



Vår tidning, utgåva 3, år 2026

Ledare

Jag är född i Uddevalla i hjärtat av Bohuslän och uppvuxen både där och delvis i Jönköping. Min familj flyttade en del och det har nog gjort mig både nyfiken och bra på att anpassa mig. Jag har två äldre systrar och som sladdbarn gick jag ofta min egen väg. Jag var lite udda som barn, skrev dikter, sjöng, spelade fiol och hade en livlig fantasi.

Musiken har alltid varit min fasta punkt eftersom jag både konsumerar mängder av musik och också spelar själv. Jag började tidigt lyssna på hårdrock, och idag sjunger och spelar jag gitarr i ett bluesband här i Varberg och har lite olika musikaliska projekt på gång. Det är i musiken jag hämtar energi.

Yrkesmässigt har jag arbetat länge med människor i utsatta situationer: hemlöshet, skadligt bruk och beroende, våld i nära relationer och barn och unga. Jag började i kriminalvården, läste vidare till socionom och har fortsatt inom det sociala fältet sedan dess.

Jag är också mamma till två barn, varav ett barn fött med hjärtfel och med omfattande funktionsnedsättningar. Det har lärt mig mycket om att be om hjälp, ta emot hjälp och att sänka kraven på hur livet "ska" vara.

När jag fick frågan om att gå in i styrelsen för Fontänhuset i Varberg kändes det självklart. Jag tror på meningsfullhet, delaktighet och på att människor behöver sammanhang för att må bra och kunna få utvecklas i sin takt. Inom missbruksvården finns ordet "recovery", ett ord som rymmer så mycket mer än som går att direkt översätta till svenska. Det innebär både acceptans och driv framåt, ett varande och ett blivande. Jag tror att om människor får större inflytande över sin situation ökar möjligheten till återhämtning, ett självständigt liv och ökad livskvalitet. Det tycker jag mycket om.

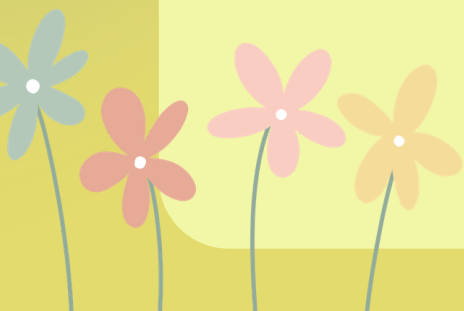
Det är också så jag ser på Fontänhuset, en plats där människor får växa i sin egen takt. Jag hoppas kunna bidra med erfarenhet, lyhördhet och en tro på att alla kan hitta sin plats när förutsättningarna finns. För mig är det också så viktigt med medbestämmande och empowerment, allas egen inneboende kraft som behöver få växa i sin takt utan att någon annan sätter riktning eller taktpinne.

Jenny Knutsson
Ordförande



Innehållsförteckning

Ledare	
Innehållsförteckning	01
Huset	
Vilka är vi?	02
Hänt på Huset	03
• Köksenheten	06
• Kontorsenheten	07
Medlemmar	
Stress	09
Känslor & flykt	11
En annorlunda dagbok	12
Att rulla en sten	14
När sömnen sviker	16
Inför sjösättning	18
Att ställa rätt fråga	19
Joel tipsar	20
Visste du att...	20
Poesi	22
Fyra snabba plus en	24
Besök från Falkenberg's Fontänhus	25
Fontänhusvärlden	26
Tack till våra sponsorer	27
Redaktionen	29
Kontakta oss	30



Vilka är vi?

Vår målgrupp är människor med egen erfarenhet av psykisk ohälsa som vill vara delaktiga i en arbetsinriktad verksamhet med gemenskap i fokus. Deltagande i verksamheten bygger på frivillighet och en vilja att arbeta sida vid sida med andra. **Varje person bidrar utifrån sina egna förutsättningar och förmågor.**

För att delta i verksamheten krävs en vilja att ingå i gemenskapen och att delta i det gemensamma arbetet.

Medlemskapet bygger på frivillighet och alla deltar utefter sina förmågor. **Målet är att stärka det friska tillsammans med andra medlemmar och med stöd från anställda handledare.**

Välkommen att boka nybesök där vi berättar mer om verksamheten och visar runt i våra lokaler!



Vi har öppet:

Måndag till fredag

08:30-15:30

i våra lokaler på

Nyhemsgatan 22 H

(på baksidan av
huset)

Tidningspolicy

Vår tidning produceras av medlemmar och handledare tillsammans. Den speglar livet på Fontänhuset och ska stärka gemenskap, delaktighet och kunskap om psykisk hälsa.

Syfte

Att ge medlemmar en röst, visa Fontänhusets arbete och bidra till ökad förståelse för återhämtning och social gemenskap.

Medverkan

Alla medlemmar är välkomna att bidra med texter, bilder och idéer. Redaktionen beslutar gemensamt om publicering och ansvarar för språk, etik och faktagranskning.

Mål

Att skapa en tidning som inspirerar, stärker och speglar det vi gör tillsammans i Fontänhuset Varberg.

Värdegrund

Allt innehåll ska bygga på respekt, frivillighet och inkludering. Vi skriver med värme och omtanke – aldrig på ett sätt som skadar eller pekar ut någon.

Riktlinjer

Personliga berättelser publiceras bara med samtycke. Politiska, religiösa och kommersiella budskap undviks. Bilder och citat används med tillstånd.

Hänt på huset

Årsmöte

I mars var det dags för årsmöte, där vi tackade av delar av vår fantastiska styrelse som varit med sedan starten av föreningen Fontänhuset Varberg – ett stort tack för ert engagemang! Samtidigt hade vi glädjen att välkomna flera nya styrelsemedlemmar, som nu får vara med och sätta riktning för vad Fontänhuset Varberg kan bli framöver.



Varbergsdelegationen

Sverigekonferens

I april reste ett gäng medlemmar och handledare till Vadstena för att delta i Fontänhusens årliga Sverigeskonferens. Under konferensen satte Sveriges socialminister Jakob Forssmed ord på verksamheten på ett väldigt fint sätt: "Ni gör någonting som jag inte riktigt ser någon annanstans." Vi kan inte annat än att hålla med!

Arbetsplatsutbildning

I början av maj åkte en medlem och en handledare till Lund för en fyra dagar lång teaterworkshop med fokus på hur man bygger upp en arbetsplatsutbildning. Det var både inspirerande och lärorikt – inte minst att få besöka Lunds Fontänhus och ta del av hur deras teaterenhet arbetar och hur teater kan användas som metod i den arbetsinriktade dagen.



