

REHABILITERING

Vad är ett fontänhus | Att hitta tillbaka | Du är din egen räddare | Återhämtning | "Min resa"



Foto: Noia

2026 nr. 1

Wetterbladet

KRAFTEN I OSS

KORT OM FONTÄNHUS:

Fontänhusmodellen bygger på frivillighet, gemenskap och meningsfullt arbete som stöd för människor som lever med psykisk ohälsa. Genom vardagsarbete, studier, friskvård och sociala aktiviteter skapas en plats där människor kan växa, återhämta sig och hitta vägar vidare i livet.

KONTAKTA OSS!

Telefon: 076-1619338

Mail: info@fontanhusjonkoping.se

Adress:

**Kompanigatan 7 (A6 Kaserngården)
55305 Jönköping**

Hitta oss också på
www.fontanhusjonkoping.se



VÄLKOMMEN TILL OSS PÅ FONTÄNHUS JÖNKÖPING

Innehåll:

- 4** Vad är ett fontänhus?
- 5** Medlemmar svarar: vad är återhämtning för dig?
- 6** Att hitta tillbaka; i sin egen takt
- Verksamhetschef Isabell Åkesson
- 8** Ordrebus
- 9** Du är din egen räddare
- Rebecca Ingelund
- 10** "Det är bara att le & se glad ut"
- Janina Jansson
- 12** Min resa - Anders Nilsson
- 13** En dag på fontänhuset
- 14** Jag bestämde mig
- Dante Fredriksen
- 15** Medlemmars konst & poesi

KOMMANDE:

- Vi firar jubileum 3 september!
- Chefs- och ordförandedagar i oktober
- 10 oktober: World Mental Health day

HÄNT I HUSET



VAD ÄR ETT FONTÄNHUS?

Det allra första fontänhuset öppnade i New York år 1948 och tog namnet Fountain House eftersom fastigheten hade en bakgård med en fontän. Fountain House föddes ur självhjälpsgruppen WANA (We Are Not Alone), som hade bildats fyra år tidigare av tio före detta mentalsjukhuspatienter och en före detta mentalsköterska från Rockland State Hospital i New York. Fontänhusmodellen utvecklades vid Fountain House under 50- och 60-talet, och spred sig under 70-talet över hela landet och därefter även utanför USA:s gränser.

Fontänhuset i Jönköping öppnade i augusti 2025. Då hade det i många år funnits en intressegrupp som arbetat för att öppna ett fontänhus i Jönköping. I Sverige finns det totalt 20 fontänhus och världen över finns det cirka 400 fontänhus.

Det viktigaste i verksamheten är den arbetsinriktade dagen. Vid morgonmötet fördelar man arbetsuppgifter. Man har en platt organisation, där varje ny dag organiseras utifrån vad som behöver göras. Allt som görs har ett syfte, det finns inga ”påhittade” arbetsuppgifter.

En av fontänhusets ideér är att man arbetar med det ”friska” hos varje individ. Om någon tycker om att arbeta i köket, då får hen också göra det, och så småningom kanske personen tar sig an arbetsuppgifter som hen inte trodde sig vilja ha från början. På så sätt fungerar den arbetsinriktade dagen, genom att det friska ”drar med sig” det sjuka.

Verksamheten är uppdelade i en eller flera enheter, t.ex. kök och kontor, där medlemmen själv väljer var man vill arbeta, och kan när som helst byta enhet. Genom enhetsmöten på morgon och eftermiddag delas arbetsuppgifterna upp emellan medlemmarna. Husmöten hålls varje vecka, där verksamheten belyses och eventuella problem tas upp, liksom projekt och kommande arbetsuppgifter ventileras. Beslut fattas i demokratisk ordning.

Fontänhuset bedriver en uppsökande verksamhet, dels för medlemmar som kanske inte varit på huset på ett tag, och därför kontaktas. Men också kontaktas till exempel psykiatrimottagningar, där det kan finnas personer som vill börja på en arbetsinriktad och rehabiliterande verksamhet som Fontänhuset.

Verksamhetens resultat mäts årligen genom brukarundersökningar och enkäter. Resultaten är svåra att mäta men man kan jämföra kostnaden mot vad heldygnsvård inom psykiatri kostar.

