkare på BUP. Vi slapp gå omvägen via ”mupparna på BUP”. Han konstaterade att sonen var djupt deprimerad och skrev ett intyg så att jag kunde få ersättning för vård av barn från Försäkringskassan. Perioden av vård av barn blev till sist ett år lång. Efter det påbörjades en utredning med frågeställningen ADHD. NPF-utredningen (NPF= neu-

ropsykiatrisk funktionsnedsättning) visade att sonen hade en ADD-diagnos. Skillnaden på ADHD och ADD är att H:et saknas för att få en ADHD-diagnos. H:et står för hyperaktivitet och H:et hade i sonens fall gömts av depressionen.

Parallellt med utredningen fick vi även börja en familjebehandling familje-enheten på BUP. Den var väl i stort sett bra. Vi fick lära oss att få struktur i vår vardag, vilket är viktigt när man har en NPF-diagnos. Sonen hade svårt att förmå sig att följa med på träffarna. Observera här att jag skriver ”förmå” och inte ”vill”. Han hade även utvecklat social fobi, vilket medförde att han inte förmådde lämna hemmet. Vid det här laget hade han mist tilltro till alla förutom sina föräldrar och vår närmaste familj. För att få med honom på ”tåget” så kom behandlarna hem till oss och efter en stund åkte vi till mottagningen. Jag träffade en av handledarna utanför hemmet, ofta över en kopp kaffe på något av stans caféer. Anledningen var att jag behövde komma hemifrån.

De ordnade även en psykologkontakt och den träffade jag under flera år. Då vårt barn hade svår ångest och då mest under natten så bestämde jag och min man att han sov i gästrummet och sonen i hans säng. Det enda jag tyckte var negativt under familjebehandlingen var att en av dem uttryckte det som att ”det är ett observandum att er snart tonåriga son delar säng med sin mamma”. Jag kontrade med att ”när han mår bättre så kommer han att självförmå sig att sova i sin egen säng i sitt rum”. Det blev precis som jag sa, för när hans psykiska mående stabiliserades så började han sova i sin egen säng i sitt eget rum.

I och med att sonens diagnos var fastställd, så tipsade läkaren om att det finns en ideell förening för personer och dess närstående med NPF-diagnoser. Föreningens namn är Attention Dalarna. Min man och jag läste om föreningen på internet och såg att de hade årsmöte i närtid. Sagt och gjort så gick vi på det och fick höra på en intressant föreläsning om en vuxen kvinnas berättelse om sin uppväxt och sitt liv med ADHD. Där fanns även medlemstidningar som

Från maktlöshet till möjlighet att påverka (fortsättning)

vi kunde ta med. Vi lusläste dem och bestämde oss för att bli medlemmar.

Vi saknade möjligheten att träffa andra föräldrar till barn med NPF. När vi blivit medlemmar startade vi upp träffar för barn med NPF. Jag startade träffar för mammor och min man träffar för pappor. Träffarna gav en gemenskap och en känsla om att inte vara ensam i sin jobbiga tillvaro. De gav upphov till både skratt och tårar och mycket igenkänning. Vi båda har fortfarande kontakt med några av deltagarna.

Att vara förälder till barn med NPF är särskilt svårt, då man får vara som en stridsledningscentral. Vi måste gå på otaliga möten, så som på skolan, BUP, Familje-enheten, socialtjänsten, specialiststand-

läkare och min egen psykologbehandling. Jag upplevde det som att hela min vakna tid bestod av tankar för att det skulle bli så bra som möjligt för mitt barn.

Engagemang i en förening kan vara ett sätt att få kunskap, vilket gör det lättare att företräda sin närstående. Det kan vara kunskap om vilka rättigheter du har rätt till. Ett ledord för riksförbundet Attention är ”kunskap gör skillnad”.

Jag har nu skrivit om hur jag hittat vägen in i föreningslivet och återkommer i ett senare nummer med en artikel om Attention Dalarna.