Hänt på huset

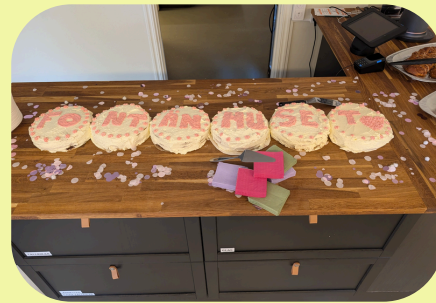
Self-Study - Certifiering av Fontänhuset i Varberg

Fontänhuset i Varberg strävar efter att certifiera sig som ett officiellt Fontänhus. Därför vill vi ta reda på i vilken mån vi uppfyller de trettiosju riktlinjerna för den internationella klubbhusmodellen. Genom att certifiera sig som ett Fontänhus kvalitetssäkrar vi att vi följer de internationella riktlinjerna.

Hittills har vi gått igenom sju riktlinjer. Till exempel har vi konstaterat att medlemskapet är frivilligt och utan tidsbegränsning, att vårt klubbhus själv styr över godkännandet av nya medlemmar, att alla medlemmar har samma tillgångar till klubbhuset samt att vi har ett reach-out system.

Fontänhusdagen

Förra året beslutade Sveriges Fontänhus Riksförbund att den 23 mars, på Lis Asklunds födelsedag, kvinnan som var initiativtagare till Sveriges första Fontänhus, införa en nationell Fontänhusdag. Syftet är att uppmärksamma och sprida kunskap om Fontänhusmodellen och Fontänhusens arbete under dagen.



Fontänhustårta

I Varberg valde vi att ha ett öppet hus och bjuda in allmänheten, politiker och andra verksamheter inom både kommun och region. Det bjöds på tårta och vår fantastiskt goda linsgryta, hölls tårdrypande tal och var sedan en mingelfest svår att glömma.

Tack till alla som kom!

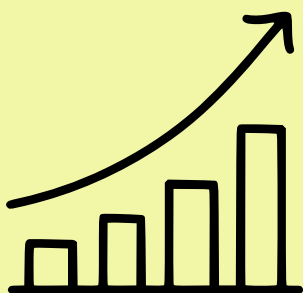
Vardagen

Utöver det fortsatta arbetet med att driva husets köks- och kontorsenhet har vi också satt igång med att bygga ett utomhusförråd. Trädgården fortsätter att utvecklas med egensnickrade möbler och flera odlingslådor som nu börjat grönska. Vi har också haft många nybesök och studiebesök från kommun, region, andra verksamheter och politiken, vilket vi är väldigt glada för.



God uppslutning vid öppet hus 23/3

Hänt på huset



Vårt hus i siffror

I skrivande stund har vi 87 medlemmar, varav 61 varit aktiva på huset den senaste månaden och 75 under de senaste tre månaderna. Just nu besöker i genomsnitt 18 medlemmar Fontänhuset Varberg varje dag.

Sociala aktiviteter

Förutom den arbetsinriktade dagen har vi under våren hunnit med flera sociala aktiviteter. Vi har firat både påskafton och valborgsmässoafton, och dessutom haft filmkväll, skapandekväll och brädspelskväll på huset.

Till höger berättar två mer om hur utflykten till Falkenberg var, samt om vår trädgårdskväll med grill och spel.



Filmkväll

Lager 157

En solig dag i april åkte jag och 8 medlemmar till Lager 157 i Falkenberg för att shoppa loss lite. Resan gick bra. Väl inne på lager så delade vi på oss och letade efter kläder vi ville ha. Jag tror vi alla blev nöjda och belåtna efter besöket på lager 157.

Innan hemresan åkte vi till Vallarna för en god och mysig fika.

Skribent: P. Johansson



Trädgårdskväll

Efter ett hastigt regn sprack molnen upp och solen tittade fram precis när vår grillkväll skulle börja.

Grillen tändes och grillspetten var redo att fyllas av godsaker. Det blev trångt på grillen, den härliga doften spred sig över takåsarna och det blev trevligt häng vid våra nya loungemöbler av lastpallar, återbruk gillar vi. Med mätta magar och berikande samtal rakt in på kontot så blev det fina matcher med steggolf, ett litet klurigt och roligt spel som kräver sin koncentration och pricksäkerhet.

Skribent S. Järle fjord

Köksenheten

Vad har köket gjort i mars, april och maj?

I köket har de senaste månaderna förberett trädgården inför vår och sommar men också jobbat hårt på att komma i ordning i kökskontoret. Vi har som vanligt lagat mat med värme och kärlek.

Trädgård

Vi har byggt ihop drivhus och förodlat inomhus för att sedan plantera ut såväl grönsaker som blommor i trädgården. Vi har även arbetat vidare med att bygga förrådet i trädgården men också byggt ihop våra egna utemöbler. Vi ser fram emot att njuta i dem under luncherna i sommar!

Inredning

Inomhus har vårt kökskontor börjat ta form med ny white boardtavla, en rejäl TV för digitala möten och för att underlätta arbetet i större grupp.

Organisering

Utöver att köketsenheten dagligen lagar lunch så har köket nu även fått tre arbetsgrupper som jobbar med ekonomi, trädgård och bygg.



Förodling på väg ut



Matlagning med känsla



Intervju med Pierre

Vad gillar du med köket?

Gemenskap, Människorna, Glädjen, Utvecklas & Nya erfarenheter.

Vad är skillnaden på nu & när du började?

Jag har lärt mig nya saker

Favoriträtt som du har gjort på FH?

Köttfärs, Snitzel, Potatis och purjolöksoppa, Indisk linsgryta

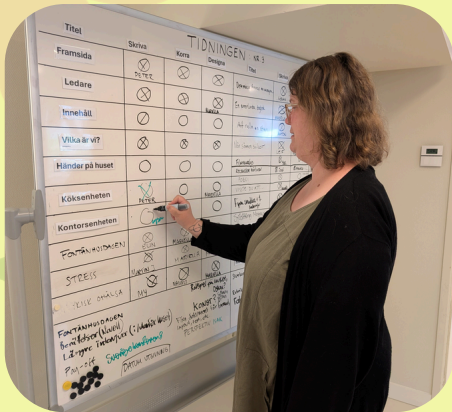
Favoriträtt

Sushi

Kontorsenheten

Tidningen

Återigen har en period passerat på kontoret. Flera medlemmar lägger fokus på att bidra till vår tidning, vilket är jätteroligt! Nu sitter du med upplaga nr. 3 i din hand som 17 stycken medlemmar har varit med och skrivit. Tidningen har dragit till sig många medlemmar som vill vara med och bidra med såväl idéer, artiklar, dikter, korsord eller layout.



