

Inifrån & Ut

En tidning från oss på Fontänhuset Falun



QUIZ

VERNISSAGE

WORLD TOUR

ACKREDITERING

STYRELSEPROFIL

SOCIALA AKTIVITETER

ÅTERHÄMTNING

HÖST/VINTER 2025



4

REDAKTIONEN HAR ORDET

5

QUIZ

8

DALKARLSVANDRINGEN

10

KORSORD

12

VERNISSAGE

15

SOCIALA AKTIVITETER

6-7

HUR JAG KOM IGÅNG
MED MIN TRÄNING

9

PRIDEPARADEN

11

FÖRELÄSNINGAR

13-14

VÄGAR UT

16-17

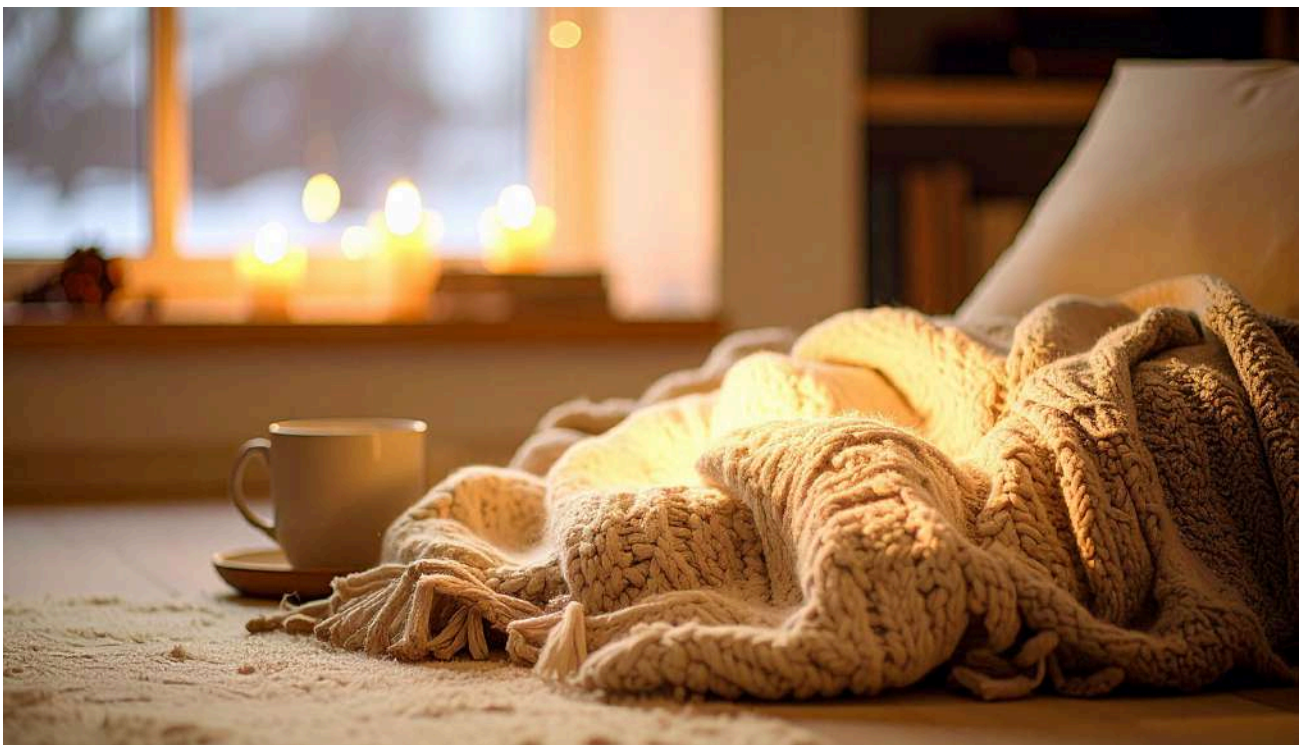
BÄSTA TIPSET PÅ
ÅTERHÄMTNING I VARDAGEN

FONTÄNHUSET FALUN

innehåll

Kontakta oss via
hemsidan eller sociala
medier





18-19

SVERIGEKONFERENSEN

20-21

VÄRLDSKONFERENSEN

22-23

EUROPAKONFERENSEN

24

KÖKETS SIDA

25

ACKREDITERINGSPROCESSEN

26

ACKREDITERINGSBESÖKET

27

INTERVJU MED
STYRELSEMEDLEM

28

TRÄNING OCH PSYKISK
HÄLSA

29

ÅTERHÄMTNING ÄR
EN DEL AV LIVET

30

SVERIGES FONTÄNHUS

I rörelse

Den mätta dagen, den är aldrig störst. Den bästa dagen är en dag av törst.

Nog finns det mål och mening i vår färd - men det är vägen, som är mödan värd.

Det bästa målet är en nattlång rast, där elden tänds och brödet bryts i hast.

På ställen, där man sover blott en gång, blir sömnen trygg och drömmen full av sång.

Bryt upp, bryt upp! Den nya dagen gryr. Oändligt är vårt stora äventyr.

Dikt av Karin Boye

Redaktionen har ordet

Här på redaktionen har vi arbetat fram ett nytt nummer av vår tidning. Många medlemmar har lagt ned åtskilliga timmar för att få fram den och vi är mycket nöjda med resultatet.

I Falun har vi haft en bra sommar och höst och hunnit med många roliga aktiviteter som ni kan läsa om i detta nummer.

Vi har bland annat föreläst och varit på flera olika konferenser, vilket varit både intressant och lärorikt, samt äntligen fått vår ackreditering som Fontänhus.

Vad är ett Fontänhus?

Fontänhusen jobbar efter en modell för psykosocial, arbetsinriktad rehabilitering. Den är till för att stödja människor som lever med psykisk ohälsa att återhämta sig, känna meningsfullhet och bryta isolering. Grundtanken är att ta tillvara och utveckla människors friska sidor genom arbete och gemenskap. Medlemskapet är frivilligt liksom arbetet i verksamheten och var och en bidrar efter egen förmåga. Genom att isolering bryts, medlemmar får hjälp att strukturera sin dag och arbeta med meningsfulla uppgifter, samt ingå i en gemenskap stärks självkänslan hos medlemmen. Fontänhusen har en inkluderande och inbjudande miljö där människor med olika bakgrund, utmaningar och ålder kan delta på sina egna villkor. De speciella förutsättningarna som råder på ett Fontänhus har visat sig, i många fall, vara ovärderlig för medlemmars återhämtning. Framförallt bidrar den till att bygga en hållbar tillvaro där psykisk ohälsa inte längre definierar livskvalitén.