Vid tangentbordet Kerstin, medlem

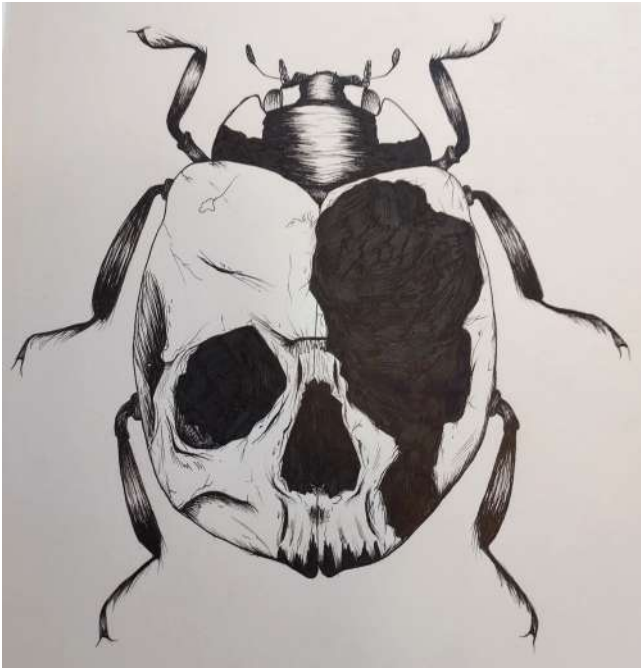
Konst av Jessey



Konst av Jessey



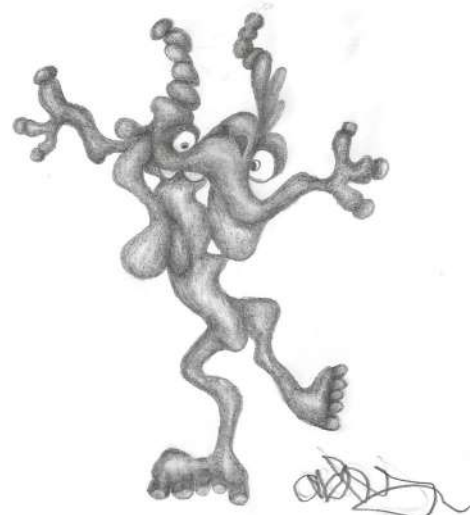
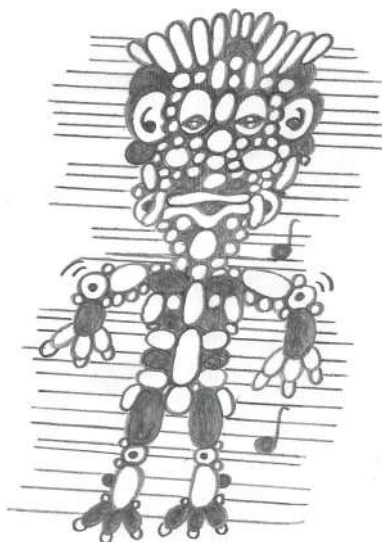
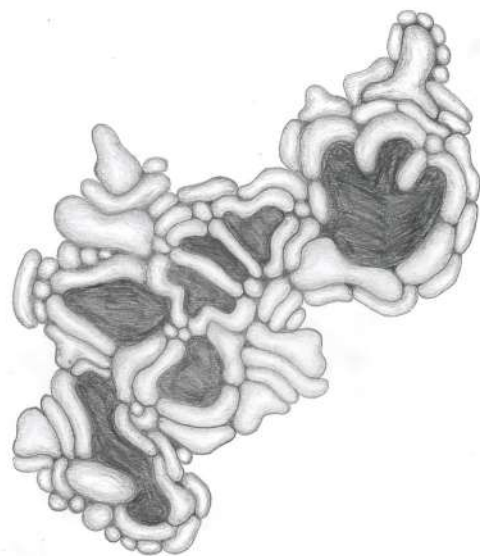