Verksamheten vid varje enskilt fontänhus utgår ifrån internationella riktlinjer. Riktlinjerna kan betraktas som en förteckning över medlemmarnas rättigheter, samt som etiska koder för fontänhusens personal, styrelse och administration. Dessutom utgör riktlinjerna grunden för att bedöma kvaliteten hos enskilda fontänhus. För att garantera kvaliteten i verksamheten genomgår fontänhusen regelbundna kvalitetssäkringar, en så kallad ackrediteringsprocess, som administreras av Clubhouse International. Ett fontänhus ackrediteras för en period på ett eller tre år framåt, beroende på hur väl riktlinjerna efterlevs. Fountainhouse är en politiskt och religiöst oberoende verksamhet.

Text: Fredrik



Fonttänhuset i Jönköping

VAD ÄR ÅTERHÄMTNING FÖR DIG?

Promenader,
lyssna på ljudbok
Medlem

Egentid
Isabell

Sitta vid en sjö
Anders

Gemenskap
Dante

Läsa utomhus
Nora

Meditation & vila
i tyst mörkt rum
Nika

Resor är
mitt bästa
recept!
Fredrik

Vara i skogen
& vid vatten
Christine

Djur &
natur
Johanna

Löprunda i skogen
Anders

Köra hoj
Richard

Musik
Cattis

Bada, sjunga, dansa
& vara med folk jag gillar
Puscheen

ATT HITTA TILLBAKA; I SIN EGEN TAKT

Isabell Åkesson, Verksamhetschef Fontänhuset Jönköping

Rehabilitering är ett stort ord. För många av oss är det inte en rak väg, inte en lista att bocka av, inte en process som någon annan kan bestämma åt oss. Rehabilitering är något som växer fram när vi får rätt förutsättningar, rätt stöd och rätt sammanhang. För mig är rehabilitering nära förbundet med Fontänhusmodellen – en modell där människan, inte diagnosen, är utgångspunkten.

I Fontänhuset får vi vara medskapare i vår egen återhämtning. Vi får vara delaktiga, inte bara mottagare av insatser. Det är en plats där vi får prova, misslyckas, lyckas, växa och hitta tillbaka till oss själva. Här är det inte prestation som avgör om vi hör hemma. Det är vår närvaro, vår vilja, vår mänsklighet.

Fontänhusmodellen – en väg som bär

Fontänhusmodellen är grunden för allt vi gör. Det är en modell som sätter människan före diagnosen, relationen före insatsen och delaktigheten före passivitet. Den bygger på övertygelsen om att återhämtning blir möjlig när vi får vara medskapare i våra egna liv. I Fontänhuset är vi inte patienter eller klienter – vi är medlemmar, och vi bygger verksamheten tillsammans.

Modellen utgår från en arbetsinriktad dag där struktur, gemenskap och ansvar skapar en rytm som många av oss saknat. Arbetsuppgifterna är inte terapi, men de är läkande. De ger oss något att gå till, något att bidra med, något att känna oss delaktiga i. Det är i det vardagliga, i det konkreta, som återhämtningen får fäste.

Rehabilitering som relation och riktning

Rehabilitering handlar för mig om att få stöd att orka det som annars känns övermäktigt. Många av oss lever med en vardag fylld av kontakter: vården, myndigheter, handläggare, arbetsgivare, skola, försäkringskassa. Det är lätt att tappa bort sig själv i allt detta. I Fontänhuset finns någon som går bredvid, som hjälper till att sortera, förklara, ringa, följa med. Det är inte att göra åt någon – det är att göra tillsammans.

Det är också att få tid. Tid att landa. Tid att förstå. Tid att våga blicka framåt utan att känna att man måste springa. Återhämtning får ta den tid den tar. Det är en av de mest värdefulla insikterna Fontänhusmodellen ger.

Att få känna sitt egenvärde igen

När livet har varit svårt kan känslan av egenvärde bli skör. I Fontänhuset får vi möjlighet att bygga upp den igen genom att bidra. Genom att vara behövda. Genom att vara en del av något större än oss själva. Arbetsuppgifterna är inte terapi – men de är läkande. De ger struktur, mening och en chans att upptäcka sina styrkor på nytt.

Här får vi vara hoppbärare för varandra. Vi ser att andra klarar saker vi själva trodde var omöjliga. Vi ser att återhämtning är möjlig, även när den går långsamt. Vi ser att små steg också är steg.

