Utgåva nr. 4

Varberg

Vår Tidning

10 november 2026

FONTÄNHUSET VARBERG





Här finns gemenskap
och du är alltid välkommen.

Du väljer hur och med vad du deltar.

Vi hjälper dig att hitta nya vägar.

Delta så mycket du vill och orkar.

Vårt stöd slutar inte vid dörren.



Att våga försöka

Det bästa med att vara barn, det är att du slapp betala räkningar. Det näst bästa med att vara barn är att du är så jäkla modig och orädd. Du säger och gör vad du vill och sedan får världen anpassa sig därefter.

När försvinner detta mod och detta självförtroende som gör att du vågade klättra i ett träd, att du inte var rädd för att säga eller göra fel. När bestämmer vi oss för att tvivla, att ifrågasätta och att ta ett steg tillbaka?

När var senaste gången du gjorde något nytt som gjorde dig nervös och lite rädd? Senaste gången för mig, var nu i somras.

Den här sommaren gjorde jag mycket nytt och okänt. Jag var på nya platser, gjorde sådant jag aldrig gjort förut, tillsammans med människor jag knappt kände. En del kändes bra, en del kändes dåligt, mycket gav mig ingenting.

Men jag vågade prova, igen och igen. Trots motgångar så vågade jag försöka igen. Trots att det ibland gjorde ont och trots att jag ibland fick ut mindre än jag gav, så fortsatte jag försöka, för att det var värt det.

Att våga försöka, är att utsätta sig för något okänt eller otäckt, med förhoppningar att det ska leda till någonting bra, något positivt, med en risk att det inte blir bra.

Men att våga försöka är att våga misslyckas. Att lägga ned tiden och



energin i hopp om att det kommer bli bra - men det blir inte alltid det. Trots det så försöker du igen, och igen, och igen.

Frågan är då: Varför?

För att om du inte vågar prova så kommer ingenting att hända heller. Vågar du inte ta det där första steget, ja då förblir varje dag den samma, inget nytt, inget annorlunda. Bara samma sak om och om och om igen.

Det är ingen som kommer att prova åt dig, ingen ängel kommer att kliva ner från himlen och ta första steget åt dig. Ingen god samarit kommer hålla dig i handen och säga att allt kommer att gå bra.

Antingen vågar du försöka, antingen tar du första steget, eller så blir det ingenting.

Det är ditt liv att göra med som du vill.

Skribent: J. Axelsson

Innehållsförteckning

Ledare
Innehållsförteckning
Huset
Vilka är vi? 1
Hänt på Huset 2
- Kontorsenheten 4
- Köksenheten 5
- Fontänhusets medelpunkt 6

Medlemmar
Fristad 8
Pax att vara mig själv 9
Psykisk ohälsa 10
Människan är inte skapt för att vara ensam 11
Ambivalens 13
Mona Lisa 15
Bokrecension: Intrig i Amalfi 17
En berättelse från fängelserullarna 19
Poesi 21
När regnet omfamnar 22
Att se livet från rätt vinkel 23
Korsord 24

Fontänhusvärlden 25
Redaktionen 26
Facit korsord 26
Tack till våra sponsorer 27
Kontakta oss 28

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

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.

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.

Mål

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

Hänt på huset

Sommaren 2026 har kommit och gått, den lämnar oss med fina minnen, ett par nya medlemmar, lite solbränna och vatten i örat, med en massa idéer till sommaren 2027!

Inför sommaren satt vi tillsammans och bollade förslag på aktiviteter för de nästkommande veckorna. Resultatet blev en ambitiös men realistisk plan med massa godsaker att njuta av.

Kickoff på sommaren blev en mjukstart med film och en shoppingrunda på Lager 157. Vi stod för chips och dipp, Jim Carrey stod för underhållningen med en klassiker; Ace Ventura! Tyvärr fick Herr Jim förhinder och kunde ej medverka.

Det som händer härnäst kunde förstöra vänskaper, testa ditt tålamod och driva djupa klyftor mellan folk och land! Det kan förväntas av minigolf, men för oss var det mycket mindre drama och mycket mer mysigt. Förmodligen på grund av pastasalladen.



Sven lirar minigolf

Ibland behöver man inte åka jorden runt för att ha lite kul och koppla av, allt man behöver är en plats att vara på och gott sällskap. Det blev ett fåtal tillfällen med brädspel och pyssel på huset, lite arbete och spel i trädgård, till det tillkom grillad korv med bröd och/eller hamburgare. Enkelt men bra.



Sommardag i Åkulla

Den svenska sommaren kan vara lite opålitlig men i år var det mer sol än regn och mer värme än kyla. Med lånade SUP-brädor passade vi på att åka på bad och grill-äventyr, först till Åkulla och senare till Iglasjön. Här i Varberg badar vi oftast i havet så man glömmer lätt bort hur trevligt det kan vara att spendera dagen vid en insjö.



Några av oss är riktiga adrenalinjunkies som hellre spenderar en kväll på Autobahn än i soffan framför TVn. Det är lite för långt till Autobahn så det fick bli Go-Kart i stället. Vissa körde som vettigt folk, andra körde som de stulit sin kart, men alla hade roligt och det är viktigast.



Semestern har varit lång och slutet närmar sig och det sörjer vi med lite disc och musik! Det vill säga discgolf och musikquiz. Inte lika festligt och inte lika mycket dans, men det var roligt ändå.

Som avrundning på årets semester blev det en åktur på segelbåt och sightseeing av Varbergs kust. Det är inte ofta man får se vår fina stad från havets perspektiv, inte så stor skillnad egentligen, förutom att det är betydligt mycket mindre vägarbete på vattnet.





Seglargänget

Till sist ger vi oss själva en applåd för att ha uppnått 100 medlemmar! Ett tack från oss alla, till er alla, som varit med och gjort sommaren på Fontänhuset minnesvärd, rolig och betydelsefull.



Fontänhusens Vägar vidare – ett nytt utvecklingsprojekt

På Fontänhuset Varberg arbetar vi med en ansökan till Allmänna arvsfonden för projektet Fontänhusens vägar vidare. Målet är att utveckla ett bättre och mer sammanhängande stöd för personer med psykisk ohälsa som vill ta steg mot studier och arbete.

Tillsammans med Sveriges Fontänhus Riksförbund och våra samverkanspartners vill vi utveckla och testa en modell som kombinerar Fontänhusets gemenskap och arbetsinriktade dag med individuellt stöd till studier och arbete. Arbetet bygger bland annat på metoderna IPS (Individual Placement and Support) och Supported Education.

Tanken är att Fontänhuset Varberg ska fungera som ett pilothus där vi tillsammans med medlemmarna utvecklar och prövar nya arbetssätt. Erfarenheterna ska sedan kunna spridas till andra Fontänhus i Sverige.

Vår förhoppning är att fler ska få möjlighet att hitta sin egen väg vidare. I sin egen takt och med ett långsiktigt stöd.

ALLMÄNNA ARVSFONDEN

Kontorsenheten

Tidningen
Så snart vi gett ut en upplaga av vår fantastiska tidning så hinner vi knappt ta ett andetag innan vi är igång med nästa nummer. Ideérna sprudlar och vi utvärderar tidigare nummer för att, om möjligt, göra kommande nummer ännu bättre. Vi är nu många som bidrar på olika sätt i arbetet. Artiklar, poesi, korsord, layout, intervjuer, fotografering, you name it. Det som ännu saknas är ett namn på vår tidning. Förslagen har varit flera men vi har ännu inte nått konsensus i ett beslut. Allt ska såklart ske i sann Fontänhusanda.

Broschyrturné
För att sprida information och visa på vår existens har vi, en handledare och två medlemmar, åkt runt i kommunen till diverse ställen där Fontänhusens målgrupp kan nås. Vi har haft med oss egengjord planch & broschyrer som vi lämnat på bl.a. vårdcentraler, sjukhus, campus & bibliotek. Är du också nyfiken? Varmt välkommen att boka ett nybesök!

