



Atta

Berättelser

AV MEDLEMMAR

*på Fountain House
Stockholm*

& EN FRÅN SOCIALTJÄNSTEN



*Vi erbjuder arbete och gemenskap
som en väg till återhämtning
från psykisk ohälsa.
Vi har arbetat för psykisk hälsa
i Stockholm sedan 1980.*

Hej kära läsare!

Du har nu en publikation i din hand innehållandes åtta berättelser av medlemmar på Fountain House Stockholm. De har frikostigt och modigt delat med sig av sina liv och vad deras tid på Fountain House betytt och betyder för dem. Vi värderar de här berättelserna högt. De ger en ökad förståelse för hur psykisk ohälsa kan se ut, förståelse för vad det är som hjälper och vad Fountain House har att erbjuda.

Katrin som jobbar som Case manager inom socialtjänsten i Stockholm berättar om varför hon lotsar så många människor som möjligt till oss. Hennes berättelse kan du läsa längst bak i denna skrift.

Om du inte redan känner till oss kommer här en kort presentation

Hos oss engagerar sig personer med psykisk ohälsa som medlemmar, och deltagande i verksamheten baserar sig på frivillighet. Vi betonar både arbete

och gemenskap och stödjer medlemmar i alla områden i livet som påverkas när man lever med psykisk ohälsa. Medlemmar och anställda jobbar tillsammans för att göra vår verksamhet till den bästa att återhämta sig på. Det finns många arbetsuppgifter att ta del av oavsett förkunskaper. Arbetet är förlagt till vår köks- och kontorsenhet. Förutom det finns olika projekt att engagera sig i.

Som aktiv medlem erbjuds man dessutom stöd i att komma ut i arbete, studier och praktik, personligt stöd i rättighetsfrågor, sociala aktiviteter utanför arbetstid och hälsofrämjande aktiviteter. Är du ung vuxen finns en grupp med regelbundna träffar.

Vem du än är som läser detta hoppas vi att det ska vara lärorikt, inspirerande och hoppingivande.

*Hälsningar från oss på
Fountain House Stockholm.*



MATILDE

att vara jag är okej

Jag har gått och gömt mig i hela mitt liv. Tittat på, stått vid sidan, inte deltagit. Min egen värld har varit min trygga plats och under många år var min mamma min enda vän.

JAG HAR ALLTID känt mig annorlunda och att jag inte har passat in med människor i min egen ålder. Det är som att jag föddes gammal. Jag hade tidigt större utbyte med vuxna personer än med barn i min egen ålder.

Åren gick och jag blev mer och mer ensam och instängd i mig själv. Känslorna var många och starka och då jag aldrig riktigt fått lära mig hur man hanterar sina känslor hittade jag på egna fiffiga lösning-

ar. Det handlade främst om att kontrollera mina känslor på olika sätt så att jag slapp känna. Att högprestera och jobba riktigt hårt blev min bästa lösning.

På högskolan bestod mitt liv till mestadels av att plugga och det kanske låter helt naturligt men när jag säger plugga då menar jag lägga-ner-hela-min-själ-och-göra-allt-perfekt-plugga. Jag tog min examen med vettet i behåll, hyfsat i alla fall.

Direkt efter examen började jag som 23-åring jobba på ett av världens största IT bolag. Lyckan var stor. Jag gav mitt liv till jobbet den hösten, för helt ärligt kände jag att jag inte hade så mycket annat som var värt något. Mitt hårda jobb gav resultat och efter bara några månader fick jag avancera. Jag blev kvar i 1,5 år men kände efter den avslutade perioden att det inte var kul att jobba med det jag gjorde längre. Jag var arbetslös en period innan jag hoppade på ett nytt uppdrag igen. Det gick några månader på det nya jobbet men med en väldigt oschysst arbetsgivare slutade det med att jag inte fick vara kvar.

Sommaren 2017 levde jag som i en dvala. En dag var jag och hälsade på mina föräldrar och jag kom inte därifrån på en månad, för jag kunde inte. Första dagarna låg jag på en madrass på deras golv och kunde inte röra mig. Depressionen var ett faktum. Under ett års tid var jag sedan hemma och försökte läka och förstå vad som faktiskt hade hänt. Jag började också efter en tid fundera på hur jag skulle kunna ta mig tillbaka till arbetsmarknaden när jag inte hade något arbete att gå tillbaka till och successivt träna upp min arbetsförmåga igen. Jag funderade, undersökte och frågade runt men ingen visste hur jag skulle göra.