Arbetstavlan för tidningen

Rutiner och policys

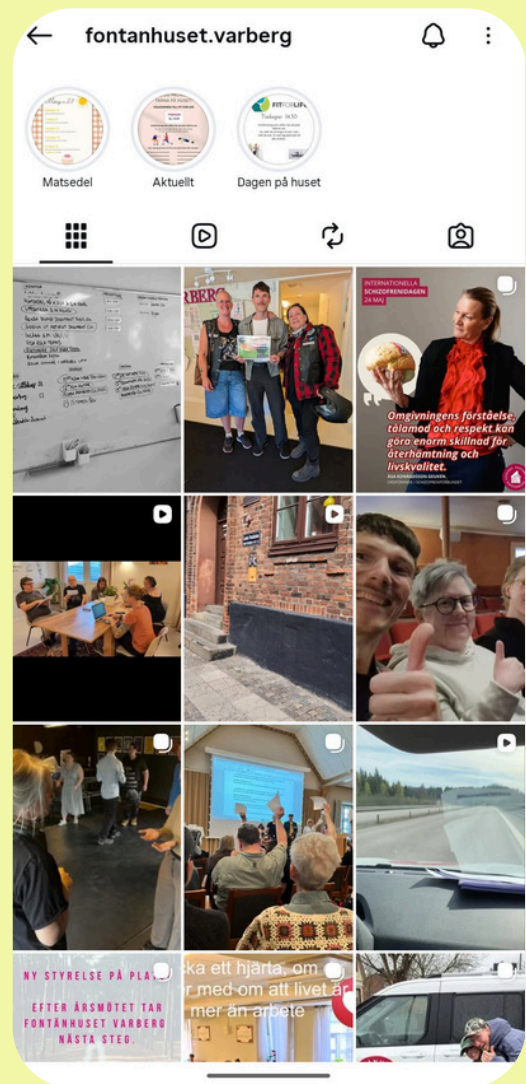
Vidare har vi fortsatt vårt jobb med att utveckla husets informationsmaterial med rutiner och policys för att underlätta vårt gemensamma arbete på huset.



Möte i full gång

Sociala medier

Vi fortsätter att jobba med sociala medier och just nu håller vi på att testa att skapa inlägg i rörligt format. Det rörliga formatet har också satt prov på husets samlade teaterkunskaper, något som varit väldigt kul att utforka!



Instagramflöde

Kontorsenheten



Kvitton rullar in, pengar rullar ut

Finansiering

Vi har även fortsatt vår dialog med politiker i kommunen för att förhoppningsvis kunna få till en mer långsiktig finansiering - vi vill ju att så många som möjligt i vår målgrupp ska kunna ta del av vad ett Fontänhus kan erbjuda.

Finansieringen handlar också om att vi ska kunna möta upp nya grupper i samhället som vi idag kan göra mer för. Vår vision är att vi ska kunna etablera en Vägar ut-enhet med fokus på att stötta i studier och process vidare ut i arbetslivet. Det är en del av Fontänhusens riktlinjer och uppdrag i samhället.

Fontänhusdagen

Vi på kontoret var självklart med och förberedde inför Fontänhusdagen i mars också. Någon skrev inbjudan, några andra gjorde inköpslistor, en tredje pyntade och formulerade tal, medan ett annat gäng skrev ut vår fina tidning för alla besökare att läsa i.

Arbetet med Fontänhusdagen tydliggjorde verkligen för oss på kontoret hur långt Fontänhuset i Varberg faktiskt har kommit. Även om vi bara är ett och ett halvt år gamla så känns huset inte nystartat längre utan mer som vi har hittat en stabil grund att stå på och nu har möjlighet att utveckla vidare.

Stress - Livet

Andning - ett hjälpmedel för att hantera stress

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

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



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

Medveten närvaro - återhämtning från stressande tankar

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

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

Sömntips

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



Nickan05

Livskompassens fyra områden

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

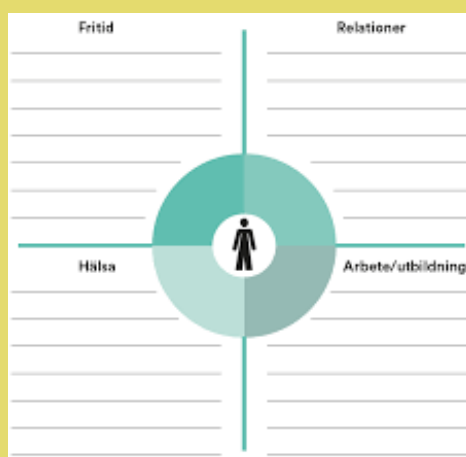
1. Fritid
2. Relationer
3. Hälsa
4. Arbete/utbildning

Förändra det som inte fungerar, problemlösning:

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

Acceptans

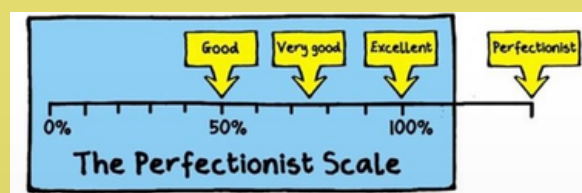
Livet innehåller sådant som är smärtsamt och svårt. En hel del av det går att göra något åt, men inte allt. Acceptera det du inte kan förändra och förändra det du kan. Förhållningssätt är avgörande för hur mycket stress och smärta vi skapar för oss själva. Du är inte ensam, alla upplever rädsla, ångest,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



Ur boken "Tid att leva" 2017, Natur&Kultur

Perfektionism

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



The square peg

Skribent: M. Johansson

Känslor & flykt

Det är vanligt att fly från sina känslor för att det är jobbigt att prata om dem eller att man känner något dåligt inför något som tex skam. Jag har känt så. Som min barndom, det är inte mitt fel men ändå kände jag skam. Men det är alltid lättare att säga än att göra.