Sammanhang och KASAM

I Fontänhuset pratar vi ofta om känslan av sammanhang – KASAM. Det handlar om att livet ska kännas begripligt, hanterbart och meningsfullt. Fontänhusmodellen skapar just det:

Begriplighet genom tydlighet, struktur och gemensamma rutiner. **Hanterbarhet** genom stöd, gemenskap och delaktighet.

Meningsfullhet genom att varje medlem får bidra utifrån sina förutsättningar.

När dessa tre delar finns på plats blir rehabilitering inte bara något som sker med oss, utan något som sker inom oss.



Fontänhuset Jönköping – en plats som gör skillnad

Fontänhuset i Jönköping har blivit en viktig del av det regionala stödet för psykisk hälsa. Här möts människor som annars riskerar att hamna mellan stolarna – de som behöver mer än vården kan ge, men som inte passar in i de traditionella insatserna. Här finns tid, relationer och en gemenskap som bär.

För många av oss i Jönköping har Fontänhuset blivit en plats där vi hittar tillbaka till oss själva. En plats där vi får pröva, växa och våga igen. En plats där framtiden inte känns som ett krav, utan som en möjlighet. Det är svårt att mäta i siffror vad det betyder – men det märks i människors liv. I rutiner som återvänder. I skratt som kommer tillbaka. I drömmar som börjar ta form.

Payoff 2026 – vad det betyder för människor, inte bara för siffror

När Payoff 2026 utvärderade Fontänhusens samhällsekonomiska betydelse blev resultatet tydligt: Fontänhusen gör skillnad, både mänskligt och ekonomiskt. Varje investerad krona ger flera kronor tillbaka i minskad vårdkonsumtion, minskad sjukfrånvaro och

ökad sysselsättning. Men bakom siffrorna finns något ännu viktigare – människor som får livsutrymme igen.

För medlemmarna betyder Payoffens resultat en bekräftelse på något de redan vet: att Fontänhuset fungerar. Att det spelar roll. Att det är en plats där människor får möjlighet att återta sin vardag, sin riktning och sin framtid. Det är ett kvitto på att deras ansträngningar, deras steg – stora som små – faktiskt gör skillnad, inte bara för dem själva utan för hela samhället.

Samverkan – och behovet av långsiktig trygghet

Fontänhuset Jönköping står inte ensamt. Vi är en del av ett större sammanhang där kommuner, regionen och civilsamhället tillsammans skapar förutsättningar för att människor ska må bättre och kunna leva sina liv fullt ut. Samverkan är avgörande – i myndighetskontakter, i rehabiliteringskedjan, i vägen mot arbete och studier.

Men för att Fontänhuset ska kunna fortsätta vara den trygga plats det är, behövs långsiktighet. Människor behöver veta att Fontänhuset finns kvar – inte bara i år, utan nästa år, och året efter det. Återhämtning tar tid. Relationer tar tid. Tillit tar tid. Därför måste Fontänhuset vara en självklar och stabil del av det regionala stödet för psykisk hälsa, inte en tillfällig insats som riskerar att försvinna när budgetar förändras.

När Fontänhuset får långsiktiga förutsättningar, får också människor långsiktiga förutsättningar. Det är det som gör skillnaden.

Att våga tro på framtiden

Det kanske viktigaste Fontänhuset ger är möjligheten att börja tro på framtiden igen. Inte en framtid som någon annan ritar upp, utan en framtid som växer fram i vår egen takt. Här får vi utforska våra drömmar, våra mål och våra möjligheter – utan krav på att allt måste vara klart från början.

Rehabilitering är inte att gå tillbaka till den man var. Det är att hitta den man är nu, och att våga ta steg mot det liv man vill leva. I Fontänhuset gör vi det tillsammans och sida vid sida.

ORDREBUS

Hitta ord kopplade till rehabilitering.
Orden kan stå åt alla håll, även baklänges.