*”Jag tog min examen
med vettet i behåll,
hyfsat i alla fall”*

En dag när jag satt hemma i soffan och läste lokaltidningen var det ett stort uppslag med något som hette ”Ångestdoppet”. Jag blev genast intresserad, inte bara för att jag levt med ångest i hela mitt liv utan för att mitt största intresse är beteendevetenskap och psykologi. Där stod de gyllene orden som skulle förändra hela mitt liv; Fountain House.

I början var det en utmaning att ens gå upp på morgonen och åka tunnelbanan hit. Jag var trött innan jag ens hunnit fram. Men väl på plats förstod jag snabbt vilken fantastisk plats det här är. Jag tänker på ord som kärlek och gemenskap. Välkomnande och uppmuntran. Det är alltid någon som hälsar på mig när jag kommer. Ett hem. En plats att vara på. En plats att växa. Att man får vara sig själv här.

Det där med att få vara sig själv känns väldigt centralt. Allt är okej här (så klart inom ramarna för att man inte gör någon annan illa). Är jag jättetrött och bara behöver vara tyst och sitta för mig själv går det bra. Jag är lika välkommen här ändå. Jag kan uttrycka till exempel ”jag är så himla trött men jag vill inte gå hem och vara själv” eller ”jag har ångest nu” och kan mötas av en sådan förståelse hos de andra medlemmarna på huset som har liknande erfarenheter. Det finns en ödmjukhet och ömsesidig respekt. Man känner sig inte lika konstig och ensam längre,

Forts på nästa sida

det finns andra som har liknande tankar och känslor.

Men jag behöver inte heller hamna i ett fack att jag alltid är trött och tyst för att jag är det ibland. Ibland kan jag vara social och pratglad och skratta högt. Det är så tillåtande här. Har man tagit på sig något får man dra sig ur det och det är okej. Jag får bestämma mina egna tider och vilka arbetsuppgifter jag vill jobba med. Jag får möjlighet att öva på att känna efter vad som är bra för mig. Och den kunskapen känns så viktig i att bli bättre. Jag skulle vilja likna det vid en plantskola. Här finns alla förutsättningar för att växa.

För mig betyder också handledarna mycket. Jag känner att de upprätthåller den fina kulturen här och att det sprider sig till medlemmarna. De står för en stabilitet och en trygghet och det känns som ett viktigt stöd. Jag kommer till exempel ihåg en dag

”Och det var som att någon väckte mig ur depressionsdvalan, hallå, vakna, kom ut, det finns en verklighet här som vill dig gott”

när det kändes väldigt tungt och jag långsamt tog mig uppför trappan här på Fountain House men så möttes jag av en handledare som hälsade glatt och frågade direkt ”ska du med och handla?”. Och det var som att någon väckte mig ur depressionsdvalan, ”hallå, vakna, kom ut, det finns en verklighet här som vill dig gott”.

Att vara ung vuxen på ett klubbhus med mycket äldre personer har känts tryggt och bra för mig då jag fortsatt känt mig mer hemma med äldre personer. Men faktum är att det också har skett en fin vändning här, jag har kommit nära många personer i min egen ålder och känner att min syn på människor i olika åldrar har förändrats väldigt mycket. Och kanske är det också så att jag har kommit ikapp min egen ålder.

För mig känns Fountain House Stockholm som en väldigt unik plats. Jag har aldrig varit på en arbetsplats med så stor sammanhållning, så mycket genuint engagemang och så mycket skratt. Arbetsmiljön och kulturen här är fantastisk.

Jag kommer alltid att vara evigt tacksam för att jag har fått vara här, ni har fått mig att tro mer på mig själv och att våga vara den jag är. Jag behöver inte gömma mig längre. 

NISSE

— jag vill leva, inte bara överleva

Nisse berättar om den acceptans som finns på Fountain House som har smittat av sig på hans sätt att se på sig själv.

JAG BLEV MEDLEM i mars 2020. Mitt första besök på Fountain House var precis innan de första Corona restriktionerna. Jag kommer ihåg mitt första intryck av huset var att det var lugnt, öppet och att jag tänkte det här är en plats där jag vill vara.

Jag lär mig något nytt varje dag som jag kommer till huset. Hur det är att vara människa. Här finns strukturer som jag behöver. Det känns som huset har öppnat upp för mig att jag kan leva livet istället för att bara överleva. Jag har varit avstängd och tuff mot mig själv tidigare. Acceptans är en asbra grej som finns på huset och som väckts i mig. Acceptans gentemot mig själv. Jag har lärt mig att alla gör misstag och att det är ok. Jag kan vara mig själv.