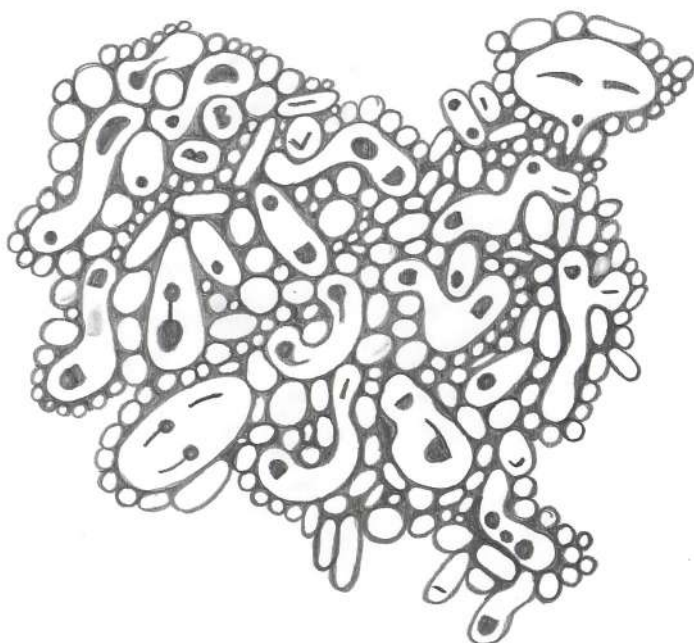
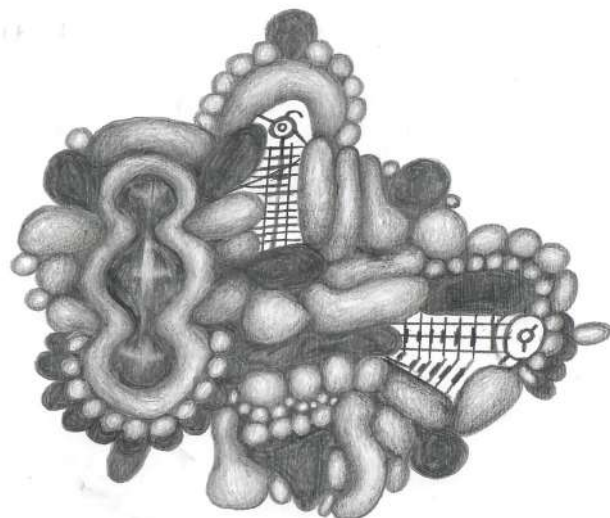
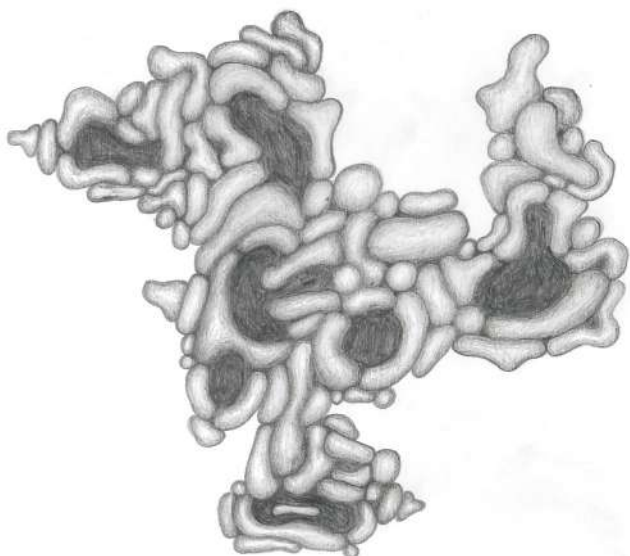
Konst av Villiotte



Konst av Per-David



Konst av Andreas



Ångesten som väckts...