Kontaktuppgifter:

Fontänhuset Falun


Tullkammaregatan 2

791 31 Falun

070-399 04 53

info@fontanhusetfalun.se

Öppettider: 08:30-16:00



QUIZ TIME

- 1 **Vilket land är det mest befolkade i världen?**
- 2 **Vilken stad är Sveriges äldsta, grundad omkring 990?**
- 3 **Hur många normalstora hamburgare kan man utvinna från en ko?**
- 4 **Hur många personer bodde i New York år 1700?**
- 5 **Vad heter vetenskapsmannen som upptäckte gravitationslagen?**
- 6 **Får du varmt vatten om du vrider kranen till höger eller vänster? (99% av alla kranar)**
- 7 **Är turturduvan en riktig fågelart?**
- 8 **Vilken är USA:s största delstat sett till yta?**
- 9 **Zlatan hade under en period klippkort för priset Guldbollen i Sverige. Hur många gånger har han vunnit Guldbollen?**
- 10 **Vilket år införde Sverige högertrafik?**

Hur jag kom igång med min träning

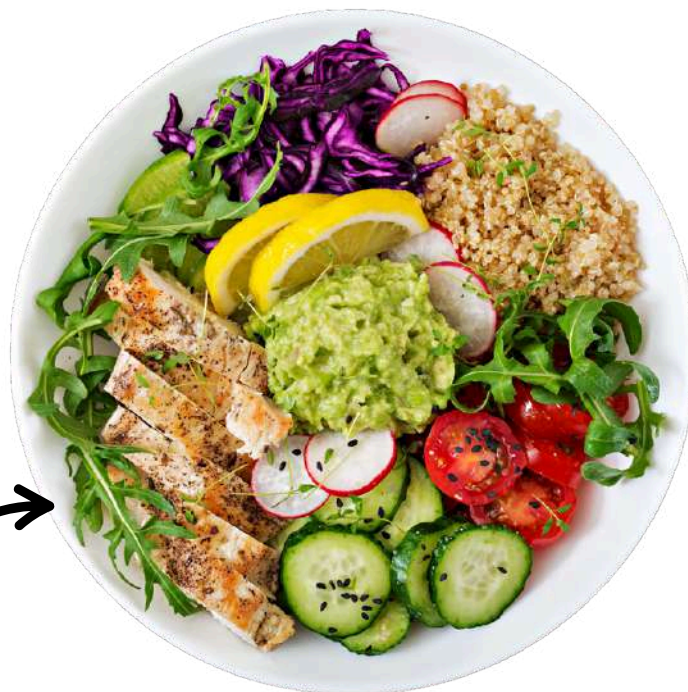
Ända sedan tonåren och under hela mitt vuxna liv har jag tränat flitigt på gym för att uppnå en god fysisk form, med undantag av vissa uppehåll när mitt mående har varit på botten. I och med pandemin blev jag tyvärr tvungen att avstå från att träna på grund av smittorisken. Mitt uppehåll pågick i sammanlagt tre år eftersom jag helt hade tappat lusten för att träna på grund av mitt försämrade psykiska mående. Under den här tiden gick jag upp väldigt mycket i vikt för att jag också misskötte min kost med dåliga matvanor, vilket till slut ledde till att jag fick vissa fysiska problem och det blev dessutom jobbigt för mig att röra på mig. Jag hade till exempel svårt att gå i uppförbackar och att gå längre sträckor. Men till slut tröttnade jag helt enkelt på att vara överviktig och jag bestämde mig för att göra någonting åt saken. Därför bet jag bara ihop och tog det första steget genom att skriva in mig på ett gym.

Inför att börja på gymmet funderade jag mycket på hur det skulle gå med utförandet av olika slags övningar. Dessutom kände jag mig obekvämt med att gå till gymmet med min övervikt och oroade mig för hur andra gymmedlemmar skulle betrakta mig. Jag tänkte också mycket på vilket slags träningsprogram jag skulle följa och letade därför efter inspiration på nätet. Jag använde mig också av min tidigare erfarenhet av träning på gym för att komma fram till vilka övningar som skulle kunna ingå i mitt nya träningsprogram. Trots att jag egentligen ville komma igång med träningen så stressade jag upp mig inför återvändandet till gymmet och fick en hel del ångest, eftersom det hela kändes som en uppförbacke. Det tog mig flera månader tills beslutet hade mognat. När jag väl började träna så tog jag det rätt så försiktigt i början, men ökade på intensiteten ganska snabbt och det kändes skönt att äntligen komma igång med träningen igen. Det tog inte så lång tid för mig att komma i form igen, vilket såklart var något väldigt positivt. Något som också underlättade återvändandet till gymmet för mig var den trevliga och hjälpsamma personalen, som alltid ställer upp när man behöver hjälp.

I denna del av min text känns det lämpligt att skriva några ord om träningsprogrammet som jag kom fram till att jag skulle följa på mitt gym. Mitt träningsprogram består av sammanlagt tolv övningar och de enskilda övningarna är kopplade till en specifik kroppsdel. Varje övning är kopplad till en viss maskin. Vid varje maskin brukar jag göra tre sets om tolv repetitioner. Jag brukar ha en minuts vila mellan seten. Vissa övningar är förhållandevis enkla att utföra, till dessa hör en övning som berör triceps-muskeln (triceps extension). En annan viktig övning som också har med överarmarna att göra är den för biceps-muskeln (biceps curl), men den övningen upplever jag som ganska svår och mer utmanande än tricepsövningen. Dessutom så tycker jag mycket om en övning för bröstet (vertical chest), då det känns som att den ger bra träning för bröstkorgen och är inte alltför ansträngande. Det tar ungefär 90 minuter för mig att genomföra detta träningsprogram. Sammantaget kan man säga att jag upplever mitt träningsprogram som ganska ansträngande och utmanande men samtidigt väldigt roligt och givande. Jag brukar uppdatera mitt träningsschema ungefär var sjätte vecka för att få variation i min träning. Jag kan också nämna att jag föredrar att träna på förmiddagen eftersom jag känner mig piggare då och det brukar vara mindre folk på gymmet vid den tiden och således färre köer till de olika maskinerna. Dessutom så brukar det vara lugnare, vilket passar mig bättre. I nuläget känner jag mig beredd att fortsätta följa mitt träningsprogram framöver eftersom det är något som får mig att må bättre.



När det kommer till fysisk aktivitet, har jag av egen erfarenhet förstått att man behöver äta varierat och balanserat. Därför förändrade jag mina matvanor drastiskt i samband med att jag började träna på gym och började äta mycket nyttigare. Jag drog kraftigt ner på godis, kakor, läsk och onyttig mat såsom pizza, kebab, hamburgare och pomes. Jag minskade även min konsumtion av charkprodukter. Jag började äta mycket frukt och grönt, men också mer fågel och fisk.



Kort efter att jag började på gymmet igen började jag även med mina långpromenader efter flera års uppehåll, något som jag beskriver utförligt i en föregående artikel. Min träning, mina långpromenader och mina ändrade matvanor ledde till att jag succesivt gick ner i vikt och jag började må bättre och bättre fysiskt sett. Jag har nu hållit på i nästan två år på detta sätt. Det är till stor del tack vare mitt strikta schema som jag har lyckats med det.