Värnat demokratin genom att rösta
Fontänhuset är en politiskt oberoende verksamhet men för att möjliggöra att alla som hade rätt att rösta skulle kunna göra detta erbjöd vi extra stöd till dem som ville göra en s.k. valkompass på huset. Vi hade sedan en dag där några på lunchpromenaden gick ner till stadsbiblioteket och förtidsröstade.

Studie- & arbetsenhet
Den studie- och arbetsenhet som börjar ta form passar utmärkt till de medlemmar som påbörjat studier via bl.a. Fontänhusens egen folkhögskola, Mimi. Inredningen ska både skapa platser för lugn och ro men även för att kunna sitta i grupp vid ett större bord.



Ny receptionsdisk

Reception
När vi ändå är inne på inredning, som är ett ständigt pågående arbete på detta Fontänhus då vi fortfarande är under utveckling, så har receptionen fått sig ett lyft med ny receptionsdisk.

Avslutningsvis vill vi berätta att vi äntligen har fått våra egna tygkassar att spatsera runt på stan med, se så fina!



Tygkasse & penna med tryck

Köksenheten

En sommar har passerat sedan vår förra tidning gavs ut. Under sommaren har stora arbeten, så som bygget utav vårat förråd, legat på is. Men nu när allt åter börjar komma in i rutiner så har bygget verkligen tagit fart. Likaså har vår lilla snickerboa inne på huset uppstått.





Snickerboa tar form



Väggarna börjar ta form



Snart dags för dörrar...

Trädgården har bidragit med naturligt goda ingredienser till vår matlagning och vackra blommor att pryda våra bord med. Att vattna ute är och har varit ett ständigt pågående arbete då regnet lyst med sin frånvaro.



Vackra dahlior



Tomater till dagens lunch

Köket

Fontänhusets medelpunkt

Köket är en viktig del av Fontänhuset och fungerar som en naturlig medelpunkt för verksamheten. Det är också den del av huset som dagligen genererar många olika arbetsuppgifter för medlemmarna.

Arbetsdagen börjar med frukost klockan 08.30 och följs av förberedelser inför dagens lunch, som serveras klockan 12.00. Det är många olika arbetsmoment som behöver genomföras, bland annat att skala och hacka råvaror, koka och steka samt att förbereda maten utifrån dagens meny och de olika arbetsuppgifterna.

Efter lunchen återställs köket. Diskning, torkning och rengöring av köksutrustning, bord, bänkar och andra ytor ingår i det dagliga arbetet. På så sätt lämnas köket rent och i ordning inför nästa arbetsdag.

En gång i veckan hålls ett köksmöte där kommande veckas matsedel planeras. Mötet hålls av handledare tillsammans med de medlemmar som vill. Tillsammans diskuteras vilka maträtter som ska serveras under veckan, med målet att skapa en varierad och näringsrik kost.

Utifrån den planerade matsedeln görs även inköpslistor efter behov och åtgång. Listorna lämnas sedan till de som vill göra veckans inköp, vilket också är en del av kökets arbetsuppgifter.

Såhär kan en veckas matlagning se ut:

Måndag 19/10
Dagens rätt var en överraskning. Anledningen var att köket ville ta tillvara på så mycket rester som möjligt från tidigare måltider. Det resulterade i en tacopaj.

Tisdag 20/10
Istället för en lagad lunch fick medlemmarna välja bland kökets matlådor som blivit över från tidigare luncher. På så sätt kunde maten tas tillvara och matsvinnet minskas.

Onsdag 21/10
Det serverades Susannes strömmingslåda med potatismos och kräftsås. Under dagen bakades även bröd. Frysen avfrostades också som en del av kökets löpande arbete och underhåll.

Torsdag 22/10
Dagens lunch var en krämig tomatsoppa med räkor.

Fredag 23/10
Veckan avslutades med kålmaja med potatis.

De senaste händelserna med köket kan nämnas att det har öppnats café! Med diverse bakverk, frallor, smoothies, drickor och glass.

Det har planerats för ett ”förkök” som kan ta emot inköpta livsmedel som där förvaras innan köket, ungefär som ett stort skafferi. Här inreds just nu med bänkar och hyllor. Garderoben med återvinning samt förkläden och köksrockar har ny plats i lilla konferensrummet.



Köket har även gjort förbättringar och förenkling då det gäller den dagliga rutinen för dagens maträtt, i kylskåpet har ingredienserna fått en egen hylla och förvaring för respektive dag då den ska lagas.



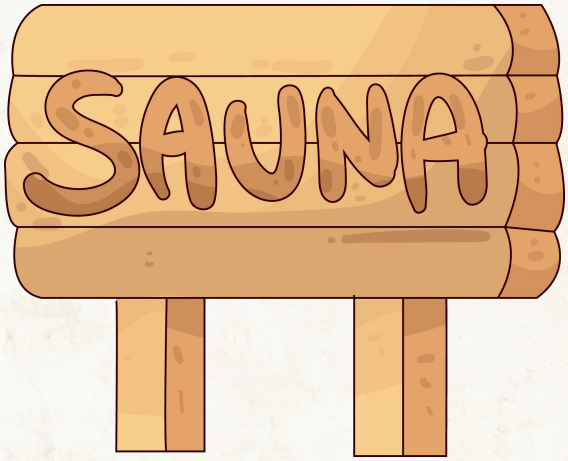
Varannan fredag bakas det bröd och diverse bakverk till caféet, samt att det har blivit en ny rutin i serveringen. När betalningen för maten är gjord får man ett kvitto och därefter sätter man sig till bords och får sedan sin mat serverad mot sitt kvitto.

Sammantaget har dessa förändringar bidragit till ett mer välorganiserat och fungerande kök, där både arbetsrutiner och gemenskap kring måltiderna har fått ta större plats.

Fristad

Jag tror det är viktigt för alla att ha en fristad, den kan se olika ut för alla. Det är viktigt att man bygger upp sin egen, där du själv hämtar kraft. En fristad är en plats för återhämtning där du kan landa och zooma ut.

Jag har pratat om fristad redan innan dagens elektronik, i dagens samhälle är det ännu viktigare att ibland zooma ut, göra sig onåbar en stund. För att vi ska hålla och orka vardagen så behöver man en fristad, för mig är det en kopp te och en bok eller att gå ut i skogen. Jag är inte bra på att bygga upp energi innan något ska hända, men jag gör ofta för mycket och behöver landa i återhämtning efter jag gjort saker. Vad är din fristad?













Skribent: Z. Petersson

Pax att vara mig själv

“Pax att vara mig själv,
utbrast hon frimodigt
bland islossning och tussilago”
@korsdragspoesi

När blir jag avslöjad? När ska de fatta att jag är fejk?

Ord som förföljt mig under mina vuxna år, utan att jag har förstått varför.
Vid 55 års ålder blev jag diagnostiserad med Autism och ADHD(ADD). Det är en omtumlande och känslomässig resa som startat. Dels en lättnad att börja förstå mig själv men också en stor sorg över livet som varit. Hur utmattande det varit att maskera, läsa in andra, förstå, analysera, passa in och vara som andra. Jag förstod det inte då men när jag tänker tillbaka inser jag hur mycket jag har kämpat.

Jag har alltid varit en del av någon annan, varit personen de vill ha. Det är ledsamt att tänka att inga vänner eller kollegor har träffat och lärt känna mig, på riktigt, inte ens min familj. Jag har konstant satt andras behov, åsikter, intressen och måenden framför mina egna. För vad skulle hända om jag var mig själv? Skulle jag bli lämnad då? Likt en kameleont har jag ändrat färg och studerat människor och mött dem där de befinner sig. När jag fick frågan “Vad har du för intressen ?” under utredningen så blev det blankt. Jag visste inte, jag har åsidosatt mig själv så mycket och länge att jag glömt bort vem jag är, vad jag gillar.