Ångesten som väckts varje gång jag haft ett jobb

Jag hade ett liv, en dröm, ett mål

Nu försöker de rusta upp mig för något jag inte tål

Jag blir bortsläpad, kidnappad, dragen från mitt hem

Från allt som känns meningsfullt, där jag vet hur, vad och vem

Jag blir inkastad i ett krig med ett vapen jag inte kan hantera

Men om jag inte skjuter hittar de någon som skjuter mera

Jag måste prata och bete mig som om jag förstår

vad andra vill höra och glömma bort hur jag mår

Jag blir som ett barn som gått vilse och bara vill hitta hem igen

Men jag är tvungen att stanna kvar och bevisa mitt värde dagligen

Om jag inte sliter, presterar och lyckas blir jag dömd till döden

Utan pengar, ingen mat, inget tak, ska det bli mina barns öden?

Jag kan inte lyckas med något de vill

Att vara en mor är det enda jag duger till

Allt annat blir fel, klumpigt och alla blir arga på mig

Och jag sliter mig själv i bitar och säger Lovis skärp dig

Ångesten kommer när jag inte får välja tid och rum

Jag blir tvingad att göra något jag inte kan och lämnas att känna mig dum

Jag måste vara extrovert och låtsas som att det inte tar all min energi

Jag kommer hem och tankarna på jobbet stoppar all avslappning och harmoni

Då kan jag inte vara en mamma, kan inte äta eller sova

När jag förväntas vara en robot, då är pengar ingen gåva

Jag vill bli lämnad ifred, få ro resten av min tid

Se mina barn växa upp för att jag står där bredvid

Vara en människa som kan andas och fungera normalt

Jag vill sluta bli pushad till att jag gång på gång ska krascha totalt

Lovis

Hur tillfällig ego-död hjälpt mig

I början av hösten 2022 tog jag en paus mitt i livet. Jag packade varma kläder, tält, sovsäck och enkel mat i min vandringsryggsäck. Jag kramade mina barn och min man hejdå och lämnade vårt gamla hus på landet. Jag satte mig på tåget till Stockholm och klev av i Nacka. Stegen fortsatte in i naturreservatet och djupare in i skogen.

Där fann jag vila och ro. Där fann jag stillhet och reflektion. Jag fann också prövning. Det var första gången jag sov ute själv, första gången jag satte upp ett tält själv, första gången jag lämnade mina barn i flera dagar. Denna typ av reflektion och prövning har jag mött flera gånger tidigare, ibland ofrivilligt och ibland bara synligt i min inre värld.

Ofta har det varit trauman som kastat omkull mitt fotfäste och vart jag trodde att jag var på väg i livet. Trauman som tvingat mig till paus och reflektion. Jag har levt med psykiskt sjuka föräldrar och mått dåligt som barn. Ändå har jag alltid tänkt att jag ska kämpa mig fram på samma utstakade väg i samhället som ”alla andra”. Alltså studera på högskola, jobba den obligatoriska 40-timmarsveckan och skaffa barn när jag är 30 o.s.v. Skolan har jag klarat