Att visa sig sårbar är inte något dåligt eller pinsamt, som ett exempel så har jag mist tre personer i mitt liv som har betytt allt för mig. Att jag då visade mig svag tyckte jag var jobbigt för att jag inte ville att det skulle bli jobbigt för min omgivning då det kunde bli ett upprepande.

Det finns olika sätt att fly ifrån sina känslor och tankar samt att hantera dem. Jag har haft ätstörningar, jag flydde och kände skam, det var pinsamt att jag åt och sedan att jag spydde. Att fly in i telefonen med något spel eller videoklipp är idag väldigt vanligt. Jag har i många år flytt genom städning. Jag tog städningen till en gräns som jag idag aldrig skulle orka med. Men att fly är inte alltid bra att göra, då det kan läggas på hög både tankar och känslor och när det väl släpper då kan det bli ett kaos. Därför kan det då vara bra och skönt att prata om det. Det gäller också att försöka göra något åt det för annars blir det bara ett upprepande både för dig och din omgivning.

Känsla – fly – prata. Får du en känsla eller också då en tanke så är det bra att prata om det och inte att fly. Fly är då så klart lättare än att öppna upp sig. Jag vet av egna erfarenheter att det kan vara svårt med tillit. För att kunna öppna sig för någon och börja prata är svårt. Man vill inte bli dömd som det är lätt att bli i dagens samhälle. Men samhället uppmanar alltid att vara sig själv, att prata och att ge och ta. Detta tycker jag inte har fått sin plats att synas och fått sitt rum.

Att prata om jobbiga saker kan bli svårt om man inte känner tillit. Hur ska du då få tillit till någon? Hur ska du då börja att kunna prata med någon om vad du känner och tänker? Det är två viktiga frågor.

Jag tror att samhället måste börja mena det dom säger. För som detta ämne handlar ju om Psykisk hälsa eller också Psykisk ohälsa. Jag anser att samhället har svårt för att respektera och acceptera att det finns många människor som idag inte mår bra, det kan vara av olika anledningar. Jobbet, privatliv eller också vården som inte längre räcker till.

Vården kan jag anse inte alltid har rätt kompetens. Men vem har den rätta kompetensen? Jag tror att det är vi "sjuka" människor som har en psykisk ohälsa som sitter på den riktiga och värdefulla kompetensen.

Skribent: M. Wallander

En annorlunda dagbok

Det är kväll och mörkt ute. Jag behöver röra på mig för att kunna sova, jag har spring i benen. Vandrar fram o tillbaka med inslag av att rusa ordentligt, intervaller. Jag har svårt att styra min kropp och kraschar nästan in i saker. Efter några vändor känner jag lugnet inom mig och jag behöver tvätta av mig innan jag går o lägger mig. Ikväll tänker jag lägga mig i sängen o försöka somna, inte i soffan. Soffan är annars väldigt skön att lägga sig i med flera filtar runt mig. Täcket i sängen borde vara lika mysigt men det är det inte. Sen är det inte så lätt att dela täcke med någon annan. Alla vill ha sin del. Jag brukar åtminstone roffa åt mig en huvudkudde för att inte någon annan skall lägga beslag på alla. Jag vaknar ofta på nätterna. Dricker vatten o ibland kan jag till och med äta, inte optimalt jag vet men är man hungrig så är man.

Risken med att gå upp ur sängen är att min plats kan bli tagen och den är svår att få tillbaka om jag inte aktivt stör någon annan.

Don't
forget
To Relax



När morgonen äntligen gryr o det är dags att gå upp är jag ofta väldigt trött efter nattens vakenhet. Jag vill inte gå upp men ibland gör jag det ändå, mest för att hålla någon annan sällskap. Frukosten äter jag i lugn och ro tillsammans med någon annan. När jag väl är ensam går jag och lägger mig igen. Även om jag vet att jag vänt på dygnet så förmår jag mig inte till att vända tillbaka det. Jag trivs med att vara lite av en nattuggla ibland.

När jag återigen får sällskap hemma har jag inte gjort många knop trots att timmarna tickat på. Känner i min kropp att den behöver sträcka ut sig ordentligt o jag tar god tid på mig för att först stretcha o sedan bara sitta stilla en stund. Mindfulness kallar vissa det. Jag brukar använda mig av det på ganska daglig basis. För att sedan vakna till liv brukar jag snabbt tvätta av mig i ansiktet. Jag kan inte sova mer nu. Det är dags för mat och idag får jag den serverad. Jag uppskattar verkligen det, inget tjafs om vad o när vi skall äta utan någon annan har tagit alla beslut kring det. Jag kan annars vara ganska snabb med att fälla kommentarer kring just matsituationen.

En annorlunda dagbok

Efter maten brukar vi umgås i familjen. Prata, sitta nära och kanske tillsammans med någon annan sitta i solen på balkongen och bara njuta.

När kvällen närmar sig sätter jag mig i soffan. Jag kan nästan räkna ner på klockan när jag återigen kommer behöva anstränga mig fysiskt för att sedan kunna gå och lägga mig. Medan jag sitter i soffan kan någon annan komma o stryka mig ömt över ryggen o ge mig en puss på huvudet. Det känns fint att vara omtyckt. Jag har mitt speciella sätt att visa uppskattning på. Ett dovt spinnande ljud o en puff med huvudet mot någon annan. Jag kan även stryka kroppen mot någon, nästan så jag lyckas fälla, men allt är i välmening. Jag möts av kärlek och jag har fått berättat för mig hur betydelsefull jag är. Jag är faktiskt livsviktig

Jag: Katten Meloldy

Skribent/någon annan: matte M. Gustafsson



Att rulla en sten

Det här är en reflektion över en snubbe som heter Sisyfos. Han är huvudpersonen i en känd berättelse från den Grekiska mytologin.

Temat är att han rullar en stor sten uppför en backe. Varför gör han det här? För att han sitter av ett straff. Det gör han, då han har gjort guden Zeus förbannad, då han under lång tid har hittat på en hel del rackartyg. Lurats, varit högmodig osv. Men istället för att gå in på bakgrunden, så vill jag lägga fokus på hans straff.

För straffet går ut på att han måste rulla den här stenen uppför backen. Hela vägen upp till toppen. Men precis innan han kommit till toppen, där han sen kan rulla ner den på andra sidan, och därmed klarat av "uppgiften". Så har Zeus lagt en regel, som säger att stenen kommer rulla ner igen, precis när han ska putta över den. Detta sker sen i all evighet.

Så jag tänkte på Sisyfos. Hur mår han? Vad tänker han? Vad är hans förutsättningar?