Till dem som funderar på att börja träna vill jag ge rådet att inte tänka så mycket på det, utan att helt enkelt bara köra. Det kan vara motigt i början, men när man väl har kommit igång med träningen så brukar det oftast kännas väldigt bra. Man behöver inte heller ställa så höga krav på sig själv, utan det gäller helt enkelt att ta det försiktigt i början och att successivt göra framsteg. Man klarar av mycket mer än vad man tror, vilket kan vara lätt att glömma bort när man överväger att börja med något nytt. Det är viktigt att inte underskatta sig själv och sina förmågor. Ett annat tips kan vara att försöka hitta en träningskompis, något som gör träningen både lättare och roligare.

Något annat som skulle kunna underlätta saker och ting är att sätta realistiska delmål för sin träning, som är lätta att uppfylla. Det kan också vara bra att från början bestämma sig för vilka dagar och tider man ska träna och att man håller sig till detta schema i möjligaste mån.

Regelbunden fysisk aktivitet är som bekant viktigt av många skäl. Man kan säga att det är något som alla människor bör sträva efter i mindre eller större utsträckning. Det får oss helt enkelt att må bättre, både fysiskt och psykiskt. Att hitta tillräckligt med motivation till det kan dock ibland upplevas av många som väldigt utmanande, men det behöver det inte vara. Enligt studier inom området är det tillräckligt att vara fysiskt aktiv i 30 minuter dagligen, något som skulle kunna utgöra ett realistiskt mål för dom allra flesta. Oavsett om det gäller att gå ner i vikt, att komma i form eller bara att fördriva tiden så finns det alltid ett sätt för alla att börja träna på. Avslutningsvis skulle jag vilja påpeka att det verkligen är värt att träna regelbundet och att träning är något för alla.

Jason



Dalkarlsvandringen



Den 26-30 augusti var Dalkarlsvägen från Avesta till Falun (10 mil). Två medlemmar från Fontänhuset gick hela sträckan. Två handledare och två medlemmar gick bara från Norsbo bystuga till Falun, vilket var 10 km.



I början av 1800-talet och in på 1900-talet fanns Dalkarlsvägen.

Bönder hade svårt att tjäna pengar till familjerna. Då vandrade arbetarna från Dalarna till Stockholm för att sälja hemslöjd och arbeta på gårdarna som hade råd att betala dem. Spelmän följde med på vandringen och en forbonde, som tog med säckar med kläder och mat till arbetarna under vandringen.

Detta skedde till största delen på sista halvan av 1800-talet och även en bit in på 1900-talet.

Både män och kvinnor deltog i vandringen. För att kunna lämna sin hemsocken behövde
männen

ett så kallat inrikespass skrivet av varje sockens kyrkoherde.

Dalkarlsvägen som tradition utdelar ett speciellt vandringspass, med en stämpel för varje etapp och ett diplom för hela vandringen.



Prideparaden 2025

6 september

Klockan 12:00 startade Prideparaden.

Trots lite regn var det förmodligen rekordmånga som deltog i paraden kändes det som.

Vi gick längs Slaggatan och avslutade på Stora torget. Alla var glada och stämningen var på topp.



KORSORD

Horisontellt

1 = Bevingad ödla

4 = Början och slutet

5 = Nybörjare

7 = Marint däggdjur

8 = Sista siffran

Ned

1 = Den mätta är aldrig störst

2 = Nuddar

3 = Åka nedför

6 = Gör man för att bli bra

1	2		3	
4				
5		6		
		7		
8				

Svaren hittar du på sista sidan

Föreläsningar

Varje år anordnar Högskolan Dalarna FOU-marknad på högskolan i Falun. Vi stod där en hel dag och berättade om oss. Många var nyfikna och ville veta mer om hur vi arbetar och hur Fontänhusmodellen fungerar. Många bra föreläsningar som studenterna hade arbetat med som vi lyssnade på. Vi hoppas vi kan delta nästa år och berätta om oss igen.



Vi blev inbjudna till Iris och berättade om vår verksamhet. Många kom och lyssnade och vi uppskattade att vi fick komma till dom och berätta om oss.

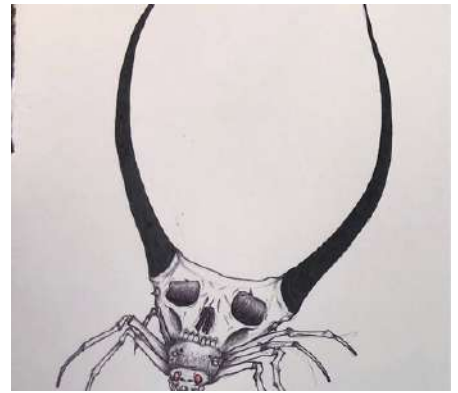
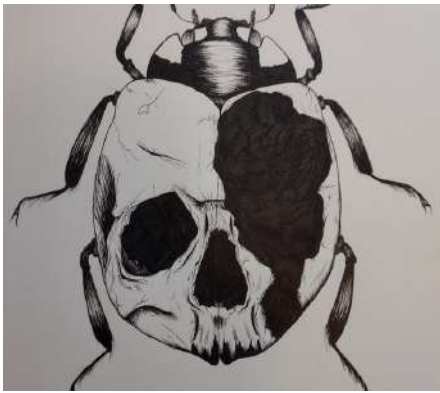
Ett trevligt besök hos Svenska kyrkan en förmiddag då vi berättade om vår verksamhet. Vi är alltid tacksamma när verksamheter är nyfikna på oss och vill veta hur vi arbetar.



En kväll besökte vi Odd Fellows Rebeccarorden där vi berättade om vår fina verksamhet, och vår medlem Carro vittnade om hur viktig Fontänhuset Falun varit för henne att gå från felaktigt diagnostiserad som 12-åring till att läsa till undersköterska.

Vernissage

Femte och sjätte juni hade vi utställning på Galleri Slagg.
Våra konstnärer från huset var Jessey, Andreas och Villiotte.
Vilken bild är din favorit?



Vägar ut

Nu har vi tagit fram en studiebroshyr som informerar om hur studieenheten fungerar på Fontänhuset i Falun.



På studieenheten hjälper vi till att strukturera upp dagen. Vi erbjuder även 15 minuters studieplanering klockan 9:15 och 13:15.

Här är vår studieenhet som vi har köpt in möbler till och inrett under våren. Det finns flera skrivbord att sitta vid så att medlemmar kan arbeta med sina studier i lugn och ro.



Vägar ut



Hej, jag heter Maria och jag är medlem i Fontänhuset sedan oktober 2024.

Jag har i perioder varit sjukskriven från mitt jobb i hemtjänsten och just nu jobbar jag deltid och är deltidssjukskriven. Fontänhuset har gett mig mycket, bland annat struktur i vardagen och det hjälpte mig att bryta isoleringen under sista heltidssjukskrivningen.

Jag önskar att jag hade känt till Fontänhuset tidigare eftersom man kommer ut mer i sociala sammanhang och förhindrar den onda spiralen hemma.

På Fontänhuset blir man accepterad och uppskattad för den man är och man får stöd med saker man har svårt med. Här får man en chans att stärka sin självkänsla. Jag har bland annat fått nya vänner på huset.