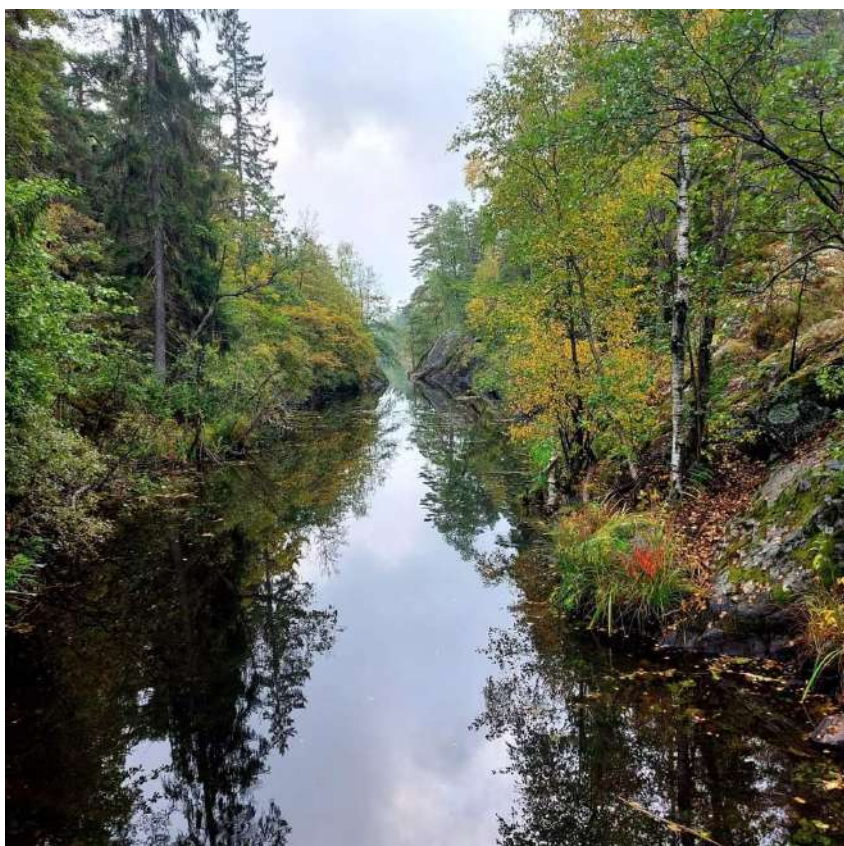
bra, med rätt så höga betyg. Jag kom in på högskolan direkt efter gymnasiet och började studera till ämneslärare. I samma veva träffade jag min man. Tre månader tillsammans, till vår förvåning, och stora glädje, upptäckte vi att vi väntade barn – något vi båda längtat efter länge.

Precis när livet kändes som en solskenshistoria, en slags revansch efter alla tuffa år, så kom nästa trauma. Både barnet och jag blev sjuka och min förstfödda dotter fick leva till vecka 22, en halv graviditet. Spjålsängen fick tas ner och bebiskläderna packas. Där och då ville jag bara ge upp för det kändes som att jag var ett offer som livet bara lekte med. Nu i efterhand kan jag se att alla mina trauman också handlat om att jag behöver göra en drastisk förändring för att vägen jag varit på ledde till någonting ohållbart. I detta fall var det ohållbart och helt galet av mig att försöka prestera i studier och jobb när allt jag behövde var en paus och en chans att jobba på mitt mående.

Att min dotter dog gjorde att jag blev tvungen att sjukskriva mig. Det var 2017 och jag är fortfarande sjukskriven idag. Och under de här åren har jag hunnit

jobba så pass mycket med mig själv att jag mår obeskrivligt mycket bättre. Jag har fått två friska och underbara döttrar och lever ett vad jag skulle kalla harmonisk och meningsfullt familjeliv. Jag har upptäckt att jag har ADD med autistiska drag, hunnit testa mediciner och konstaterat att jag klarar mig bättre utan. Men det som har bidragit mest till att jag är avsevärt stabilare idag är en upplevelse som jag kallar tillfällig ego-död.

Egentligen har jag upplevt ego-död flera gånger, ibland ofrivilligt och ibland med flit. Jag kan även tänka att traumat av att förlora min dotter kan liknas vid ego-död. Jag trodde att livet skulle börja handla om att jag skulle bli mamma, men livet ville någonting annat. Det jag menar med ego-död är att en människa upplever att dennes ego dör,



Hur tillfällig ego-död hjälpt mig (fortsättning)

tillfälligt. Om man kan uppleva detta så tycker jag att man kommer ut på andra sidan med mycket mer ödmjukhet och vishet än innan. Man får även en riktning i livet som man kanske saknat innan. Vissa kanske skulle säga att det är en andlig upplevelse. För mig betyder ego-död en chans att skriva om min historia. Att bestämma själv vem jag är och vad jag vill – genom att skala av lager av vanor, personlighetsdrag o.s.v. som andra har lagt på mig, eller som jag använt i rädsla (t.ex. självförsvar) och som byggt upp mitt ego.