Mina svårigheter i vardagen beror inte på lathet eller misslyckanden utan på funktionsnedsättningen. Acceptansen är dock något jag kämpar med, frustrationen och sorgen över att hjärnan inte samarbetar när jag inte förstår. Att saker som fungerade förr är helt omöjliga att genomföra idag. Nu gäller en aktivitet om dagen sen är energin slut, överbelastad av intryck. Det är lätt att tänka negativa tankar när jag ännu en gång inte förstår och ångesten kryper på. Fast jag är inte dum, jag är ingen belastning, jag behöver bara lära känna mig själv hur jag fungerar, hitta strategier och en balans som fungerar. En dag är inte den andra lik så var snäll mot dig själv, du är good enough.

Just nu känns min själ lite sorgsen och ständigt utmattad. Mitt hjärta är stängt för alla typer av relationer pga rädsla att glömma bort mig igen, rädslan att släppa in fel människor. En dag kanske tilliten till mig själv och andra kommer tillbaka och dörren till mitt hjärta öppnas lite på glänt så att glädjen och lyckan kan komma in, eller
för att citera Nightbirde (1990-2022)

"You can't wait until life isn't hard anymore, before you decide to be happy"

Skribent S. Järlefjord

Psykisk ohälsa

Vår uppmärksamhet är en färskvara och sitter i den främre delen av hjärnan som liknar en muskel som man då kan utveckla och stärka med olika metoder. Du kan genom medveten närvaro, att ta pauser, bryta mönster så som multitasking för att träna upp din hjärnas uppmärksamhet.

Vad innebär det då? Vad betyder det att styra sin uppmärksamhet? Att styra sin uppmärksamhet innebär att du medvetet väljer vad du ska fokuserar på och filtrerar bort onödigt brus. Jag tycker själv att det kan vara jobbigt att bara fokusera på en sak när jag då till exempel är stressad, har mycket i huvudet eller har mycket känslor. Jag har tränat mycket på min uppmärksamhet, att bara göra en sak i taget. Ibland går det men ibland går det inte. Som tex när jag ska små plocka hemma. Lämnar disk i köket och ser att ja men jag kan ju lägga disken i vatten till sen. Har jag då otur så står jag plötsligt och diskar.

Min uppmärksamhet kan även påverkas när det är för mycket folk eller ljud, tex i affären. Jag kan bli så psykiskt utmattad att jag behöver hjälp med det jag håller på med eller bara om jag kan lägger mig och vila ett par timmar.

Stress kan påverka mig så mycket att jag ibland kan få minnesluckor. Jag tappar bort saker eller bara glömma vad jag skulle göra. Idag tål jag ingen stress som jag har gjort förut då jag jobba inom restaurangbranschen, ändå lever jag i inre stress.

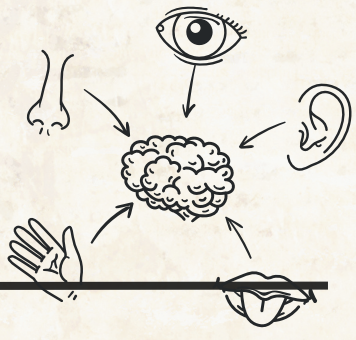
Så hur har jag gjort rent konkret för att öva upp min uppmärksamhet:

1. Ta reda på vad jag ska göra i den situationen då blev det att tvinga mig att stanna upp och lämna situationen för att kunna använda ett sinne i taget.
2. Notera sinnena jag då kunde använda i den situationen.

· **Hörseln**. Blunda och lyssna.
· **Synen**. Hålla för öronen och bara använda synen.
· **Känseln**. Blunda och håll för öronen. Använd kroppen till att känna omgivningen så som vinden i håret eller ansiktet. Värme eller kyla.
·**Lukten**. Blunda och håll för öronen, känn vad omgivningen luktar.
· **Smaken**. Använd tungan. Vad finns det för smak i munnen och även när tungan är utsträckt.
· **Balansen**. Detta sinne går både stå och sitta ner. Jag stod stå på ett ben och blundade. Går även på två ben eller sitta. Men det viktiga är att känna med hela kroppen och att kan hitta balansen.
· **Våra kroppsdelar**. Jag har testat både sitta ner, ligga ner eller bara stå.
Men att blunda och känna efter hur kroppsdelar känns.

Det som ofta hjälpte mig i alla lägen var att blunda och sätta mig ner.
Visste du vilka sinnena var? Vilka har du använt? Vilka skulle du kunna testa?

Skribent: M. Wallander



Människan är inte skapt för att vara ensam

Att vara ensam kan vara skönt ibland. Att stänga dörren om sig, slippa krav och bara vara för sig själv kan vara precis vad man behöver. Men det är något helt annat när ensamheten inte är självvald.

Jag tror att många som har erfarenhet av psykisk ohälsa känner igen sig i det. Man vill egentligen träffa människor, men orken finns inte där. Eller så känns steget utanför dörren alldeles för stort. Kanske väntar man på att någon ska höra av sig, samtidigt som man själv inte orkar ta kontakt med andra. Sakta men säkert kan dagarna börja flyta ihop.

När man är ensam för länge blir det lätt att tankarna tar mer plats än de borde. Det som från början var en liten oro börjar växa sig större. Man grubblar, tvivlar på sig själv och tappar motivationen. Det blir svårare att göra sådant som brukar få en att må bra, och till slut kan man hamna i en ond cirkel där både den psykiska och fysiska hälsan är kass.

Men ensamhet handlar inte alltid om att man har för få människor omkring sig. Man kan ha kollegor, familj, aktiviteter och ändå känna sig ensam. Om man inte känner sig förstådd, om man ständigt försöker leva upp till andras förväntningar eller om ingen riktigt ser hur man mår på insidan kan ensamheten vara minst lika tung. .

Ibland handlar det därför mindre om hur många människor vi har runt oss och mer om hur meningsfulla våra relationer känns

Ensamhetens konsekvenser

För oss som lever med psykisk ohälsa blir ensamheten ofta både en konsekvens av hur vi mår och något som förstärker problemen. När man mår dåligt är det lätt att dra sig undan. Man tackar nej till saker, skjuter upp samtal eller stannar hemma "bara idag". Men när dagarna går blir det svårare att bryta mönstret.
Efter ett tag kan självkänslan börja ta stryk. Man kanske känner sig bortglömd eller börjar tänka att ingen egentligen vill umgås med en. Ångest och depression kan dessutom påverka sömnen, energin och framtidstron. Det blir som att ensamheten suger åt sig av det dåliga måendet och tvärtom.

När allt känns för tungt – Ta det lugnt

När livet känns överväldigande är det lätt att tänka att man måste göra något stort för att förändra situationen. Men ofta fungerar det inte så, det kan räcka att göra en liten sak.
Kanske skicka ett meddelande till någon man tycker om. Kanske gå en kort promenad runt kvarteret. Kanske säga hej till någon i affären eller stanna några minuter extra och prata med en granne. Små möten kan verka obetydliga, men de påminner oss om att vi fortfarande

är en del av världen runt omkring oss.

Om tanken på att träffa många människor känns jobbig kan det vara lättare att ta en fika med en person i stället för att delta i en större grupp. Det viktiga är inte att göra mycket, utan att ta ett litet steg i rätt riktning. Relationer byggs sällan över en natt. De växer fram genom många små möten som med tiden skapar trygghet och tillit.

Gemenskap på och utanför huset
För många kan Fontänhuset vara ett bra första steg tillbaka till gemenskapen. Här får man komma precis som man är. Ingen förväntar sig att man ska prestera eller vara på ett visst sätt. Ibland räcker det att bara vara i samma rum som andra människor.

Men gemenskapen behöver inte stanna innanför husets väggar. Vi kan skapa enkla och kravlösa mötesplatser tillsammans. Några personer som ses över en fika på ett café. Ett strandhäng på sommaren. En promenad. En glass i solen. Det behöver inte vara märkvärdigt för att vara värdefullt.