R A P T F D I S R N P W R A
Ö E T P O R O A U D Z S K S
R S H S O S A M T A L Ä B J
E N M A A H D T I N L Y P Ä
L A G N B A L A N S Å N G L
S T Ö D V I T L E K N A K V
E P O N B P L V R A N H J K
L E Ö I N A T I C P U G R Ä
J C K N O R F L T A D A U R
E C V G I E P A I E F L U L
L A U S T T H Y D T R O L E
U Y Ö R O R E N E R G I P K
G M L H M D U S I M N I N G
N M S S E N L U F D N I M G

ACCEPTANS
ANDNING
BALANS
DANS
ENERGI
HOPP
KRAFT
LEK
LUGN

LÄKA
MINDFULNESS
MOD
MOTION
REHABILITERING
RO
RUTINER
RÖRELSE
SAMTAL
SIMNING

SJÄLVKÄRLEK
SKAPA
STÖD
SÅNG
SÖMN
TERAPI
TID
TRO
VILA



DU ÄR DIN EGEN RÄDDARE

Under 2021 blev jag utredd och diagnostiserad med djup depression. På den tiden var jag konsumerad av mörka tankar och såg inget värde i mitt liv. Min självbild var under flera års tid otroligt negativ. Jag identifierade mig som ett misslyckande och tanken på att kunna återhämta och rehabilitera mig fanns inte i min vokabulär. Jag trodde att jag skulle må dåligt för resten av mitt liv och att det inte fanns någonting jag kunde göra åt det. Idag vet jag att det är långt ifrån sanningen.

Att återhämta och rehabilitera sig från en lång tid med psykisk ohälsa tar lång tid och sannolikheten att man får återfall om man skyndar på processen är stor. Men vad innebär det ens? Sanningen är att det är olika beroende på person till person. Alla som lever med psykisk ohälsa vill inget annat än att må och ha det bra, men bara för att någonting funkar för mig innebär det inte att det kommer funka för dig. Återhämtning för mig handlar om att återfinna syfte och mening i mitt eget liv men också att hitta balans i mitt mående och kroppsligt. Rehabilitering däremot handlar mer om hur man lär sig hantera svårigheter och det faktiska arbetet med dem för att bryta sig loss från min



psykiska ohälsa.

Min egen resa med rehabilitering började egentligen under 2025. Året innan hade jag varit med om några traumatiska händelser och jag var full av skam och skuld känslorna var överväldigande. Inte bara för det som hade hänt nyligen men också misstag som jag hade gjort för flera år sedan. Jag var en nedbruten människa men trots det för stolt för att erkänna för mig själv att jag behövde professionell hjälp för att kunna möta mina demoner. Många i min närhet uttryckte oro men jag ville inte inse att problemen jag hade styrde över mitt liv. Dels för att jag var livrädd för att prata om det som hade hänt, det var för plågsamt, och för att jag inte hade någon tillit till någon på grund av mina tidigare erfarenheter av samtalsterapi.

Efter mycket om och men övertalades jag av utomstående att ge det en chans trots min skepticism mot det och idag är jag glad över att jag gav efter och faktiskt tog in det som sades under den tiden som jag hade samtalsterapi. Det jag lärde mig av det har bara gynnat mig. Att sluta fly från problemen och faktiskt konfrontera dem har hjälpt mig att kunna acceptera och gå vidare i mitt liv. Vilket i sin tur ledde till att jag fann mod till att börja jobba mot den personen jag vill vara och inte sitta fast i det som har varit. Det som har hänt dig i ditt liv definierar inte den du är och inte heller din potential. Med rätt hjälp kan du komma längre än vad du någonsin föreställt dig innan. Ta hand om dig och glöm inte att du kan om du vill.

Text: Rebecca Ingelund

"DET ÄR BARA ATT LE & SE GLAD UT"

Det finns inga problem, bara lösningar runt omkring!



I mitt liv har både min psykiska och fysiska hälsa gått mycket upp och ner. Periodvis har livet varit väldigt tungt och kaotiskt, men genom allt har djur och natur alltid varit min största källa till återhämtning och trygghet.

När jag var yngre och livet omkring mig kändes som mest kaosartat hade jag hästarna som mitt ankare. Ju sämre jag själv mädde, desto svårare hästar tog jag emot för att rehabilitera. Det var som att jag fann en spegling av mig själv i dem. Många av hästarna bar på rädsla, stress eller tidigare erfarenheter som gjort dem svåra för andra att hantera, men jag såg något mer än bara problemen. Jag såg möjligheten till tillit, utveckling och läkning.

Samtidigt som jag hjälpte dem tillbaka till trygghet och balans, hjälpte de också mig. Varje litet framsteg hos en häst gav mig hopp och styrka i mitt eget liv.

