

# Nyhetsbrev 2023



Hej nu har våren äntligen kommit. Vi har hunnit med mycket hittills detta år som vi gärna delar med er. Håll till godo!

## Akreditering

Vi har nu blivit ackrediterade. Akrediteringen infaller vart 3 år. Vi hade besök av två ackrediterare från Clubhouse International i höstas. De kommer till Fontänhuset och kontrollerar att vi följer Fontänhusmodellens 37 riktlinjer under 2 heldagar. Den 3:e dagen så skriver de rapporten som skickas till Clubhouse International som fattar beslut ifall vi blir godkända.

## Årsmöte 21 mars 2023

Vi har haft ett årsmöte tisdagen den 21 mars. Vi hade några styrelsemedlemmar som skulle väljas om då deras mandatperiod gått ut. Vår ordförande som setat på sin post i många år blir kvar. Vi har även en ny revisor. Två medlemmar som valdes till medlemsrepresentanter.

## Rekrytering

Under våren har rekrytering av ny personal pågått. Vi har fått in många intressanta ansökningar. Flera anställningsintervjuer har genomförts.



## Annas medlemsberättelse

Det är väldigt svårt att se ett före och ett efter. Frisk och glad mot sjuk och deprimerad. Diagnoserna föddes jag med liksom. Så länge livet var relativt kravlöst var jag nog en väldigt glad, men otroligt känslös människa. Som tonåring och ung vuxen var måendet något relativt nytt och behandlades som om det var något i livet just då. "Det är inte konstigt att känna sig orolig när man [fyll i valfri sak i livet - en flytt, en separation, föräldrar som brister]" Nu vet jag att intensiteten på måendet hade med mina förutsättningar att göra. Det är mycket lättare nu, senare i livet, att hantera måendet. Jag kan inte säga att jag mår bättre, bara att jag är mer van att hantera det på ett hälsosamt sätt.

Fram till jag var 30 kunde jag hänga med i det vanliga livet med utbildning och arbete. Mina dåliga perioder påverkade inte min förmåga till att dra in lön, ha en aktiv fritid och aktiva relationer. Sen var det som att en förmåga efter en annan bara drogs undan för mig helt utom min kontroll. Efter år av sjukskrivning sörjde jag mina kontakter med omvärlden. Det är här Fontänhuset kom in för mig. En nära släkting till mig hade pratat om huset länge och varmt. Ibland hämtade jag hen på huset och kunde då se hur det var där. Jag frågade om jag kunde komma dit och ett möte sattes upp. Att prestera när man jobbar har alltid varit en reflex för mig. På Fontänhuset kunde jag träna på att släppa kraven. Hela atmosfären var välkomnande och jag kunde äntligen ha ett ställe att gå till under mina förutsättningar. Även om den stora delen av min rehabilitering legat utanför huset, har det ändå varit viktigt att ha som ett alternativ.



## Forts. Medlemsberättelse

Oavsett hur ofta jag orkar komma till Fontänhuset, oavsett hur mycket eller hur lite jag kan bidra med i det dagliga arbetet, är jag alltid välkommen. Människor blir glada när jag kommer. Det finns rutiner. Man behöver inte förklara så mycket, det finns alltid människor som förstår. Inget beteende är "konstigt".

## Friluftsdag

I Januari åkte hela huset på friluftsdag med kallbad till skäret i Nävekvarn. Några vinter-badade och några promenerade runt ön och vi grillade korv och hade med oss fika.



## Jobb och Studier

Vi har gjort studiebesök på Stensund och Nyköpings Folkhögskola samt Berendsens tvättereri, där 2 av våra medlemmar fått jobb via Fontänhuset. Vi har varit på jobbmässa på Iris Hadar. Vi har fått information från Campus hur det är att plugga där. Två studiebesök har gjorts på Stadsmissionens butik och Mötesplatsen där möjlighet av olika former till arbete kan finnas.

## Friskvård

Vi har ett tappert gäng som går till Friskis och Svettis och tränar. Vi har korta pauser med Pausgympa och Meditation varje dag. Vi har även haft lunchpromenader ibland. Vi har många förslag på friskvårdsaktiviteter som vi planerar in var tjeft.





## Praktikanter

Vi har haft två praktikanter från Behandlingspedagogutbildningen hos oss från november till februari, därefter började ytterligare två till som är här till maj.



### Josefin praktikant

Jag studerar till behandlingspedagog på Campus Nyköping och tar min examen nu i juni. Har min andra praktik nu på fontänhuset. Det har varit väldigt roligt att komma tillbaka ett år senare och se vad som hänt på huset under året och dessutom se hur jag själv har utvecklats under tiden.



## Jesper praktikant

Jesper Fuhrman heter jag. Jag studerar till socialpedagog på distans, via yrkeshögskolan i Piteå. Nu i sommar så tar jag min examen. Jag vill tacka så jättemycket för att jag har fått göra min LIA(Lärande I Arbete) hos er på Fontänhuset, Nyköping. Det har varit en inspirerande och lärorik tid. Så till er alla från mig, jag önskar er stort lycka till för fortsättningen av fontänhusets framtid.

## Föreläsning Mira

Tjej- och Kvinnojouren var här på Fontänhuset och höll en föreläsning om olika typer av våld i nära relation och hur man kan få hjälp.



## NSPH

NSPH gav oss 7 platser till en föreläsning att leva med psykossjukdom inkl. lunch på Sunlight. Det var mycket givande.



## TC2 utbildning Oslo

Den 1/5 2022 så åkte en medlem en handledare och vår klubbhuschef på Fontänhusutbildning i Oslo. Den pågick i 2 veckor och gick till så att vi deltog i kursen vissa halvdagar samtidigt som vi deltog i Fontenehuset Oslos verksamhet och arbete alla dagar. På kvällarna arbetade vi med att göra upp en handlingsplan över områden vi vill utveckla på vårt eget Fontänhus och som vi sedan vid veckornas avslut fick redovisa för de andra deltagarna och Oslos Fontenehus. Även handledare och



medlemmar från Ålands Fontänhus Pelaren och från Fontenehuset i Gövik deltog. Det var väldigt givande veckor och många idéer och tankar växte fram och gav oss inspiration som vi tog med tillbaka till vårt Fontänhus och som vi nu arbetar med. Hege som var handledare under utbildningen kom på besök hit till vårt hus den 20-21/4 i år.



Välkommen att lämna en gåva! Du kan även bli stödmedlem 200:-. Bli gärna företagssponsor 500:-