För han har bara sin backe och sin sten. En uppgift, med ett "mål". Att putta ner stenen på andra sidan. Men han vet, att så fort han nästan klarat av det. När han nästan är färdig. Så kommer den jävla stenen att rulla ner igen. Han måste då gå nerför backen och börja om.

Så hur mår han? Om det nu finns dagar i evigheten. Om han efter bara två veckor skulle vilja ge upp. Ja då sitter han väl bara längst ner i backen och deppar ihop. Men det finns ingen mat, för han behöver inte äta. Han kan inte tröstäta. Det finns ingen cigg. Det finns inget kaffe. Allt som finns är en stor sten, som ska rullas. Och det leder ingenvart. Det finns inget hopp.

Jag tror man kan känna igen sig i den känslan ibland, eller ofta, eller alltid. Att alla försök känns meningslösa. För man har sett sin sten rulla ner för backen så många gånger, att man inte längre tror att man ska nå toppen. Så varför ens försöka? För ofta har vi försökt att lyckas i livet. Att klara av våra uppgifter. Vare sig det är förhållanden, utbildningar, jobb etc. Så man känner, att om stenen ändå kommer rulla ner, så kan man lika gärna ge upp.

Det är där man kan gå in i Sisyfos. För precis allt i hans tillvaro är nerbantat i rullningen av stenen. Han har inget annat. Precis som man själv känner, när man bara harvar på i tillvaron. Man kanske bara har en eller två saker som man orkar göra. För man tänker och ältar konstant över tillvaron, dåtiden och framtiden. Vilket suger ut all energi och lust.

Att rulla en sten

Men även om det tar Sisyfos 2 år, 10 år, eller 100 år, så vill jag tro att han till slut ger upp framtiden. Han ältar inte över den längre, för det är ingen ide att tänka på den. Han har också tröttnat på att älta över sin tillvaro, och alla fel han har gjort för att hamna där. Jag vill tro att han till slut bara fokuserar på en enda sak:

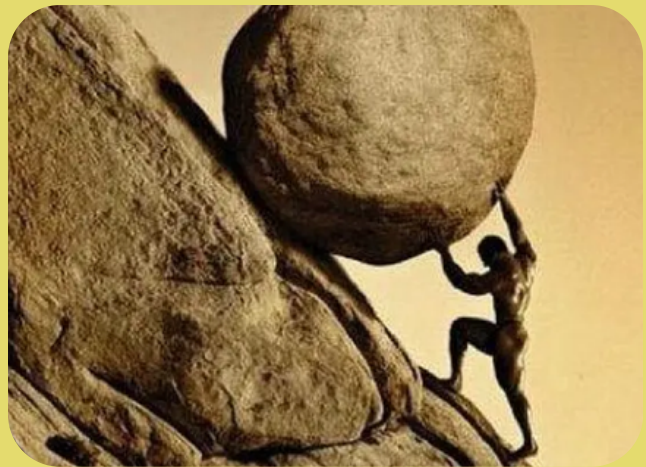
Kampen. Att bli bättre på att rulla. Sätta fötterna lite bättre. Justera sitt grepp litegrann.

För om tillvaron, dåtiden och framtiden är totalt bäcksvart, så är det i sig, meningslöst, att fokusera på just det. Man kan istället bara fokusera på sin sten. Det kan vara att prova en ny färdigrätt, när man inte orkar laga mat. Ställa sig i solen en stund. Inte för att det leder till en bättre framtid. Utan bara för att göra din egen kamp, lite ljusare och stenen lite lättare att rulla. Och om ditt nu, blir lite ljusare, så kan det lilla ljuset leda till att du orkar göra det ännu lite ljusare.

Det är så jag föreställer mig Sisyfos. Han kämpar för kampens skull. Ett stort jävla pekfinger mot Gudarna. Han tänker visa dom att han inte tänker ge sig, trots att Gudarna skrattar åt honom. Och jag tror att han i sin kamp, föder ett hopp mot hopplösheten:

Att han en dag kommer rulla den jävla stenen, ner på andra sidan.

Skribent: A. Andersson



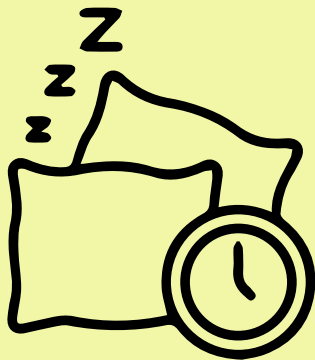
När sömnen sviker

Att sova dåligt då och då är mänskligt, men när nätterna blir en kamp och dagarna en dimma av trötthet är det dags att agera. Sömnsvårigheter, eller insomni, är ett av våra vanligaste hälsoproblem. Nära en miljon svenskar lider av sömnproblem, och varannan vuxen upplever besvär. Sömnen är nödvändig för att kroppen och hjärnan ska återhämta sig. Under sömnen bearbetas minnen, immunförsvaret stärks och hjärnan rensas från slaggprodukter. Långvarig sömnbrist kan öka risken för sjukdomar som demens, depression och hjärt-kärlsjukdomar.

Vad är sömnsvårigheter?

Sömnsvårigheter delas in i tre huvudtyper:

- **Insomningsproblem:** Det tar lång tid att somna.
- **Avbruten sömn:** Man vaknar ofta och har svårt att somna om.
- **För tidigt uppvaknande:** Man vaknar tidigt och kan inte somna om



Vanliga orsaker till sömnproblem

Sömnsvårigheter är sällan en sjukdom i sig, utan snarare ett symptom på något annat. De vanligaste orsakerna är:

1. **Stress och psykisk ohälsa:** Oro, ångest och depression är vanliga orsaker till att hjärnan inte kan varva ner.
2. **Livsstilsfaktorer:** För mycket koffein, alkohol, oregelbundna arbetstider eller för lite fysisk aktivitet.
3. **Miljö:** Buller, för hög temperatur i sovrummet eller ljus.
4. **Fysiska besvär:** Smärta, snarkning, andningsuppehåll (sömnapné) eller behov av att kissa ofta.

Tips för bättre sömn – Sömnhygien

Innan man söker medicinsk hjälp finns mycket man kan göra själv för att förbättra sin sömn.