Det fina är att många av oss delar liknande erfarenheter. Vi vet hur det känns att kämpa med ångest, nedstämdhet, ensamhet, brist på energi eller ibland för mycket energi. Därför finns det ofta en förståelse som kan vara svår att hitta någon annanstans.
Nu har vi på huset börjat planera att ses på söndagsförmiddagar för att umgås tillsammans! Det kommer hänga en lapp på anslagstavlan där man kan skriva upp sitt intresse.

Vi kommer komma överens om en tid som passar alla och man ses bara så länge som man orkar, alla är såklart välkomna.

Och kanske är det viktigt att komma ihåg: även när ensamheten känns som starkast är du inte ensam om att känna så. Det finns människor som vet hur det är. Människor som har känt samma sak, gått igenom liknande perioder och som förstår mer än man kanske tror.

Ibland börjar vägen ut ur ensamheten med något så enkelt som ett hej, en kopp kaffe eller en kort stund tillsammans med någon annan. Det är kanske inte hela lösningen – men det kan vara början på något väldigt viktigt.

Skribent: C. Krook

Ambivalens

En inristad solförmörkelse

Idag står medelmänniskan inför ett nästan oändligt antal val genom livets gång. Det varierar allt ifrån att flytta, bli gravid, vilken form av pasta man ska köpa, om man ska klippa sina tånaglar nu eller om fem minuter eller vilka smycken du ska ha på dig. Det är ständigt, precis som döden och att betala skatt. De allra flesta val kräver inget ingripande på dina tankar, utan det sker nästan på automatik och impuls, hur man mår och vad man känner. Sedan finns det ju givetvis val där det kan kräva flera dagar eller veckor av betänketid, som att avsluta en relation med partner. Du älskar din partner, men du hatar samtidigt din partner. Din partner gör dig glad, men hen samtidigt sårar dig ständigt. Du vill inte ha med hen att göra, men böjer dig till dina basala behov om närhet. Hen tar hand om dig finansiellt och att lämna innebär obekväm ekonomi. Du vill göra slut, men du vill inte göra slut. Är det här osäkerhet, eller är detta *ambivalens?*

Ying & Yang beskrivs som motsatshet till varandra men skapar en dynamik och kompletthet som krävs för att ”helheten” ska fungera. Vi behöver både det feminina och maskulina, vi behöver lugnet och kaoset, vi behöver sommaren och vintern. Det skapar ordning och ett konstant som är väsentlig för vår trygghet och framgång. Ambivalens liknar Yin & Yang, men saknar samarbetet.

Man definierar ambivalens som kluvenhet och inre konflikt. Att ett val känns både rätt och fel. Att dina känslor känns motstridiga, som att du är i krig med dig själv. För mig, manifesteras detta som passivitet. Jag vill må bättre, *men jag tycker inte jag förtjänar det.* Jag vill göra annorlunda, *men jag är bekväm i det nuvarande.* Jag vill prova nya saker, *men är livrädd för att misslyckas.* Jag vill inte dö, *men jag vill inte vara vid liv heller.* Det enkla valet blir alltid att vara passiv, att inte göra något alls. Att konstant distrahera sig ifrån det obehagliga i stället för att konfrontera det. Jag finner komfort i det obekväma, för jag kan inte misslyckas i misslyckandet. Jag behöver inte stå ut med ansvar eller konsekvenser om jag ständigt väljer bort det.

Nackdelen är att jag behöver stå ut med mig själv, *ambivalensen.* Jag kritiserar och klankar ner på mig själv konstant i min passivitet, att jag borde göra mer, att jag borde försöka mer. Jag är både nöjd och missnöjd över mina beteenden. Om jag försöker med något nytt, blir jag snabbt besviken och uppgiven om mina resultat är dåliga. Så i stället avstår jag för att spara på besvikelsen, vilket itu gör mig besviken på att jag inte ens försöker. Vad jag försöker förmedla är att oavsett vad, så kan jag inte vinna emot ambivalensen. Ett konstant missnöje över nöjet att tortera mig själv. Som en självbemannad solförmörkelse över min själ, jag konstant blockerar allt solljus för jag vill inte att växterna ska få näring och

blomma till något vackert, för att riskera att det sedan vissnar och förruttnar. Hantera besvikelse och snedsteg är svårare än att försöka när man inte kan tillåta sig själv att misslyckas.

Eftersom jag uppenbarligen är en väldigt positiv person så vill jag försöka att inte avsluta med en drös av pessimism och negativitet. Ambivalens **är** normalt till en viss grad. Motstridiga känslor inför ett svårare val är fullkomligt naturligt, försök att reflektera kring vad du känner och varför du känner så. Att ha tålamod och acceptans kring sin osäkerhet gör det enklare att hantera ambivalensen du kan känna, att inte leta efter det ”perfekta” valet. Om du känner att du fastnar i dina tankar och känslor, **prata med någon annan**. Att få ett annat perspektiv kan vara en otrolig hjälp med kampen mot sitt inre ältande.



Skribent: H. Rynkowski

Mona Lisa

Vi säger att en bild säger mer än tusen ord, att skönheten finns i betraktarens ögon. Att tillämpa sina egna erfarenheter och känslor i ett artistiskt verk är ett sätt för människor att uttrycka sig och känna en viss sammankoppling till varandra, till och med bli inspirerad. Som den här… vackra hunden, till exempel. Man kan tydligt se artistens klumpiga drag, kanske var hen stressad? Den kraftfulla betoningen i hundens leende, det var ett sätt att kommunicera hur artisten känner för hunden, att hen gör en glad. Den lilla fina rosa flugan på örat, beskriver hur gullig vovven är på ett väldigt elegant sätt. Wow, vilket artistiskt mästerverk vi har fått beskåda här!



Trots denna förbluffande och häpnadsväckande teckning, så finns det faktiskt ”bättre” konstverk. Redan i titeln refererar jag till vad jag **tror** vara strävan efter ”perfektion”: Mona Lisa. Bara när man ser den bokstavskombinationen, får man upp målningen i huvudet. Redan i grundskolan, fick man beskåda och studera detta tekniska mästerverk. Trots det, så sägs det inte vara ”perfekt”.

Så om Mona Lisa inte är ”perfekt”, vad är perfekt? Ingen aning, är ett korrekt svar. Min partner, är ett korrekt svar. Min mamma eller pappa, är ett korrekt svar. Mona Lisa, är ett korrekt svar. Förvirrande, är mitt svar. Jag anser att allt jag gör eller skapar kan bli ”bättre”, utan att ens ha en tydlig bild av vad bättre skulle kunna vara. Som med den här texten, hur skriver jag en ”bättre” text? Det finns ju såklart grundregler som styckesindelningar, meningsuppbyggnad och vokabuläranvändning som gör läsandet lite mer njutbart eller enklare för de flesta, men det kommer alltid finnas någon som har en motsatt åsikt, någon som tycker ett annat sätt hade varit ”bättre”. Jag kan sitta och pilla och tänka hur mycket som helst, använda synonymer och klyftiga referenser och metaforer, men jag kommer alltid sträva efter ”förbättring”, eller som sagt ”perfektion”.