När jag såg dem börja lita på människor igen, bli lugnare eller hitta tillbaka till glädjen, kände jag också att något inom mig själv läkte.

Rehabiliteringen blev ömsesidig – vi hjälpte varandra tillbaka.

Tyvärr kom en period då jag slutade med hästarna och samtidigt skadade ryggen. Det förändrade mycket i mitt liv och jag föll ner i ett stort mörker under flera år. Jag förlorade inte bara en fysisk förmåga, utan också något som hade gett mig mening, identitet och inre lugn. Utan djuren och livet omkring dem blev det svårare att hitta tillbaka till mig själv.

Till slut kom hundarna in i mitt liv, och där upprepade sig samma mönster. Än en gång drogs jag till de hundar som andra upplevde som svåra – de osäkra, rädda eller problemtyngda individerna som behövde tålamod, förståelse och trygghet. Och precis som med hästarna fann jag återhämtning genom att hjälpa dem. Ju mer jag arbetade med deras utveckling och såg dem blomma ut, desto mer började jag själv läka inifrån.

Djur och natur har alltid haft en läkande kraft för mig. I naturen och tillsammans med djuren har jag kunnat andas, landa och känna ett lugn som varit svårt att hitta någon annanstans. Jag kan inte säga hur många otaliga timmar jag har spenderat ute i skogar, hagar och på promenader, men de stunderna har ofta varit det som hållit mig uppe när livet varit som tyngst.

Min familj har också varit en enorm styrka för mig och gett mig kraft att orka dagarna i min rehabilitering och återhämtning. Deras stöd har hjälpt mig att fortsätta framåt även under de perioder då livet känts som allra svårast.

Sedan jag kom till Fontänhuset har mitt liv fått en ny mening. Där har jag vuxit som person, fått tillbaka känslan av att vara behövd och upptäckt hur mycket jag tycker om att hjälpa andra människor att hitta motivation och drivkraft i sin vardag. Att få vara en del av en gemenskap där människor stöttar och lyfter varandra har betydtt oerhört mycket för mig.

Idag känner jag inte längre att livet bara består av problem. Istället ser jag lösningar och möjligheter omkring mig. Jag har länge levt efter orden ”det är bara att le och se glad ut”, men under många år var det mest en fasad jag bar för omvärlden. På Fontänhuset har de orden fått en helt annan betydelse. Där behöver jag inte längre

låtsas. Där känner jag äkta glädje, gemenskap och trygghet. För första gången på länge känner jag mig hel.

För mig har djuren aldrig bara varit djur, och människorna omkring mig aldrig bara människor. Tillsammans har de blivit livlinor, lärare och följeslagare genom både mörker och ljus.

Text: Janina Jansson



Privata bilder

**Jag är så svag, så svag, men ändå så himla stark.
Ibland orkar jag inte ta mig igenom varje dag,
men tvingar mig fram igenom varje spark och slag.
Jag kan inte komma över och glömma,
men jag försöker ändå mina minnen gömma.
Varje minut vill jag bara skrika,
men jag låter inte mitt förstånd svika.
Jag låter tårar rinna,
men innan någon ser hinner dom försvinna.
Jag har extrem ångest och saknar,
men ändå kan jag le när jag vaknar.
Varje dag vill jag att allt ska ta slut,
men ändå kämpar jag hela vägen ut.
Jag har gjort och gör oftast helt fel val,
men jag lever och jag har valt fel i årtal.
Här står jag nu på mina brutna ben,
men jag rör mig ändå fram över stock och sten!**

- Janina

MIN RESA

Första besöket

Onsdag den 11 februari i år besökte jag oanmald Fontänhuset i Jönköping för första gången. När jag kom innanför dörren fick jag direkt ett bra mottagande av Christine som visade mig runt i huset. Det som slog mig mest var atmosfären i huset och alla mysiga rum uppdelat i enheter. Här finns möjligheter att utifrån mina egna erfarenheter och kunskaper utveckla en vardag som gör det möjligt att utvecklas utifrån där jag befinner mig idag, tänkte jag.