Hej! Jag heter Saga och är medlem i Fontänhuset sedan april 2025. Jag är i grunden utbildad som barnskötare och gick ut 2020. Har varit arbetslös sedan dess men jobbat till och från inom förskola både kommunalt och privat tills att min pappa tragiskt nog gick bort i cancer sommaren 2023. Detta ledde till att jag hamnade i en kurva av psykisk ohälsa, fick problem att sova och hade mycket ångest och stress inom mig. Allt detta påverkade mitt självförtroende och sedan 2023 har jag försökt att bygga upp det igen.

Jag hörde om Fontänhuset första gången under en lektion jag hade genom Rusta och Matcha (ett program som Arbetsförmedlingen har för att hjälpa folk ut i jobb/studier där man även har en handläggare.)

Jag tänkte inte något speciellt om det just då, men tidigare under 2025 så hade min mamma varit på en föreläsning om just Fontänhuset och hon tyckte jag var rätt person att gå dit då jag mått så dåligt i en period. På Fontänhuset så trivs jag väldigt mycket då jag fått det stöd jag behövt och fått peppning att söka jobb, samt att tro på mig själv. Genom Fontänhuset har jag fått tillbaka mitt självförtroende och jag har nu fått jobb på Max i Falun vilket jag är euforisk för!

Tack Fontänhuset för allt stöd jag fått och att ni gett mig de verktyg jag behöver för att må bättre i min vardag! Jag är för evigt tacksam.

Sociala aktiviteter

En fin men lite kylslagen dag i april så testade vi fiskelyckan vid Svarttjärn i Sifferbo.
Fisken lyste dessvärre med sin frånvaro men det var en härlig dag med
god mat och en fin gemenskap.

Vi hade även en sommarfest vid Villa Herdin där det bjöds på mat och tipspromenad.



Vilket är ditt bästa tips på återhämtning i vardagen?

**Att ha en dag ibland utan tider att passa.
/medlem**

Se positivt på tillvaron, umgås med människor, ta promenader och läsa bra böcker. /Samuel

**Gaming.
/Andreas**

**Promenader i naturen, med musik i lurarna.
/Carro**

Lyssna på ljudbok eller ägna sig åt sömnad, gärna samtidigt. /Medlem

Spela TV-spel. /Tim

Att ha en kopp te och lyssna på musik, eller se på en film/serie på Netflix, eller ta en promenad, också att umgås med min katt Findus. /Ásdís

Åka på en roadtrip. /Jesper

Promenader. /Camilla

Mitt bästa tips på återhämtning i vardagen är att träna, om man orkar det, för man får mycket endorfiner av det. Om man inte orkar träna är det bra med promenader. /Sofia

Sverigekonferensen



Två medlemmar, en handledare och chef möttes upp på perrongen i Falun och tog tåget mot Örebro. Det var strul med tåget vi skulle byta till så vi fick ändra våra resplaner. Vi satt kvar till tågets slutstation Mjölby. Vi bytte till snabbtåget som tog oss till Hässleholm där vi bytte till buss sista biten till Ängelholm. Det blev en skakig bussresa längs små landsvägar i en stadsbuss. Vi promenerade sista biten till hotellet.



Dag 2

Det tog tid att äta frukost då det, även för personer med allergier, fanns mycket att välja på. Våra T-shirtar upptryckta för årets konferenser var en samtalsstartare och vi fick sällskap av Ålands två representanter.



Efter frukost blev det en snabb sväng upp på rummet och därefter tog några av oss en promenad. Det var bra att få röra lite på sig och få luft innan dagen drog igång. Efter en snabbvila på rummet var det dags för mingel och inregistrering på konferensen. Även här fungerade våra T-shirtar som samtalsstartare.



Därefter drog konferensen igång med välkomsttal innan första föreläsningen. Första dagen var det tre föreläsningar och medlemmar som berättade.



Banketten drog igång med mingel, därefter serverades maten snabbt och varvades med underhållning. Efter mycket god mat och rolig underhållning gjorde de flesta kvällen. Vi från Falun troppade av en efter en för att ladda om för nästa dag.

Dag 3

Dagen startades upp med att inta ännu en härlig frukost innan det var dags för morgonmöte och Sveriges Fontänhus Riksförbund Årsmöte.

Årsmötet var intressant om än något rörigt och drog ut på tiden. Vår medlem Alexander presenterades och valdes in i styrelsen så nu har Falun en representant på nationell nivå.

Därefter var det förmiddagsfika med smörgås, frukt och sötsak innan Sveriges Fontänhus Riksförbunds Kansli informerade om den nationella verksamheten.



Föreläsning 6 gjorde många lite "Starstruck" då det var självaste **Henrik Wahlström** som höll en personlig föreläsning kring sin egen resa. Vi fick med oss tips på hur man bättre kan kommunicera kring psykisk ohälsa. Många ville ta bilder med honom både före och efter. Han hade även med sig produkter till försäljning där överskottet går till organisationen Mind.

Sista föreläsningen hölls den eftermiddagen.

Vid middagen firades Fontänhuset Båstads 30-årsdag och de rektangulära borden hade bytts ut mot stora, runda bord. Maten serverades på tre stationer i foodtruckstil, med olika länder som tema. Vi bjöds på hamburgare, kött med röror och ris samt Bao buns med fyllning.



När man anlände till festen fick man en biljett som man fick använda för att snurra på "lyckohjulet" för att vinna olika priser. Alla vi från Falun lyckades vinna tygpåsar.

Så småningom höjdes volymen på musiken något för att signalera att det gemensamma var över och att det var fest resten av kvällen.

Dag 4

Morgonmötet startade upp dagen och arrangörerna uttryckte klart missnöje över det låga deltagarantalet vilket var fullt förståeligt och jag kände med dem.

Därefter var dags för Workshop. Vi från Falun delade upp oss så att vi inte gick på samma.



Hemresan inleddes medan de andra fortsatte med workshops och presenterade dem, hade en avslutning och sist men inte minst lunch. Resan påbörjades med taxi från hotellet till tågstationen. Därefter åkte vi tåg till Göteborg, där medhavd sallad intogs till lunch och sedan for vi vidare med nästa tåg till Örebro för att byta till det sista tåget som tog oss hem till Falun.

Det var ett par mycket bra, lärorika och utvecklande dagar med ny kunskap och nya insikter både om Fontänhusverksamhet och mig själv. Det har både varit roligt och tufft och jag har fått jobba med mig själv och att känna in hur jag mår och utifrån det prioritera bland sakerna i programmet för att fördela min energi samt se till att gå undan och vila för att orka med alla dagarna och resan hem.

Världskonferensen



7/5: Tågresan till Arlanda: Alex klev på i Falun och Linda i Borlänge.

De checkade in en stor resväska var innan de gick till hotellet precis bredvid Arlanda för att sedan köpa något att äta för att därefter gå till sina respektive rum för att ladda energi inför flygresorna.