Hur gör man för att uppleva ego-död då? Det kan ske på olika sätt. Jag har identifierat två olika sätt genom vilka jag har hittat till ego-döden, eller den har hittat till mig. Det ena är att hamna i ett ändrat medvetandetillstånd, t.ex. som när vi drömmer, där vårt medvetande kan uppfatta andra saker än i vanliga fall. Det är väldigt svårt och det är inte alla som lyckas med det, men vissa kan lyckas genom att gå in i djup meditation. För att komma till ego-döden vill man ställas inför känslan att man någon gång kommer dö – och gå in i den känslan på riktigt, utan att kämpa emot den. Ibland kan det kännas som att man faktiskt dör där och då, fast självklart utan någon riktig fara eller fysisk smärta.

Jag brukar se min familj och vackra minnen framför mig som en slags sammanfattning av vad som hittills varit viktigt på riktigt i mitt liv, innan jag ser mig själv sväva bort från jordens yta med vetskap att ingen kan höra mig eller se mig mer, jag bara tynar bort och slutar existera- och det är okej för det kommer hända alla någon gång. När jag sedan kommer tillbaka till livet efter att jag ”dött” (egentligen är det bara mitt ego som dött) så kommer jag ihåg vad jag såg framför mig – det där som var det allra viktigaste i mitt liv. Det blir en riktning för mig att följa i mitt fortsatta liv. Precis som i drömmar hör jag ofta min inre röst och den berättar vad jag vill, på riktigt. T.ex. att jag vill stå upp för mig själv eller att jag hör min inre röst säga till mig själv att jag är älskad och jag duger.

Ett annat sätt att komma till detta tillstånd kan vara att utmana sig själv ordentligt. Det skulle t.ex.

kunna vara att hoppa bungyjump, eller att ge sig ut och vandra med bara sig själv och sin inre röst som sällskap. Att få den där känslan av att man tror att man ska dö eller inte klara av en uppgift, och sedan klara av det, ökar självförtroendet. Men någonting ännu större som den känslan gör är att man blir ödmjuk. Att känna att man är på väg att dö har i alla fall för mig inneburit att jag har börjat tänka på att jag inte är störst, bäst och vackrast och att jag inte är ett offer.

Allt dåligt som hänt mig handlar inte om att jag står i centrum och blir utsatt för en massa elakheter. Jag är värdefull, precis som alla andra. Jag är sårbar, precis som alla andra. Jag kommer en dag dö och till slut kommer ingen att komma ihåg mig. Det är likadant för alla och det är okej. Det är livet. Till skillnad från kristendomens budskap om att människor uppstår efter döden och har evigt liv, så känner jag mig tillfreds med tanken på att jag har ETT liv som jag kan ta till vara på. När jag har levt mitt liv så offerar jag gärna hela min existens och minnet av mig för att kommande generationer ska föra livet vidare.

Egentligen spelar tro och livsåskådning ingen roll, det är just känslan av ödmjukhet som är viktig när det kommer till ego-död. Jag brukar säga att jag offerar mig själv till en större version av mig själv.

Fortsättning på nästa sida



Hur tillfällig ego-död hjälpt mig (fortsättning)

Fortsättning från föregående sida

För man kommer alltid tillbaka till livet – och det går inte att beskriva vilken skillnad i livskvalitet som kan uppstå.