Trafikolyckan

Idag är jag 52 år. När jag var 15 år var jag med om en trafikolycka där jag kolliderade med en minibuss med mopeden. En timme senare vaknade jag upp på Vimmerby sjukhus och frågade min familj som stod vid sjukhussängen varför jag var där. Dom förklarade att jag hade varit med om en trafikolycka och minnesbilder av skrik och bromsgnissel spelades upp i huvudet. Jag åkte sedan med ambulans till Västervik sjukhus där jag opererades. Mitt högra ben och fot var krossat och det var dem som rent fysiskt tog stryk. Läkaren förklarade för mig att jag hade testvärden som en elitidrottare och var i riktig bra fysisk form vilket gjorde att dom fysiska sviterna inte blev så allvarliga som dom kunde blivit annars. Jag hade drömmar inom fotbollen som var en stor del av min identitet och hade min fysiska form därifrån.

Min historia

Efter min första tid på barnavdelningen på Västervik Sjukhus följdes några jobbiga år med 5 operationer då komplikationer uppstod vid läkning och att få benet rakt. Jag minns att det var jobbigt för att jag ville tillbaka till fotbollen och den nystart jag upplevde att jag fått i skolan också blev lidande. Jag hade under hela min skoltid upplevt skolan som en enda lång plåga men när jag började nian hände något och jag började

förstå att jag behövde anstränga mig där. Därför kom olyckan vid en väldigt oläglig tid några månader in på höstterminen. Jag hade talang i matematik och den biten var inte några problem trots hög frånvaro. Däremot blev helheten mer och mer jobbig och jag vet att jag hade en panikattack hösten som sjuttonåring. Efter min sista operation ca 2 år efter min olycka kände jag att något inte kändes normalt i mitt huvud. Det blev stabiliserat men kom tillbaka i omgångar. Några dagar efter min 18-årsdag gick jag och lade mig och jag vet att jag vaknade med uppskattningsvis 5% av min kognitiva förmåga och känslan i min hårbotten har konstant varit borta sedan dess. Det är idag över 34 år sedan.



Tiden fram tills idag har varit en enda lång kamp för att överleva. Jag har hittat strategier men utan att känna att jag ens existerar. Tiden före 18 års ådern minns jag helt klart men i takt med att min kognitiva förmåga ökat har upplevelsen efter den traumatisk natten suddats ut. Jag har aldrig riktigt känt mig sedd av vården men har hittat sätt utanför vården som komplement. Anders Hansen har varit en stor inspirationskälla.

Min rehab på Fontänhuset

På Fontänhuset kände jag tidigt att här kunde jag i en trygg miljö börja bygga upp mig själv med hjälp av mina livserfarenheter. Då jag tidigare varit duktig på att toppa mig själv inför jobb och läkarbesök kunde jag vara mig själv under hela dagar och få stöd av den duktiga personalen och medlemmarna och på så viss övervinna rädslor

för att misslyckas. En av utmaningarna har faktiskt varit att ta in och acceptera att man verkligen kan misslyckas och att det finns folk runt mig som har sin historia och har förståelse för att allt har sin orsak.

Under tiden här har jag ganska ofta stött på utmaningar utifrån den jag är. Då har vår verksamhetschef alltid funnits där. Bara att stanna upp och förklara hur man känner för stunden har hjälpt mig över trösklar som jag aldrig kommit över på egen hand.

Sedan har det faktiskt varit en utmaning när man fått kraft att bearbeta minnen som kommit upp till ytan efter att man varit kuivad lång tid före. Där har egen erfarenhet i kombination med stöd från Fontänhuset varit otroligt läkande. Mycket har handlat om att inte fly utan våga vara kvar i nuet.

Gemenskapen har också varit unik. Vissa personer har man klickat med direkt och vissa har tagit lite längre tid. Mycket handlar om förståelse och det har utvecklat mig mycket som människa. Ibland är jag även den som lyssnar och det handlar om att ge och ta.

Något som Fontänhuset betytt för mig är att jag tillsammans med mitt eget driv och insikt också kan bolla mig fram till bättre förutsättningar för att återgå till jobb. Där har vår verksamhetschef men också flera medlemmar varit till stor hjälp.

Sammanfattningsvis är Fontänhuset en unik plats där du utifrån dig själv kan utvecklas i rätt riktning med hjälp av personal och gemenskap.

Text: Anders Nilsson



Privata bilder

En dag på fontänhuset

8.30 Huset öppnar,
gemensam frukost

9.00 Enhetsmöte

9.30 Arbete i enheterna

10.30 Kaffepaus

12.00 Lunch serveras av & för
medlemmar

13.00 Enhetsmöte

13.15 Friskvård

13.30 Arbete i enheterna

14.30 Fikarast

Huset stänger **kl. 16** mån-ons
& **kl. 17** på torsdagar.