8/5: Tidig uppstigning och direkt iväg till säkerhetskontrollen. Vidare till gaten och ombordstigning på planet med avgångstid 07.00 till Frankfurt där det var byte för långflygningen på tio timmar över till Tampa. Där var det ännu en säkerhetskontroll och gatebyte i sista stund men de hann med planet som avgick 11.30.

De kommande tio timmarna tillbringades med att växla mellan att äta, se på en film och rulla tummarna. Det serverades en måltid och två mellanmål.

Väl framme på flygplatsen i Tampa var klockan 16.00 (sex timmar efter Sverige). De hämtade sina väskor, därefter irrade de omkring för att hitta rätt utgång. De tog den bokade taxin (som var en halvtimme sen) till resorten, en resa på 45 minuter. Det var ljust ute så de hade chansen att få se lite av USA. Allt är verkligen större, med en massa flaggor och reklam överallt.

9/5: Första hela dagen på plats (och Lindas födelsedag) inleddes med frukost köpt på en av resortens restauranger. Incheckning inför konferensen, som arrangerades av **Clubhouse International** tillsammans med **Florida Clubhouse Coalition**, gjordes på förmiddagen. De fick namnskyltar, som alla skulle bära när de deltog i något som hade med konferensen att göra, samt en välkomstpåse.



Välkomstmingel i några timmar från 18.30 inledde konferensen. Alex bar T-shirten som var upptryckt för alla konferenserna vi i Falun skulle delta på under våren, för att göra reklam för Fontänhuset Falun. Falun var det enda huset från Sverige som var representerat, förutom en person som är ackrediterare.

Hon var med ett par dagar i början då hon varit på plats för möte några dagar tidigare.



10/5: Första dagen med frukostbuffé från 07.00 i ett stort tält special-upsatt för konferensens deltagare. Öppningstal 09.00 och sen var det full fart hela dagen. Första riktiga föreläsningen höll på fram till lunch, även lunchen var buffé i tältet.



Efter lunch var det en till föreläsning och därefter workshop som avslutning på första dagen.

Middag intog de på egen hand då det inte ingick i konferensen.



11/5: Dag två med föreläsningar och workshops.

En av varje innan lunch och likadant efter.

Därefter återigen middag på självvald restaurang.

12/5: (Alex födelsedag) Började återigen med en föreläsning och därefter studiebesök på antingen ett Fontänhus i närheten eller workshop innan lunch. Därefter en ny omgång med föreläsning och workshop.

13/5: Ny dag med samma upplägg innan lunch och en workshop efter. De avslutade tidigare den dagen då det var bankett på kvällen och deltagarna skulle få tid att vila och göra sig iordning.



Banketten drog igång 18.30 med mingel, tre rätters bordsserverad middag och dans till liveband.



14/5: Konferensens sista dag med avslutningstal på förmiddagen mellan 09.30-11.30. De packade ihop sina saker, checkade ut och lämnade in sin packning i baggageförvaringen.

Därefter bar det av mot flygplatsen för incheckning i god tid innan det var dags att gå ombord på planet vid 18.20. Samma procedur på planet tillbaka till Europa fast sex timmar framåt i tiden.

15/5: Denna gång mellanlandning på flygplatsen i Zürich för byte till planet som tog dem till Arlanda.

Det fungerade bra så de hann med ett tidigare tåg hem. Tåget hem gick som på räls och Alex var hemma i sin lägenhet igen runt klockan 19.00.



Europakonferensen



19 - 22 maj var det dags för Europakonferens i Helsingfors. Vi, två medlemmar, verksamhetschefen och styrelseordförande, möttes upp på tågstationen i Falun och tog tåget till Arlanda.

På Arlanda checkade tre av oss in en resväska var, gick vidare till säkerhetskontrollen och sen såg vi till att få i oss lite energi innan flyget skulle ta oss över Östersjön till Helsingfors i Finland. På flyget hann vi inte ens med en tupplur innan det var dags att landa.

Det blev en rask promenad till taxin som tog oss till hotellet och sen middag på plats där, innan vi tog tidig kväll för att vara redo för nästa dag.



På plats på konferensanläggningen, en kvarts promenad från hotellet, var det dags att registrera sig och därmed få sin namnlapp, välkomstpåse och biljett till den gemensamma middagen på onsdag kväll.

En gemensam bild togs innan vi blev vallade upp till konferenssalen två våningar upp.

Där inne stod stolarna på rad och vi hittade fyra platser där vi slog oss ned.



Öppningstal hölls av Finlands socialminister.

Välkomsttalet som följde hölls av tre personer, varav en medlem vid ett Fontänhus i Helsingfors. Hälsningar framfördes från Clubhouse International och från Clubhouse Europe.

Därefter tre föreläsningar utan rast innan lunch första dagen.

Lunchen intogs stående. Supergod lax med sparris och potatis till. Det märktes att vi var vid havet.

Paneldiskussion drog igång efter lunchen. Temat var *“Right Place, Right Time: Unlocking the Value of Networking”*. Därefter information om eftermiddagen.



Första fikapausen på hela dagen blev på eftermiddagen. Därefter gick vi ut en stund i solen och blåsten i väntan på de andra som också skulle på studiebesök till Klubbhuset i Helsingfors.

För oss fyra från Falun blev det bil dit då det var billigare än fyra biljetter i kollektivtrafiken samt att vi slapp gå till hållplatsen från konferensanläggningen.

Vi anlände till Huset mycket tidigare än de andra trots att vi hade frågat till vilken tid vi skulle boka bilen så att vi kom fram ungefär samtidigt. Deras hus är i två våningar. De har markiser med deras logga på vid fönstren ut mot gatan på andra våningen.

De har ett litet storkök med disk ut mot matsalen och glasväggar som bildar små kuber där man kan stänga om sig och där personal har sina kontorsaker samt i en kub finns ett bibliotek. På första våningen finns ett konferensrum och reception samt låsbara skåp och hatthyllor för att hänga ifrån sig sina saker på.



Det verkade vara många olika krypin och mycket skärmväggar på övervåningen och längst in på kontoret så fanns en trappa ned till ett lugnare rum där de brukade ha enskilda samtal, spela musik och ta det lugnt. De har öppet alla vardagar 8-16 samt Evening Club Mondays 16-18.

Nästa dag inleddes med fem föreläsningar. Efter lunch var det dag för oss att dela upp oss och gå på Workshops.

Tillbaka på hotellet och vi fick prioritera vår tid väldigt noga då vi både skulle hinna göra oss iordning för middagen och se till att vi förhoppningsvis hade energi nog att ta oss igenom den.



Den gemensamma middagen inleddes med bubbel och välkomstskål innan förrätten serverades. Därefter kom varmrätten och sedan efterrätten. Bandet spelade, och efter några låtar tackade två av oss från Falun för oss.

Väl tillbaka på hotellet packade vi inför hemresan och gick sedan till sängs för att orka med nästa dag.

Hemresedagen inledde vi med Föreläsning 9 - *“What We Need to Learn and Unlearn”* och den var vår sista innan hemresan påbörjades.