Det är som att man möter sig själv, sitt inre barn, sin inre röst. Det känns först skrämmande, men efteråt känns det som en stor varm kram. Kanske är det den kramen man väntat på och behövt hela sitt liv. Jag vill också poängtera att tillfällig ego-död inte är någon Quick fix. Efteråt krävs inre arbete. D.v.s. den inre rösten man hörde, ödmjukheten och det där viktiga i ditt liv, riktningen – den behöver du ha med dig och sträva mot. Och man kan ta hjälp av vänner, familj, psykiatrin osv.

Under vandringen kom jag till ett sådant ställe där jag hörde min inre röst tala. Det var en liten glänta

där ett lövträd växte runt en tall. Jag kände att jag behövde stanna upp för att platsen ville säga mig någonting. Budskapet som nådde fram till mig var att ”Om du lever hälsosamt så kan du bli så här frisk och vacker”.

Jag har fortfarande med mig det budskapet idag och har ofta en inre dialog om vad hälsosamt betyder för mig. Handlar det om fysisk hälsa? Att jag ska äta mer hälsosamt, sluta snusa? Eller handlar det om att slappna av kring min inre stress om fysisk hälsa? Att jag ska kunna fortsätta snusa för att jag fokuserar bättre då eller att jag ska kunna äta chips på fredagar för att jag njuter av det? Jag jobbar fortfarande med den frågan. För sådant här tar tid. Och jag planerar inte att gå in i en ego-dödupplevelse förrän jag är klar med budskapet från den senaste.

Lovis

Konst av Per-David



En praktikants bekännelser

Jag heter Hampus och går termin sex på socio-nomprogrammet och gör min tredje och sista praktik här på Fontänhuset i Falun. Inför vår praktik fick vi önska var vi ville bli placerade. Jag skrev då att jag inte ville önska utan bara bli placerad någonstans. Detta eftersom om jag önskade en placering så skulle jag ju hamna på en praktikplats som jag hade viss kunskap om eller kände till sedan tidigare. När jag fick veta att jag skulle till Fontänhuset så försökte jag läsa på lite om verksamheten men tyckte ändå att det var svårt att få grepp om vad det var för verksamhet.

När jag sedan kom hit så tog det inte lång tid innan jag kände den välkomnande atmosfären och värmen från alla i huset. Jag fick uppleva den inkluderande och omtänksamma gemenskap som Fontänhuset frambringar och jag började allt mer inse vilken betydelse Fontänhuset har för sina medlemmar. Jag ser verkligen hur viktigt det är att denna verksamhet finns och hur den gynnar medlemmarnas mående, och hur känslan av att tillhöra ett sammanhang skapar förutsättningar för att utvecklas i sin egen takt. Klimatet på Fontänhuset är inte dömande utan här får alla vara sig själva.

Jag är glad att jag hamnade här och kommer att ta med och införliva Fontänhusets fina mentalitet och förhållningssätt i min professionella utveckling.

Fler personer behöver få vetskap om denna verksamhet och jag kommer framgent att sprida ordet om Fontänhuset, fast jag vet att det är svårt att förklara denna fina modell då den måste upplevas på plats för att helt förstå dess struktur och skepnad.

Hampus



Hampus (t.v.) och Jonatan monterar vår nya receptionsdisk.

Frågesportssvar

1. Gangnam Style
2. Första världskriget
3. Gul
4. Morfar
5. 1997
6. Svarta änkan

7. 1999
8. 2001
9. 2008
10. 1994
11. Mellan 700,000 och 1,000,000

Sponsorer & samarbetspartners

Balans Dalarna



rotork®

 Socialstyrelsen

WILLY:S
Falun Svalan

F  LUN



Attention
DALARNA

WILLY:S
Falun Origo

TACK TILL ALLA SPONSORER!

Vi är tacksamma för allt stöd vi fått under det gångna året - vårt tredje 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 - Svenska Kyrkan Falun

VÄNNER TILL FONTÄNHUSET FALUN

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

Tack!

Fontänhuset Falun