På torsdagar bakar vi något
kl. 14 till fikat och **kl. 15** har
vi torsdagsmys då vi gör något
roligt tillsammans!

Annat som händer i huset
varierar men vi får ofta nybesök
och studiebesök och har digitala
möten med andra fontänhus.

Ibland gör vi även utflykter,
besöker eller får besök av andra
fontänhus eller får möjlighet att
delta på kurser och annat.

JAG BESTÄMDE MIG

När jag var 12 år gammal utvecklade jag en ätstörning med medföljande tvångstankar- och ritualer, bakteriefobi och lite annat smått och gott. Det mesta jag kommer ihåg av min barndom är vårdmottagningar, behandlingshem och oändliga möten.

Antalet gånger jag hört ordet rehabilitering yttras är otaligt. Trots detta kändes ordet alltid abstrakt och svåråtkomligt, som någonting som ligger och skvalpar på en oändlig vattenyta. Att jag aldrig greppade betydelsen har garanterat med min autism att göra, och inte minst med att jag var ett barn.

Som vuxen har jag såklart en större förståelse för vad rehabilitering innebär, men ordet väcker fortfarande mycket av de gamla tankar och känslor jag haft under åren. Min första tanke är alltid; för vem? För vem existerar rehabiliteringen?

Dessvärre måste jag påstå att min faktiska rehabilitering inte kunde börja förrän jag gav upp på vården. Den ynkliga sjukling till människa jag såg speglas av psykologer och läkare var inte jag. De framsteg jag gjorde verkade inte erkännas. Dessa planer av rehabilitering kändes mest som att de existerade för andras skull. Någonting för systemets skull. Kan tyckas självklart att en plan som personen inte känner igen eller kan relatera till inte kommer ge några positiva resultat.

Jag slutade helt enkelt att gå på möten, jag sa upp mitt boendestöd. Jag bestämde mig för att inte låta min rädsla styra mig. En ätstörning utplånar ens hela identitet. Bara en skugga av en person finns kvar. Ett liv på sparlåga. Bokstavligt existensminimum. Lösningen var distans till den bild andra hade av mig. Att hitta nya sammanhang. Sammanhang där ingen redan kände mig. Jag började spela teater vid denna tidpunkt.

Det jag lärt mig genom åren är att utan en positiv gemenskap kan man lika gärna vara död. Nyckeln till rehabilitering är andra människor. Att våga ta plats, att våga göra fel. Bygga upp sin självkänsla.

Jag tror att en av anledningarna till att jag aldrig greppade min rehabiliteringsplan var att den talade om förmågor jag aldrig haft. Den pekade på ett mål jag inte kände igen. Jag visste inte om jag kunde lära mig det som stod i planen. Kanske hade det hjälpt att tänka på det som habilitering i stället. Att utforska mina förmågor och brister, snarare än att få tillbaka något jag ändå aldrig haft eller ens velat ha. Att själv få sätta ett mål.

Idag, efter ungefär 10 år, är jag tillbaka i vårdapparaten. Men med en intakt identitet den här gången. En egen vilja. En förmåga att själv kunna sätta mina egna mål.

Text: Dante Fredriksen



KONST & POESI

Du är värdefull & stark <3

Det finns bara en av dig, var dig själv <3

Du är unik, vi behöver dig <3

Om du känner dig ur balans, ta hjälp<3

Just DU är viktig, vi alla behöver just DIG <3

**Det är inte svagt att gråta, låt tårarna falla ner så
ska du se att det blir bättre <3**

Du är ALLT, det finns alltid någon som älskar dig <3

Suicide Zero <3

- Agnes Albertsson



- Nika

**Vi på fontänhuset tackar våra
sponsorer & samarbetspartners:**

**Länsförsäkringar
Rudenstams**

Samt våra bidragsgivare:

**Socialstyrelsen
Region Jönköping**

Vi som jobbat med detta numret:

Anders	Isabell
Fredrik	Erik
Dante	Pälle
Nora	Tomas
Hildur	Rebecca

Fotografier av Dante &
Rebecca om inte annat anges



Stöd oss



123-044 85 48