Det var mycket lärorika och utvecklande dagar med ny kunskap, nya insikter och påminnelser om saker som finns lagrade långt in i hjärnan. Det har både varit roligt och mycket tufft. Det är väldig skillnad när konferensen och boendet inte är på samma ställe mot när konferensen hålls på hotellet man bor på.



RECEPT

Pasta Carbonara med bacon

Tillagningstid:

30 minuter

4 portioner

Ingredienser

240 g bacon (eller annat protein

t.ex. kalkon)

320 g spagetti

Olja

4 äggulor

1 dl grädde

1 vitlöksklyfta

1 dl parmesan

(eller annan riven ost)

Till servering

Parmesan

Hackad persilja

Svartpeppar

TIPS

Äggvitorna kan du frysa in till senare och använda till t.ex. maränger.

1. Koka upp pastavatten
2. Salta pastavattnet
3. Skär baconet i strimlor
4. Koka spagetti enligt anvisningar på förpackningen
5. Stek baconet knaprigt i lite olja/valfritt matfett
6. Hacka persilja
7. Ta av stekpannan från värmen.
8. Separera äggulor från vitor och lägg i separata skålar.
9. Blanda grädde med äggulorna.
10. Tillsätt finriven ost
11. Riv ner vitlöksklyftan
12. Vänd ihop pasta och bacon
13. Häll såsen över pastan och rör ordentligt
14. Garnera med ost, hackad persilja och svartpeppar



Akrediteringsprocessen

Nu har vi skrivit klart och skickat iväg självstudien för granskning. Det som återstår nu är ett besök hos oss på Fontänhuset Falun 26-28/5 i år av två ackrediterare från Norge så då är det bra om så många medlemmar som möjligt är närvarande i husets verksamhet.

Akrediteringsprocessen kan delas in i **sex** steg:

✓ **Steg 1:** Skicka verksamhetsledare, handledare & medlem på kursen Comprehensive Clubhouse Training. Linda, Petra, Matilda & Alexander var i Oslo i två veckor i slutet av februari 2024. Det var inledningen på våran ackrediteringsresa. Ett tag efter att de kommit hem hölls en kickoff med brunch för att informera övriga personal, medlemmar samt styrelsen om vad ackrediteringsprocessen innehåller och innebär.

✓ **Steg 2:** Självstudien. Varje hus skall inför ackreditering göra en självstudie/-utvärdering. Den skickas in till Clubhouse International för granskning inför steg 3. Arbetet med att skriva den började efter sommaren och den skickades iväg i januari 2025.

✓ **Steg 3:** Clubhouse International skickar två representanter från Norge till oss för att inspektera verksamheten 26-28/5 2025. Då har de gått igenom självstudien vi skrivit och ska kolla om vi lever upp till internationella standarden för att få kalla oss Fontänhus. Innan de åker kommer vi att få ett muntlig redovisning om det preliminära resultatet.

✓ **Steg 4:** Den skrivna rapporten från Clubhouse International kommer cirka en månad efter besöket. De som var på besök har då skrivit en fullständig rapport med deras rekommendation om ackrediteringsstatusen.

✓ **Steg 5:** Ackrediteringsstatusen. Efter att rapporten har lästs igenom av andra medlemmar i Clubhouse International så kommer vi tilldelas antingen godkänd ackreditering på ett eller tre år (eller att vi inte blir godkända).

Steg 6: Att upprätthålla ackrediterad status är en konstant pågående process för alla Fontänhus. Så med jämna mellanrum sker en ny självstudie och ackreditering. Detta innebär att fler medlemmar och handledare kommer efterhand att få utbildningen Comprehensive Clubhouse Training.

Akrediteringsbesöket

I maj besöktes vi av två personer från Clubhouse international som kom för att se om vi uppfyller kraven för att godkännas och bli ackrediterade som "riktigt" Fontänhus. De var hos oss under tre dagar och gick igenom dokument, intervjuade handledare, styrelse, chef och medlemmar, innan de styrde kosan mot Norge.



De avslutade sin visit hos oss med att berätta om styrkor och svagheter de funnit. Spännande!

Glada miner blev det, när ackrediterarna fick med sig en present i form av en Dalahäst. "I have always wanted a Dalahorse", utbrast de glatt och jublade över presenten.



Styrelseprofil

Pia Styrelsemedlem



Vad är bäst med Fontänhuset? Att det finns och att det fungerar.

Intressen? Körsång och dans.

Favoritdjur? Katt.

Favoritmaträtt? Skaldjur.

Favoritmusik? Funk och gospel.

Favoritårstid? Våren.

Favoritsport? Som ung red jag mycket och tävlade i dressyr, men har ingen favoritsport idag.

Varför är du med i styrelsen? Jag har varit med från starten och Fontänhuset är en viktig och betydelsefull verksamhet. Jag vill vara med och bidra med erfarenheter från mitt yrkesliv. Nu är jag nybliven pensionär, men jag har bland annat jobbat som chef för arbetsmarknadsenheten på Falu kommun. De senaste åren har jag jobbat på Finsam. Finsam arbetar med att utveckla samverkan mellan olika myndigheter så att fler får möjlighet att försörja sig själv.



Träning och psykisk hälsa

Jag har alltid gillat att träna. Jag började åka slalom när jag var fem år gammal, sedan fortsatte jag tills jag var 14 år gammal. Jag satsade mest på slalomen. Jag blev bland de bästa i Dalarna men när det var dags att söka gymnasium valde jag att bo kvar i stan. Jag valde mellan skidgymnasiet i Åre och naturvetenskapliga programmet i Falun. Då fick det bli att jag la skidorna på hyllan. Jag började direkt efter det att spela fotboll, sedan blev det Street dance och karate.

Jag drabbades av psykisk ohälsa 2005. I början ville jag inte ta min medicin utan köpte ett gymkort i stället och tränade varje dag. Jag fick aggressionsutbrott hemma i lägenheten och blev inlagd på slutenvården. Jag struntade i medicinen under många år men 2013 bestämde jag mig för att ta den regelbundet och kanske resten av livet.



2015 sökte jag in till Idrottstränarprogrammet på Högskolan Dalarna, och jag kom in! Jag gick klart programmet som var tre långa år. Samtidigt ville jag ge mig själv en utmaning och lära mig crawla i vuxen ålder. Jag var nu 33 år gammal. Jag tränade ganska hårt och gick i en vuxencrawlgrupp. Det ledde till att jag år 2018 simmade Vansbrosimningen, under timmen! Vansbrosimningen är en tävling med lite olika sträckor. Jag simmade klassiska Vansbrosimningen som är tre km. Vansbrosimningen ingår också i en svensk klassiker. Jag slutade med simningen 2020 pga pandemin.



När jag gick Idrottstränarprogrammet nischade jag mig så klart inom slalom. Vi lärde oss att göra olika tester som testpaket för att få fram exakt vart man låg i jämförelse med en elitatlet. Jag fick också en gång göra ett VO2 max test, där man testar sin maximala syreupptagningsförmåga. Vi lärde oss hur man gör för att bli formtoppad och vi lärde oss hur viktigt det är med den mentala biten och hur man preppar inför en tävling.