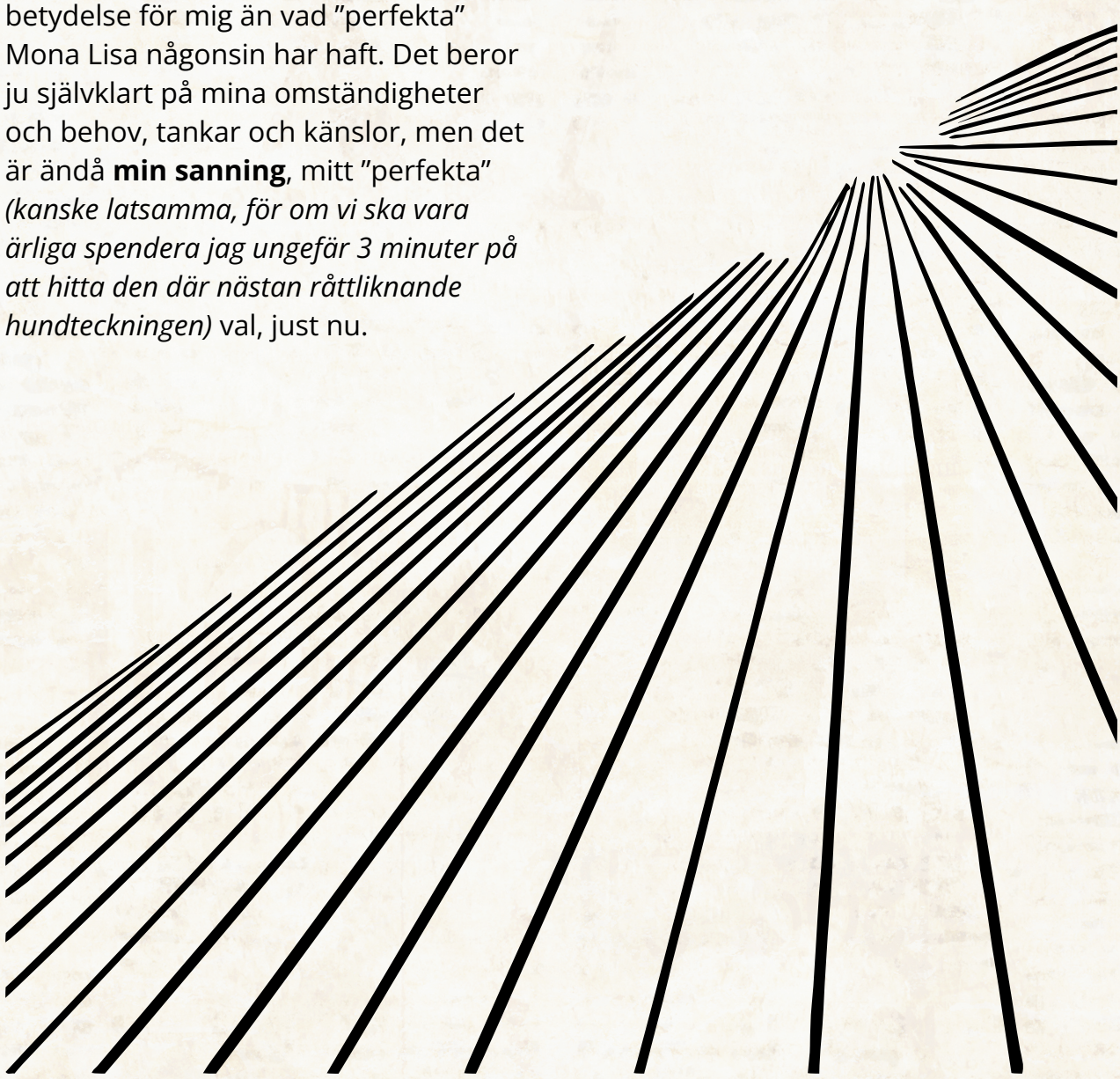
Därför är det viktigt att samarbeta, få andras åsikter, att bli inspirerad. Strävan efter ”perfektion” är som att jaga en subjektiv objektivitet, som att försöka visa någon annan en ande bara du kan iaktta. Din sanning stämmer kanske inte överens med någon annans sanning, det betyder dock inte att ni kan komma överens om en ny, sammanbildad sanning. Samtidigt är det viktigt att kunna uttrycka sig själv och sina upplevelser genom konst, på så sätt kan

andra få lära känna eller uppleva dig i din helhet.

Tidigare skrev jag att Mona Lisa är ett ”bättre” konstverk än hunden som jag har klistrat in. Men är det verkligen så? Jag kan inte påstå att Mona Lisa någonsin har väckt en uppenbarelse inom mig. Jag kan beundra tekniken och respektera arbetet som måste lagts ner, men den där jäkla hunden stack ut för mig, i ett hav av ”dåliga” målningar. Jag tyckte den var det ”perfekta” valet för den här artikeln, för den fick mig att skratta inombords. I den här stunden, hade den ”dåliga” teckningen mer betydelse för mig än vad ”perfekta” Mona Lisa någonsin har haft. Det beror ju självklart på mina omständigheter och behov, tankar och känslor, men det är ändå **min sanning**, mitt ”perfekta” *(kanske latsamma, för om vi ska vara ärliga spendera jag ungefär 3 minuter på att hitta den där nästan råttliknande hundteckningen)* val, just nu.

Om jag fick gissa på vad min amatörfilosofi försöker förmedla, så finns perfekt bara hos dig. Gör ditt bästa om du vill, men våga vara nöjd. Med det sagt ska jag ta mitt eget råd och avsluta här. Tror jag? Abrupt, ja. Perfekt? Oklart.

Skribent:: H. Rynkowski



Intrig i Amalfi

av Anders och Anette de la Motte

Intrig i Amalfi är en pusseldeckare skriven av Anders och Anette de la Motte. Boken är den andra fristående delen i succéserien Mord i solen där handlingen kretsar kring Italien, dess historia och olika matupplevelser. Liksom i den första delen, Ett fall på Capri, är den pensionerade historieläraren Hugo Lind en av huvudpersonerna. Denna gång är han anlitad som busschaufför av reseledaren Lara Belmonte, som Hugo lärde känna i den förra boken

Laras reseföretag Belmonte Travels ska arrangera en lyxvistelse på Amalfikusten i Italien åt familjen Byhlén. Vistelsen är en paketresa där besök på Amalfikusten kombineras med matupplevelser, kultur och historiska sevärdheter. Det är Gottfrid Byhlén, familjens överhuvud, som har bjudit in sina nära och kära till södra delen av Italien. Han äger ett stort konfektyrimperium, Byhléns konfektyr AB, som det går dåligt för. Ingen vet varför Gottfrid står för resan, men man misstänker att det har med företagets framtid att göra...

Med på resan är Edit som är Gottfrids nuvarande fru. Andra resenärer är Gottfrids andra fru Sonja och hennes dotter Polly; Carl och Lovisa som är Gottfrids barn från det första äktenskapet; Lovisas man Gustav och Tom Aronsson, som är finansdirektör. Gemensamt för samtliga personer är att de har ett affärsintresse i Byhléns företag.

I början av boken kastas läsaren in i handlingen på ett drastiskt sätt. Hotelldirektören på hotellet där familjen Byhlén vistas har lagt märke till att en gäst verkar ha somnat. Snart visar det sig emellanåt att personen i fråga är död! Det avslöjas inte vem denna person är, men längre fram framgår det att det är någon med koppling till företaget. Efter denna prolog tar själva berättelsen sin början då man får veta vad som hände tre dagar före dödsfallet.

Intrig i Amalfi följer samma upplägg som den förra boken: Först en mat- och kulturresa där vi lär känna personerna i boken. Sedan en stegrande spänning som leder fram till att någon dör, vilket följs av en mordutredning.Liksom i Ett fall på Capri är Lara och Hugo delaktiga i polisens utredning. Allt eftersom undersökningen fortgår uppdagas hemligheter som personerna bär på. Det visar sig att det finns flera personer som kan ha med dödsfallet att göra.

Det är uppenbart att alla personer på resan inte tycker om varandra av olika anledningar. Till exempel har Carl och Lovisa ett horn i sidan till Polly, vilket får sin förklaring under bokens gång. Sonja och Edit är inte heller direkt förtjusta i varandra.

Det som är bra med boken är för det första att den har en spännande inledning. Att läsaren hålls på sträckbänken och inte får reda på vem

det är som har dött väcker nyfikenhet. Något som också kittlar nyfikenheten är att Gottfrid har förberett en överraskning åt de andra, vilket är en av anledningarna till att resan anordnas. Bokens personer insisterar på att få reda på överraskningen, men Gottfrid ber dem att ha tålamod.