- **Håll regelbundna tider:** Gå och lägg dig och gå upp samma tid, även på helger.
- **Skapa en bra sovmiljö:** Mörkt, svalt och tyst.
- **Varva ner:** Undvik skärmar (mobil/surfplatta) 1–2 timmar före läggdags, då det blå ljuset håller hjärnan vaken.
- **Dämpa ljuset och stressen:** Läs en bok eller lyssna på lugn musik.

När sömnen sviker

- **Undvik koffein och alkohol:**
Undvik kaffe, te och energidrycker sent på dagen. Alkohol kan göra det lättare att somna, men försämrar sömnkvaliteten drastiskt.
- **Motionera, men inte för sent:**
Fysisk aktivitet hjälper, men hård träning precis innan sänggående kan göra det svårare att somna.



När ska man söka vård?

Om sömnsvårigheterna varar längre än en månad, påverkar vardagen och egna åtgärder inte hjälper, bör man söka vård (till exempel via 1177 eller en vårdcentral).

- **Behandling:** KBT (Kognitiv beteendeterapi) är förstahandsvalet vid långvariga sömnproblem.
- **Sömnmedicin:** Kan vara en tillfällig lösning, men rekommenderas oftast inte som en långsiktig behandling.

Kom ihåg: Det är ingen större fara om man sover dåligt under några få nätter. Att oroa sig för sömnen gör ofta problemet värre.

Denna artikel är baserad på allmänna medicinska råd och faktainformation från 1177.

Skribent: L. Eriksson

Inför sjösättning

Idag är det den 17 april och alla vi som har båt vet vad det är som väntar den närmaste tiden.

Det är segel som ska kollas, gasinstallationen ska gås igenom, skrovet ska kollas efter ev. skador, motorn ska gås igenom och riggen (mast och vajrar) ska få sig en genomsyn m.m.

Förutom ovanstående ska jag försöka få hjälp med att få autopiloten att fungera, vilket den inte gjort på 2 år. Den är till stor hjälp vid lite längre seglatser.

Sen hoppas jag att kommunen satt i en ny stolpe för akterförtöjningen, nere i hamnen, istället för den som knäcktes i stormen förra året.



Nedan kommer vad som blir min **checklista för sjösättning**. Inspiration är hämtad från Sjöräddningen.

- Tvätta däck och skrov, spola av med slang
- Be servicekillen kolla motor, kylvätska, byta bränslefilter, kolla impeller, smörjning, samt kolla slangar och genomföringar
- Testa batterierna och ladda på dem
- Kolla att alla lanternor lyser
- Testa vinschar, trim och roder
- Bottenmåla
- Montera tamparna på bryggan
- Flytta alla tamparna som ligger i garaget till båten
- Beställa tid för sjösättning

Efter att båten kommit i sjön ska jag klättra upp i masten för att sätta upp vindexen.

Nu kan snart båtlivet börja (det är ganska mycket kvar invändigt), men det kan jag återkomma om.

Skribent: M. Larsson

Att ställa rätt fråga

Vad är meningen med livet?

Det kanske vi alla har tänkt någon gång. Men jag vill omformulera frågan till "Vad är din mening med livet just nu?". För mig blir det en helt annan fråga. Jag tror inte det finns någon mening som vi kan hitta. Utan vi får skapa en mening tror jag helt för oss själva. En mening som vi själva kan få oss att sträva framåt och ta till vara på livet.

Det här är mening för mig just nu.

För mig är nyfikenheten en drivkraft, att vakna på morgonen och bestämma sig för att det kommer bli en spännande dag, där man inte bara kommer möta problem, utan istället se det som utmaningar. Att ha en strävan att bevisa endast för sig själv att man klarar mer än vad man tror.

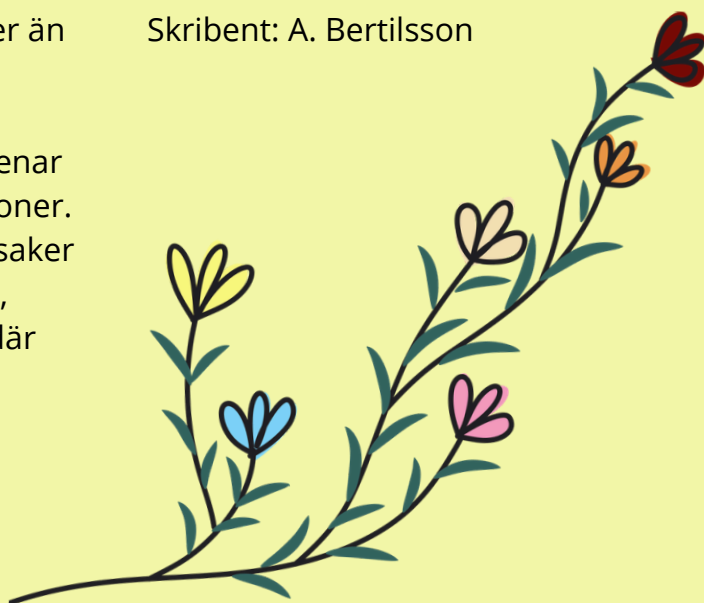
En annan sak är relationer och då menar jag verkligen alla olika typer av relationer. Att vara i ett sammanhang. Att göra saker tillsammans, ha kul, glömma bort tid, skratta men också att kunna finnas där för varandra i svåra stunder.

Just nu i min vardag sysselsätter jag mig endast på Fontänhuset. Jag brukar främst vara i köket men jag gör även andra arbetsuppgifter. Där får jag min utmaning att då exempelvis visa mig själv att jag kan laga mat, mer än vad jag trodde.

Som person är jag social på ett naturligt och vanligt sätt. Här på Fontänhuset har jag träffat flera vänner. Det betyder mycket för mig, så därav finner jag mening av relationer också även här.

Just nu i mitt liv har jag mening här, jag har skapat den meningen tillsammans med andra. Därför är jag tacksam att Fontänhuset fanns för mig.

Skribent: A. Bertilsson



Joel tipsar

Koss Porta Pro är ett par halvöppna stereohörlurar från Koss. Jag har testat Koss Porta Pro i 4 veckor och här kommer en recension.

Frekvensomfåget är 15Hz—25000Hz vilket väl täcker de ljudfrekvenser människan kan uppfatta. Kabeln är 1.20m och har en 3.5mm kontakt. Koss Porta Pro har en känslighet på 101 dB SPL/mW. Impedansen är på 60 ohm.

Ljud

Bas: Basen är väl tilltagen i dessa hörlurar men jag upplever inte att basen överskuggar mellanregister och diskant.

Mellanregister: Mellanregistret är tydligt så du hör röster bra.