I tredje året var det dags att skriva C-uppsatsen. Jag skrev om idrott och aggressioner, eftersom jag själv har haft problem med det. Ni kan läsa min artikel på DIVA.se, "Förekomsten av aggressionsnivå bland utövare i sporterna simning, thaiboxning och slalom." I artikeln gör jag en studie där jag har skrivit ihop en enkät som jag har lämnat till deltagarna i tre grupper, simning, thaiboxning och slalom. För att se vilken grupp som har mest aggressioner.

De roligaste kurserna jag läste på programmet var nutrition och idrottsmedicin. Nutrition handlar om kostlära, vi lärde oss bland mycket annat att det är viktigt att ligga i energibalans, dvs att man intar lika mycket energi som man gör av med. I idrottsmedicin lär man sig om idrottsskador.

Tiden på högskolan var bland de roligaste åren i mitt liv. Just på grund av att jag inte var sjuk i sjukdomen utan att jag klarade mig så gott som utan symtom. Jag måste nämna att jag har en schizofrenidiagnos som jag fick 2006.

Om du går i tankarna att gå högskolan. Tveka inte. Ta chansen. Idrottstränarprogrammet är en bred utbildning och man kan bli lite vad som helst efteråt, men det är viktigt att man har ett idrottsintresse eller i alla fall ett intresse inom hälsa.

Just nu går jag på yoga, dansar vuxenbalett och joggar själv en till två gånger i veckan. Baletten dansar jag på Dala Dansstudio. Det är pga att jag tycker det är kul med föreningslivet, att tillhöra en grupp som jobbar mot ett mål. Plus att det ofta är allsidig träning.

/Stina

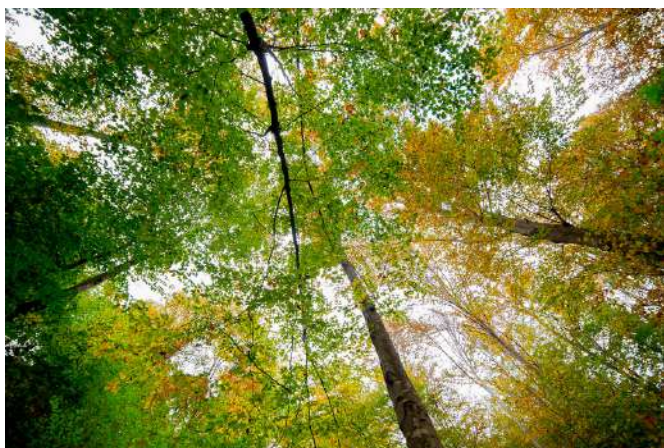


Återhämtning är en del av livet

Man får ofta höra att det är viktigt med återhämtning. Men vad innebär det? Enligt svenska akademins ordlista betyder ordet återhämta att "bringa tillbaka: återhämta krafterna". Med att återhämta sig menas att "få tillbaka krafterna; sansa sig; återhämta sig efter chocken".

När man talar om återhämtning så kan den ske både fysiskt och psykiskt. Till exempel när man har influensa så behöver kroppen få tillbaka krafterna fysiskt för att kunna bli frisk. Kroppen behöver då vila tills man återfått energin.

Det är enkelt att förstå att man behöver vila när kroppen är fysiskt nedsatt av sjukdom, men när det handlar om psykisk återhämtning är det inte lika självklart vad som ger energi. Fysisk och psykisk hälsa fungerar på samma sätt, men för det sistnämnda är det lite mer svävande vad som ger krafterna tillbaka. Speciellt när man är stressad är det lätt att missa tid för återhämtning utan man kör på då man inte har tid för annat. Det är olika från person till person vad som ger ny energi, så alla människor behöver hitta sitt eget sätt. Någon får ny energi av att träna eller att sjunga, medan det för någon annan är lika återhämtande att träffa vänner eller läsa en bok.



För mig handlar psykisk återhämtning om att jag ägnar tid åt något som kräver att jag fokuserar på det till närmare 100%. Vad det är kan variera, det beror på hur jag mår, vad jag orkar och har intresse för den dagen. Det kan ge mig ny energi att till exempel lyssna på musik, rida, sy eller gå en skogspromenad.



För ett halvår sedan började jag att rida en gång i veckan och jag har insett att det blivit en form av psykisk återhämtning för mig. När jag är i stallet behöver jag fokusera på hästarna, att sköta om dem och deras hem. Under själva ridningen är det ännu viktigare att fokusera på hästen, så att kommunikationen mellan mig och hästen fungerar så bra som möjligt. Det finns liksom inte plats eller tid för att grubbla över andra saker, utan det som händer här och nu behöver ha mitt fulla fokus. Då får jag en paus från vardagens bekymmer samtidigt som ridningen ger mig glädje, självförtroende och oftast trötta muskler.

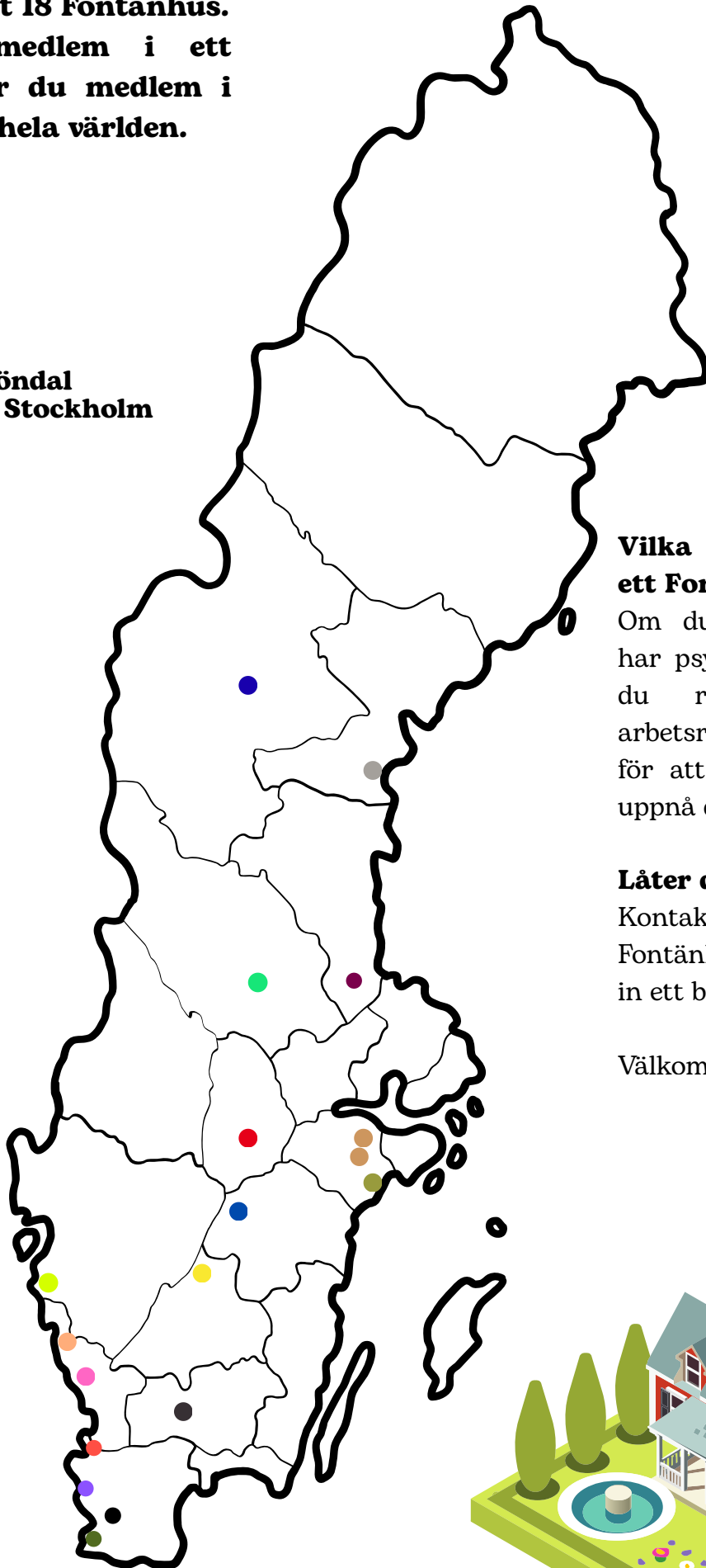
Så återhämtning handlar om att ta en paus från vardagen och oavsett vad som ger ny energi så bidrar de stunderna till att man lättare kan hantera vardagen och allt vad livet innebär.