Samspelet mellan Hugo och Lara är också en av bokens förtjänster. De har olika personligheter, men kompletterar varandra på ett fint sätt. De trivs i varandras sällskap och kan öppet dela sina funderingar om sitt resesällskap och avslöja lite om sina privatliv för varandra.

Boken lämpar sig för den som är fascinerad av spänning på ett psykologiskt plan: handlingen präglas av relationer, konflikter och intriger. Det är ingen bok där dramatiska scener avlöser varandra, utan tempot är mestadels ganska lågt. Man skulle kunna beskriva det som en mysig pusseldeckare där man som läsare får lära känna personerna. Att tempot är lågt kan också vara en nackdel – efter ett tag kan man tröttna lite på alla guidningar och visningar som man får vara med om.

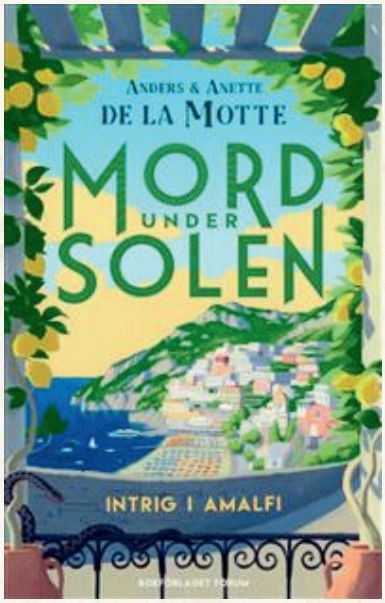
Förutom att handlingen är i fokus handlar mycket av boken om Amalfikustens historia, kultur och mat. Till exempel får vi veta att Lattaribergen kan ha fått sitt namn efter ordet latte, att hotellet Monastero Santa Rosa där personerna bor har varit ett nunnekloster och att mozzarella in carrozza är en populär italiensk rätt.

Om man är intresserad av mat och kultur är boken en källa till kunskap. Den inspirerar verkligen till att vilja resa till Italien! Om man däremot inte är så begeistrad i mat och kultur gör man klokast i att välja någon annan kriminalroman.

Liksom i Ett fall på Capri finns det, sist i boken, en lista med italienska glosor och deras svenska motsvarighet. Detta kommer till användning då det förekommer en del italienska ord och uttryck. Det finns också med en karta över Amalfikusten och dess städer, vilket är bra då handlingen förläggs på olika ställen. Likaså är det utmärkt att det finns ett persongalleri som listar bokens personer, vilken relation de har till varandra och vilken koppling de har till Byhléns företag.

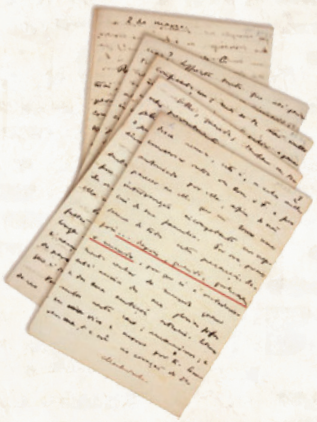
Sammanfattningsvis är Intrig i Amalfi en bra och spännande bok, som är lagom lång och bjuder på en hel del överraskningar. Dock är det inte något för läsare som är ointresserade av mat och kultur eller som vill att handlingen ska föras framåt i ett snabbare tempo.

Skribent:
F. Dahlbom



En berättelse från fängelserullarna

I varje nummer kommer det att finnas ett utdrag från fängelserullorna, en liten livshistoria. Jag är släktforskare och kommer att välja ut någon från böckerna från förr, riksarkivet har alla gamla böcker och husförhör, som det hette, sparade hos sig. Där kan man läsa var någon är född, var de bodde, vad de jobbade med, om det hände något speciellt i deras liv osv.

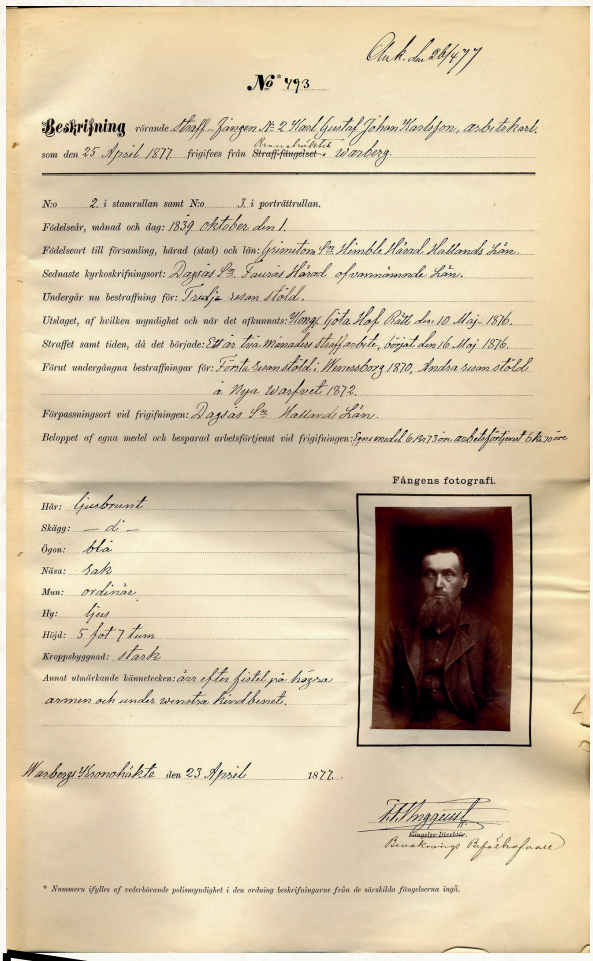


I fängelserullorna finns de som satt inne för något brott, de hade väldigt bra koll på folk förr i tiden.

Idag ska jag berätta om Karl Gustaf Johan Karlsson som föddes 1839 i Grimeton. Hans föräldrar hette Carl Johan Magnusson och Carolina Klanström, han föddes i Grimeton den 10 oktober 1839. Han hade 2 bröder och en syster. Under Karl Gutafs uppväxt så flyttade familjen till en backstuga i Dagsås. Backstuga var en liten, enkel stuga som låg på annans mark utan tillhörande jordbruk eller skatteplikt. Stugan stod på bar backe, dvs utan odlingsbar mark utöver tomten, och på ofri grund. Många backstugor låg på allmänningar och de flesta på stenig eller annan obrukbar mark, de var ofta runt 15 kvadratmeter och där bodde de som inte kunde eller orkade bruka jord.

Familjen var fattiga och redan vid 10 års ålder så hamnade familjen på Fattighuset i Dagsås. Det fanns inget faktiskt hus, prästen skriver; "verkligt sådant finnes icke, utan därmed förstås: personer, familjer, utan stadigvarande vistelse, erkännas tillhöra församlingen" Så de bodde kvar i backstugan och fick understöd, det handlade sällan om pengar, utan man fick bidrag i form av säd (råg eller korn), potatis, salt sill eller ved. Kan inte ha varit roligt, ju mer man läser ju mer tradegi i familjen hittar man.

Förr kallade man stöld för en resa, så det hette första resan stöld och andra resan stöld osv. Första stölden gjorde Karl Gutaf i Värnesborg 1870 och andra i Nya varvet 1872. Men när den tredje resan stöld inträffade, alltså tredje gången han begick brott, så fick han straffarbete i fängelse. 10 maj 1876 dömdes han av Göta Hovrätt till 1 år och två månaders straffarbete. Karl Gustaf hamnade då på Kronohäktet i Varberg.



Beskrifning rörande tvåfalt Fängen N:o 2 Karl Gustaf Johan Karlsson, arbetskarl.
som den 25 April 1877 frigifves från Straff-fängelset i Wenberg.