Diskant: Diskanten upplever jag inte som vass utan ganske behaglig.

Ljudsignaturen upplever jag som något varm och Koss Porta Pro har en ljudsignatur som jag upplever är kul.

Hörlurarna anser jag gör ett bra jobb med att separera instrument och efter en veckas inspelning blev det ännu bättre. Jag tycker att Koss Porta Pro skapar en bra ljudscen.



Hörluren är portabel vilket också betyder att den går att vika ihop. Öronkuddarna är också utbytbara. Koss Porta Pro har en 80-tals retro design med ett så kallat "comfort zone" reglage där du kan justera klämkraften mot öronen. Den ena kallas för "firm" och den andra för "light". Alltså fast eller lätt tryck. Huvudbandet är av metall där du också justerar passformen.

Impedansen är på 60 ohm så du kan driva den med en ljud dongel till mobilen eller liknande.



Joel tipsar

Sammanfattningsvis så skulle jag säga att Koss Porta Pro är väldigt välljudande för sitt pris men det man kan ha i åtanke är att dem har en halvöppen design vilket gör att det läcker ut ljud och isolerar inte som stängda hörlurar som omsluter öronen. Dem har inte brusreducering och dem sitter på örat och inte runt örat.

Priset ligger mellan 300 kr—550kr och hörlurarna finns i flera färger.

Fördelar: Mycket kul och bra ljud för priset. Det är bra kvalitet och kvantitet på basen. Den har en varm och behaglig ljudsignatur

Nackdelar: Kan vara obekvämt för vissa.

Jag testade Koss Porta Pro med en spellaptop och en 200 kronors dongel till mobilen.

SKribent: J. Gustavsson



Visste du att...

... en genomsnittlig människa äter 10 spindlar under sin livstid i sömnen.



... människan som art delar cirka 50 procent av sitt DNA med bananer.



... det är omöjligt att andas och svälja samtidigt.



... Skottlands nationaldjur är en enhörning.

Poesi

När kraften din är slut
när du knappt kan andas in och andas ut
då vill jag dig bära
då vill jag vara dig nära

när mörkret tränger sig på
då ska du fortsätta gå
med mig bredvid
glöm bort rum och tid



/AB

Fyllhundens sanning

När ni dricker alkohol
Så självmedicinerar jag
när ni dricker för komma bort från rutinerna
så dricker jag för allt få rutiner
när ni ska våga mera och de bli lite mera friare
så dricker jag för att inte ta plats och bli för fri
När ni dricker för att våga prata mera
Så dricker jag för att prata minder och lyssna mera
När ni dricker för att bli lite lössläppta i orden
Så dricker jag för att bli lite allvarligare i orden
När ni dricker för att känna lugnet
Så dricker jag för att stanna livet
När ni känner att spriten har tagit över ert liv då kan ni låta flaskan stå
När jag känner att spriten tag över mitt liv
Då ska jag bli vän med mig själv
Alkoholintag och självmedicinerar är lika för ögat
Endast hjärtat och själen kan se skillnad

/Den ordblinde poeten
L. Rudolphzon

Poesi

Det måste finnas en morgondag.

Då jag kan vända ut och in på mig, då när jag kan spy över allt negativt och vända på steken till något positivt.

På grund av mitt liv så har jag fått lära mig genom livets hårdaste skola, ge aldrig upp.

Min vän säger till mig, ändra dig inte var den du är.
Jag har alltid tyckt om dig. Framför allt ändra dig inte.

En kvinna sa att "du är ett eldtecken illröd positiv"
Jag sa till henne att jag vill ge hela tiden.

Jag älskar människor men då kommer spöket in där och vänder det hela negativt. Jag tänker på alla egon och svin som bara tar och tar på mitt hjärta. Jag vet vem jag är, en blandning mellan gud och satan.



Dikt och konst av G. Gustavsson

Fyra snabba plus en

Carro

1. Vad finns alltid i ditt kylskåp?

Mjök och ägg

2. Om du var tvungen att ta bort alla appar utom tre, vilka skulle du behålla?

Swish, telefonlista/kontakter och spotify.

3. Vilken är din mest sedda genre vad gäller serier och film?

Thriller och dokumentärfilmer.

1. Om det inte fanns några begränsningar, vad skulle du vilja göra då?

Jag skulle vilja bli musikalartist.

Plus en

Om du var tvungen att gå med i en cirkus, vilken typ av artist skulle du vilja vara då?

Scenarbetare

Peter

1. Vilket ämne skulle du kunna prata om i timmar utan att tröttna?

Musik.

2. Om du var tvungen att ta bort alla appar utom tre, vilka skulle du behålla?

Kontakter, banken och Youtube.

3. Om du fick en låt som spelades varje gång du kom in i ett rum, vilken skulle det va?

You learn med Takida.

4. Om det inte fanns några begränsningar, vad skulle du vilja göra då?

Resa till Irland.

Plus en

Skulle du hellre alltid komma till rött trafikljus eller uppleva långsamt internet varje gång solen går ner?

Långsamt internet.

Intervjuare och skribent S. Järlefjord

Falkenbergs Fontänhus på besök 26e Maj!

Vi är ett gäng från Falkenbergs Fontänhus som är och hälsar på Varbergs Fontänhus för en dag.

Vi från Falkenberg delade upp oss på de olika enheterna här för att se hur ni arbetar.

Lokalen är mer öppen än vårans men det är liknande upplägg med olika enheter, arbetsuppgifter och informationstavlor.