/Medlem

Sveriges fontänhus

I Sverige finns det 18 Fontänhus.
Om du blir medlem i ett
Fontänhus så är du medlem i
alla Fontänhus i hela världen.

- Fontänhuset Sköndal
- Fountain House Stockholm
- Falun
- Båstad
- Falkenberg
- Varberg
- Örebro
- Älmhult
- Göteborg
- Helsingborg
- Lund
- Malmö
- Sandviken
- Motala
- Nyköping
- Östersund
- Sundsvall
- Jönköping



Vilka kan börja på ett Fontänhus?

Om du upplever eller har psykisk ohälsa. Är du redo för att arbetsrehabilitera dig för att må bättre och uppnå dina mål.

Låter det intressant?

Kontakta ditt närmaste Fontänhus för att boka in ett besök.

Välkommen!



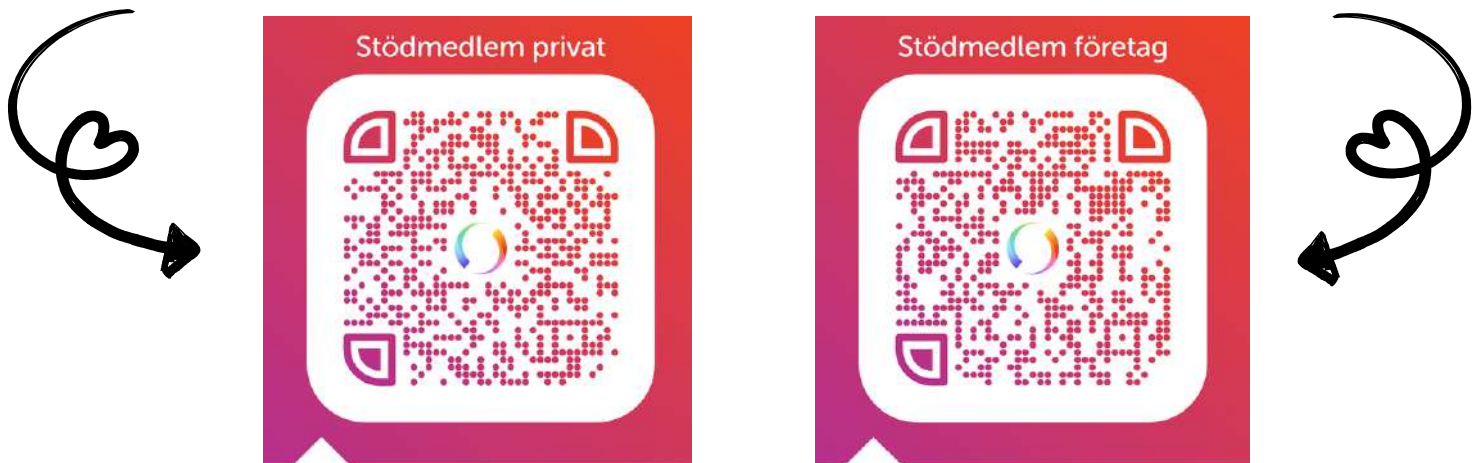
Vill du stödja oss?

Fontänhuset Falun är en ideell förening för människor från 16 år, som lever med psykisk ohälsa och vill hitta vägen tillbaka till arbete och studier.

Genom Fontänhusmodellen för psykosocial arbetsrehabilitering får man hjälp att må bättre och uppnå sina mål.

Ditt stöd är viktigt för oss och du kan vara stödmedlem som privatperson (150kr) och som företag (valfritt).

Scanna QR-koden för att swisha lätt som en plätt!



Fontänhusen i Sverige

Fontänhuset Örebro	Telefonnummer: 019-32 05 20	E-post: info@orebrofontanhuset.se
Fontänhuset Båstad	0431-72 480	info@fhh.nu
Fontänhuset trappan Älmhult	0476-480 10	fontanhuset.trappan@telia.com
Fountain House Stockholm	08-714 01 60	info@fountainhouse.se
Fontänhus Falkenbergs	0346-71 10	kontakt@falkenbergsfontanhus.se
Fontänhuset Göteborg	031-12 30 01	mail@goteborgsfontanen.se
Fontänhuset Helsingborg	042-24 50 60	kontakt@fontanhushbg.se
Fontänhuset Lund	046-12 01 95	info@lundsfontanhus.se
Fontänhuset Malmö	040-12 00 13	info@fontanhuset.se
Fontänhuset Sköndal	076-860 40 06	info@fhskondal.se
Fontänhuset Sandviken	073-301 38 01	info@fontanhusetsandviken.se
Fontänhuset Motala	079-34 15 610	info@motalafontanhus.se
Fontänhuset Nyköping	0155-26 81 40	fontanhuset@fontan.se
Fontänhuset Varberg	070-465 89 79	kontakt@fontanhusetvarberg.se

Facit Quiz-time

1. Indien	2. Sigtuna	3. 1200st	4. 5000 personer		
5. Isac Newton	6. vänster	7. Ja	8. Alaska	9. 12	10. 1967

SPONSORER & SAMARBETSPARTNERS



WILLY:S

Falun Origo

WILLY:S

Falun Svalan

TACK TILL ALLA SPONSORER!

Vi är tacksamma för allt stöd vi fått under det gångna året. 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 som skänkt en gåva. - Alla stödmedlemmar - Odd Fellow