N:o 2 i stamrullan samt N:o 3 i porträttrullan.
Födelseår, månad och dag: 1839 oktober den 1.
Födelseort till församling, härad (stad) och län: Grimeton Lfs Hembl Härad Hallands Län.
Sednaste kyrkoskrifningsort: Dagsas Lfs Faurås Härad af samma Län.
Undergår nu bestraffning för: Tredje resan stöld.
Utslaget, af hvilken myndighet och när det afkunnats: Vänge Södra Hof Rätt den 10 Maj 1876.
Straffet samt tiden, då det började: Ett år två Månaders Straffarbete, börjat den 16 Maj 1876.
Förut undergångna bestraffningar för: Första resan stöld: Wennersborg 1870, Andra resan stöld i Nya Warfvet 1872.
Förpassningsort vid frigifningen: Dagsas Lfs Hallands Län.
Beloppet af egna medel och besparad arbetsförtjenst vid frigifningen: Ingen medel 0 Rdr 73 öre arbetsförtjenst 6 Rdr mera.

Fångens fotografi.

Hår: Ljusbrunt
Skägg: d:o
Ögon: blå
Näsa: Rak
Mun: ordinär
Hy: Ljus
Höjd: 5 fot 7 tum
Kroppsbyggnad: Stark
Annat utmärkande kännetecken: ärr efter fistel på högra armen och under vänstra kindbenet.

Warbergs Rådhushätte den 23 April 1877.

Fängelse-Direktör.
Bevakningens Befälhafvare.

* Nummern ifylles af vederbörande polismyndighet i den ordning beskrifningarne från de särskilda fängelserna ingå.

Straffarbete i fängelset var ett hårt och smutsigt arbete. Där hade han en liten cell med begränsat utrymme och bestämda tider för sömn, måltider och arbete. Arbetet skulle utföras i cellen, kontakten med de andra fångarna var mycket begränsad.

Det är inte alltid man har turen att hitta fotografier på sina gamla släktingar, men om man blev dömd så finns det bilder med i fångrullorna och även en beskrivning av hur personen såg ut. Det är kul och ger en tydligare bild av personen. Karl Gustaf hade ljusbrunt hår och skägg, blåa ögon och ljus hy. Näsan var rak och munnen ordinär, roliga uppgifter de la till. Var nog tänkt som om det fanns ett speciellt kännemärke för just den brottslingen. Han var 5 fot och 7 tum lång och stark kroppsbyggnad. Andra kännetecken var ett ärr efter en fristel på högra armen och under vänstra kindbenet.

Karl Gustaf hamnade åter på fattighuset när han kom ut och där levde han resten av sitt liv. Han dog 26 januari 1897 i lunginflammation.

Bror 1: Dömdes för lägersmål. Det är det juridiska och kyrkliga straffbegreppet för olovligt sexuellt umgänge mellan en ogift man och en ogift kvinna. Han dömdes 11 gånger för det! Han dömdes även för stöld, första gången 1864 och andra gången 1871.

Mamman stal saker två gånger om. 1869 hamnade hon på Kronobergs cellfängelse för andra resan stöld

Bror 2: Dömdes för första resans stöld 1868 1 februari, men han stal nog mycket eller något med väldigt stort värde för att han dömdes av Varbergs Rådhusrätt till fängelse. Han dömdes även för inbrott, han satt i fängelse i Malmö.

Pappan var inblandad även han i stöld, vet inte om de gjorde det tillsammans. 1859 29 oktober dömdes han för första gången och 1869 dömdes han för andra resan stöld. Då fick han 2 års straffarbete.

Skribent: Z Petersson

Poesi

Du hjälper mig att landa
och visar vägen
som vi tillsammans ska vandra

du får mig till mitt bästa jag
du lyser upp min dag
när jag går vilse ibland
då räcker du ut din hand
du står stadigt som ett träd
du öppnar upp för mig
en helt ny värld

/AB

Höstvandring

Färgerna börjar spraka i naturens rum

Träden börjar gunga av den ljumma vinden

Vandrare på de slingriga stigarna

I gläntan når solens strålar varm

Sitter ner en stilla stund

Minnen börjar kliva in

Bergsluttningar som besegras

Ny horisont som visar sig

Nya slingriga stigar att vandra

I höstens paljettglans dalar ska besökas

Fler minnen födas

/Ingegerd & Leo

När regnet omfamnar

Jag går ut när himlen öppnar sig,
låter dropparna falla fritt,
smattrande mot mark och löv,
som tusen små trummor
i en melodi jag längtat efter.

Luften doftar av regn,
av jord och något nytt
och världen blir mjukare när
allt får sköljas rent.

Jag låter regnet omfamna mig,
dropparna mot min hud,
kalla först -
sedan nästan varma,
som små påminnelser om
att jag lever.

Stegen blir långsammare,
tankarna tystnar.
Det enda som finns är ljudet av
regnet, min andning
och vägen framför mig.

Här behöver jag ingenting.

Jag går och varje droppe
laddar mina batterier,
fyller på det som vardagen så
lätt tömmer.

Regnet är min återhämtning,
min paus,
mitt andetag mellan allt.

Och någonstans där,
under den grå himlen,
med blöta kläder och ett leende,
känner jag det:

Jag är lycklig

Inte trots regnet,

På grund av det.

Skribent: S. Järlefjord



Att se livet från rätt vinkel

Jag har gjort rätt i livet,
men jag har också gjort fel. Precis som du

Jag har alltid gjort så gott jag har kunnat.
Men ändå varit i konflikt.
Eftersom jag är människa.

Det är så mycket som inkluderar livet.
Det finns både mörker och ljus.

Alla går igenom olika saker i livet hela tiden.
Det händer bra och dåliga saker varje dag.

Mitt liv har inte alltid varit lätt.
Inte heller ditt.
Vi utsätts för prövningar.

Jag själv är en sökande person.
Jag kommer fram till olika saker på vägen.
Men har också varit så förvirrad, att jag velat ge upp.

Livet har varit så mycket förändring.
Det finns en enda sak som jag har hållit fast hela mitt liv,
det kanske är den enda. Som en tråd.
Den vill jag dela med dig.

Min största önskan har alltid varit:

Att ha endast en värld
där vi upptäcker världen tillsammans och har kul.
Och alla får vara med.