“Jag är vanligtvis vid kontoret och ibland vid köket och tycker att köket här i Varberg är mycket större och är avundsjuk” *Oskar*

“Jag har provat på att vara i köket men gick tillbaka till kontorsenheten och provat på service” *Petra*

“Det blev köket för mig idag och där träffade jag en underbar kär vän som jag inte träffat på jättelänge! Underbar dag!” *Anna*

“På Falkenbergs Fontänhus tillhör jag serviceenheten men provar på kontoret här i Varberg. Det är kul att få inspiration från andra hus!” *Sophia*



“I Falkenberg tillhör jag enhet 1 vilket är köket, så när jag kom till Varberg kändes det naturligt att ta mig just till köket. Jag gillar att hälsa på andra hus eftersom man alltid tar med sig nya lärdomar och erfarenheter” *Frida*

Fontänhusvärlden



HÄNT I ORGANISATIONEN

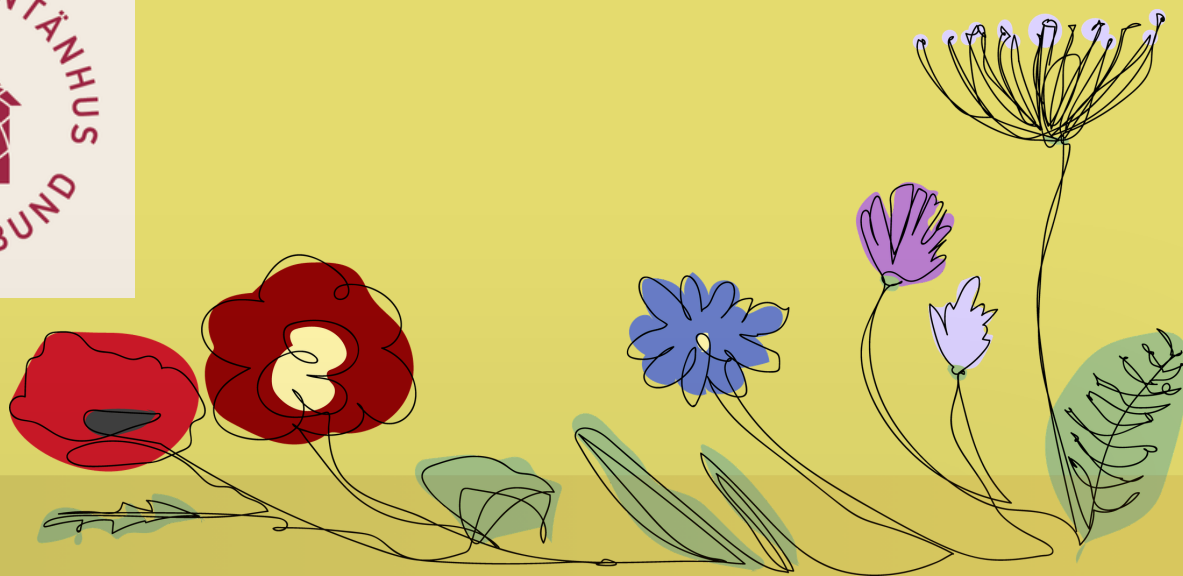
Socioekonomisk rapport 2025 av Pay Off visar på vinster för både samhälle och individ när en person börjar på ett Fontänhus. Medlemmen uppnår oftast ett bättre mående och kan i ökad omfattning hitta en väg tillbaka till samhällsgemenskap, arbete och studier. Rekommendationerna från Pay Off är bland annat att Fontänhusen skall utveckla sina studieenheter och utveckla en gemensam, nationell målbild och modell för uppföljning av Fontänhusens verksamhet. Det är först med sammanställningar och analyser på nationell nivå som Fontänhusen kan öka sitt genomslag mot statliga myndigheter och andra stora finansiärer och samverkans parter.

Äntligen har Sveriges Fontänhus fått en egen nationell **Fontänhusdag** som infaller den 23 mars. Denna dag firades på flera håll med bl.a. öppet hus och det blev väldigt lyckat.

Sverigekonferens i Vadstena 27-29 april präglades av värme, gemenskap och framtidstro. På årsmötet valdes Jiang Millington in som ny styrelseordförande. Bland de inbjudna gästerna fanns Anita Brix från Clubhouse International och socialminister Jakob Forssmed. Även kultur och kreativitet fick ta plats genom att Fontänhusens informatörer spelade sin senaste föreställning och teaterenheten på Fontänhuset Lund stod för uppskattad kvällunderhållning.

PÅ GÅNG I ORGANISATIONEN

Sveriges Fontänhus Riksförbund kommer finnas på plats under **Almedalsveckan 22-26 juni** för att lyfta Fontänhusens arbete och behovet av fungerande rehabilitering vid psykisk ohälsa.



Tack till våra sponsorer



Fontänhuset Varberg står på tre ben – medlemmar, personal och ett lokalt samhälle som tror på oss.

Våra sponsorer gör det möjligt att skapa en plats där människor varje dag får stöd, mening och gemenskap.

Här lyfter vi dem som bidrar på olika sätt – genom gåvor, utrustning, kunskap eller engagemang.

Varje insats, stor som liten, gör skillnad.

Huvudsponsorer- Våra samhällsbärare

Fontänhuset Varberg hade inte funnits utan vår offentliga finansiering. Kommun och stat står för den grund som gör vår verksamhet möjlig – arbetet med psykosocial rehabilitering, den arbetsinriktade dagen och allt stöd vi ger våra medlemmar.



**VARBERGS
KOMMUN**



Region Halland

Guldpartners – De som skapar möjligheter

Våra guldpartners har bidragit med större gåvor, utrustning eller stöd som gjort det möjligt att bygga upp huset, stärka våra enheter och skapa nya möjligheter för våra medlemmar.

Varbergs
Sparbank



Derome

HEDIN AUTOMOTIVE

Tack till våra sponsorer



Partners & Vänner – De som stärker vår vardag

Varje bidrag gör skillnad. Våra partners och vänner har stöttat oss med allt från material till tid, rabatter, utrustning och gåvor som direkt förbättrar medlemmarnas arbetsdag.



Privatpersoner, styrelse & stödmedlemmar – Gemenskapens hjärta

Fontänhuset Varberg bärs också av människor – privatpersoner, stödmedlemmar och vår engagerade styrelse.

Genom gåvor, tiden de lägger, medlemskap eller sitt ideella arbete bidrar de till att skapa en trygg och meningsfull plats för våra medlemmar.

Utan er hade huset varit tystare, svagare – och betydligt mindre levande.

Tack för att ni står med oss.

Vi välkomnar fler som vill vara med och stärka vår verksamhet.

Vill du bidra? Kontakta oss gärna: kontakt@fontanhusetvarberg.se

Hemsida: <https://www.fontanhusetvarberg.se>



Plats att växa för framtida
partners & vänner

Vi som har tagit fram denna tidning är...

Andreas	Magnus
Anton	Mariella
Carro	Martin
Elin	My
Fredrik	Osvald
Göran	Peter
Joel	Pierre
Leif	Susanne
Leo	Viking
	Yoel





Välkommen till ditt
närmaste Fontänhus!

FONTÄNHUSET VARBERG
Nyhemsgatan 22H (på baksidan av huset)
432 35 Varberg

Telefon: 0760-251610
Mail: kontakt@fontanhusetvarberg.se