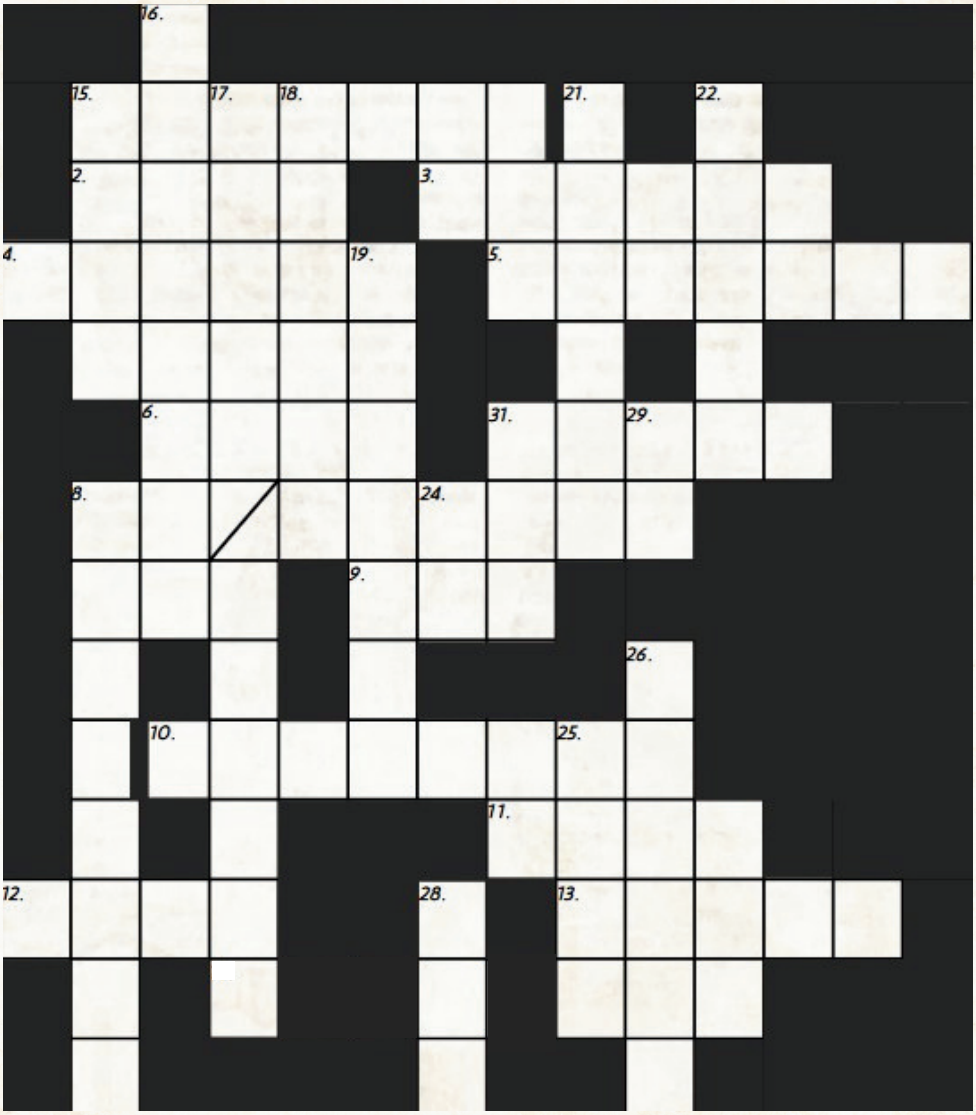
Detta vill jag säga medan jag kan,
visst är jag ung, men vi vet
aldrig när vi måste lämna.
Det vet både du och jag.

Jag har tvivel på denna text, kanske gör jag rätt,
kanske gör jag fel. Det är mycket vi inte vet.

Men jag vet,
att vi testar oss fram hela livet.
Med allting som vi gör.
Det är så ny kunskap kommer fram.
Det har jag alltid gjort.
Så har det alltid varit.
Kanske du med?

Skribent: A. Bertilsson

Korsord



Korsordsmakare: M. Larsson

Vågrätt

2. *Hudutslag*
3. *Sportmärke*
4. *Handens Insida*
5. *Kungens Underhåll*
6. *(Land) Iran-granne*
8. *Läran om rymden*
9. *Ej full*
10. *Förutbeställa*
11. *Åka*
12. *Svenskt...!*
13. *Gosedjur*
15. *Tjejer*

Lodrätt

8. *Avgå som kung eller drottning*
15. *Rovfågel*
16. *pH över 7*
17. *Bankärenden*
18. *Roms kejsare*
19. *Finns i cigaretter*
21. *Formellt intyg*
22. *Mot halka*
24. *Engelskt nej*
25. *Raffinera*
26. *Jerikos mur*
28. *Liten båt*
29. *Ej vi*
31. *Sitter på masten*

Fontänhusvärlden



HÄNT I ORGANISATIONEN

Almedalsveckan 22-26 juni

På scenen “Alla röster skall höras” genomfördes programpunkten “Hopp som räddar liv - att skapa vägar vidare trots psykisk ohälsa”, där det lyftes hur gemenskap, delaktighet och meningsfulla sammanhang kan skapa vägar vidare för människor som lever med psykisk ohälsa.

Invigning av Fontänhuset i Laholm

I början av året hade Fontänhuset Laholm sin verksamhetsstart. Den 2 september hade de sin officiella invigning i den gula villan som under året förberetts och anpassats för att bli en plats för gemenskap, delaktighet och återhämtning.

PÅ GÅNG I ORGANISATIONEN

eClubhus - Det digitala Fontänhuset

Under uppbyggnad är nu ett s.k. digitalt Fontänhus. Verksamheten fungerar som ett arbetsinriktat rehabiliteringsstöd och en gemenskap där medlemmarna driver Fontänhuset i molnet tillsammans, för att bryta social isolering och skapa en meningsfull vardag.

SVERIGES FONTÄNHUS RIKSFÖRBUND

Vi som skapat denna tidning är...

Albulena
Andreas
Camilla
Elin
Fredrik
Hamze
Ingegerd
Jesper
Johan
Leif
Leo
Magnus
Mariella
Mirre
My
Susanne
Viking
Zanna

Facit till korsord

Vågrätt

2. *Akne*
3. *Adidas*
4. *Flatan*
5. *Apanage*
6. *Irak*
8. *Astronomi*
9. *Tom*
10. *Abonnera*
11. *Resa*
12. *Tenn*
13. *Nalle*
15. *Flickor*

Lodrätt

8. *Abdikera*
15. *Falk*
16. *Alkalisk*
17. *Internetbank*
18. *Ceasar (Caesar)*
19. *Nikotin*
21. *Diplom*
22. *Sand*
24. *No*
25. *Rena*
26. *Rasade*
28. *Eka*
29. *Ni*
31. *Bom*

Fotnot: Lodrätt 18 är felstavad. Rätt stavning är Caesar

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

Socialstyrelsen

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

Sparbanksstiftelsen Varberg

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.

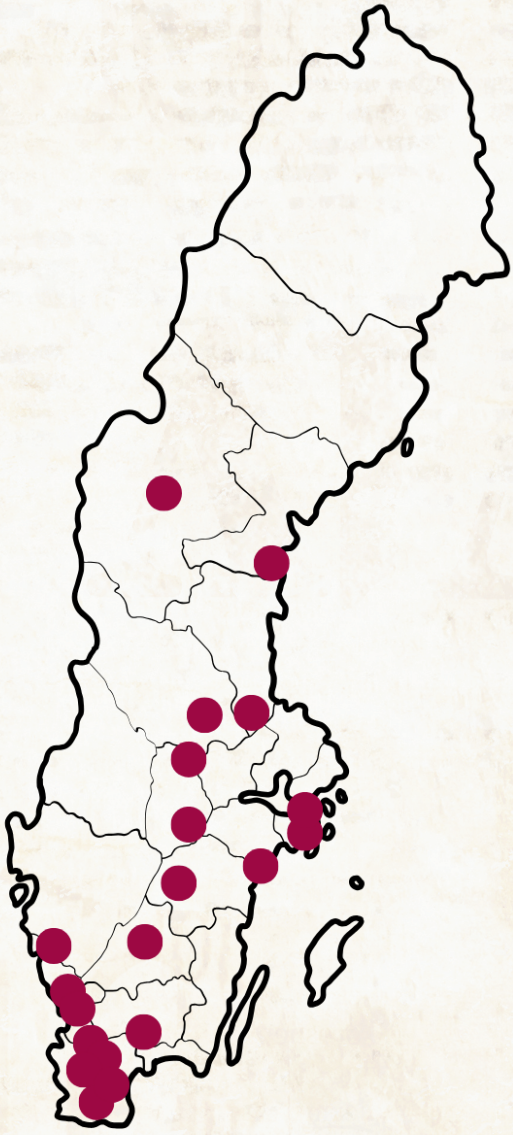
Privatpersoner, styrelse & stödmedlemmar – Gemenskapens hjärta

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

Välkommen till ditt närmaste Fontänhus!



Båstad
Falun
Falkenberg
Göteborg
Helsingborg
Jönköping
Laholm
Ludvika - Smedjebacken
Lund
Malmö
Motala
Nyköping
Sandviken
STHLM Götgatan
STHLM Sköndal
Sundsvall
Varberg
Älmhult
Örebro
Östersund

FONTÄNHUSET VARBERG
Nyhemsgatan 22H
432 35 Varberg

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