När jag först fick höra om arbetsuppgiften ringa vänner, då vi ringer till de medlemmar som inte är på huset, tänkte jag - "kan man göra så? Vad personligt". Nu uppskattar jag det mycket det får mig att känna mig inkluderad – att folk tänker på mig även när



jag inte är på plats på huset.

Under pandemin fick vi begränsa antalet medlemmar på huset men för mig har det varit bra med färre personer på huset. Jag har haft mer tid till de som är på plats. Det har känts mer familjärt och varit mindre intryck att hantera. När tempot i övrigt har gått ner har det också öppnat upp för att gå och ta en fika med någon från huset. ❀

ANNIKA D

— *livet blev inte som jag tänkt mig,
men är bra ändå*

Enligt Fontänhusmodellen kan jag närma mig en arbetsinriktning och prova på arbetsuppgifter utifrån min förmåga. Anställda handledare och medlemmar utför dagens arbetsuppgifter tillsammans. Precis som på vilken arbetsplats som helst.

JAG HAR ALLTID HAFT ett prestationsinriktat självförtroende med höga krav på mig själv och ett stort behov av bekräftelse, lite av en ”duktig flicka”. När jag inte är det, vem är jag då? Jag är utbildad personalvare och har under många år arbetat på en myndighet med olika tjänster.

Genom åren har jag haft flera sjukskrivningsperioder och alla gånger jag arbets tränade överpresterade jag och föll tillbaka till sjukskrivning. Till slut valde jag att säga upp mig av hälsoskäl, i samråd med facket och min arbetsgivare.

Jag insåg att jag behövde släppa mitt yrkesområde och istället navigera om mot ett mindre utåtriktat arbete. Därefter har jag provat arbete inom redovisning, en heltidstjänst. Utöver det läste jag en eko-

nomikurs på kvällstid. Det höll självklart inte i längden och det kändes som ytterligare ett misslyckande. I samma veva fick jag min diagnos och hamnade äntligen rätt inom vården. Jag provade olika mediciner med hemska biverkningar och gick under ett par månader ett rehabiliteringsprogram. Där fick jag öva på att sätta gränser, acceptera min sjukdom och att anpassa livet efter mina behov.

När jag kände mig redo för en mer aktiv rehabilitering sökte jag på nätet efter yrkesinriktad rehabilitering. Jag hittade information om Fountain House och blev väldigt intresserad av att delta i verksamheten. Jag bor i en kranskommun och det var en lång procedur att få igenom biståndsbedömningen.

Kommunen hänvisade mig till deras egna verksamhet för personer med psykisk ohälsa där jag kunde träffa likasinnade och fika samt hålla på med hantverk. Det var inte alls vad jag behövde! Jag stod på mig och berättade om det unika i Fontänhusmodellen där jag kan närma mig en arbetsinriktning och prova på olika arbetsuppgifter utifrån min förmåga. Kommunen godkände mitt medlemskap för ett halvår i första hand och efter en uppföljning har jag fått förlängt 1 år.



”Jag känner att jag gör nytta även när jag inte mår så bra. Mitt självförtroende har stärkts och jag tror mer på mig själv. Och jag har större tillförsikt för aretslivet i framtiden”

När jag började på Fontänhuset slog det mig att jag inte alltid såg vem som var handledare eller medlem. Det är inte hierarktiskt vilket jag är bekväm med. Handledare och medlemmar smälter samman och tillsammans utför vi dagens arbetsuppgifter precis som på vilken arbetsplats som helst. Jag väljer de uppgifter som passar mig för dagen

och kan avbryta om jag behöver det. Att jag kan välja vilka dagar jag är på Fontänhuset passar min ojämna funktionsnivå och jag är alltid välkommen om så bara för en fika om det är vad jag orkar.

Det har varit en stor utmaning att komma till stadsmiljö med allt buller, folkvimmel och trängsel på tunnelbanan. Jag har valt att leva i lantlig miljö med ett lugnare tempo. Många gånger är jag helt slut redan när jag kommer till Fontänhuset och orkar bara vara här någon timme. På hemvägen är jag ibland så trött att jag blir alldeles desillusionerad.

På Fountain House ingår jag i ett yrkesinriktat sammanhang och känner igen mig i de medlemmar som har en liknande historia som mig. Jag känner att jag gör nytta även när jag inte mår så bra. Mitt självförtroende har stärkts, jag tror mer på mig själv och jag har större tillförsikt för arbetslivet i framtiden.

Jag är tacksam för att jag fått möjlighet att vara här och det känns toppen att kunna dela min berättelse. Stort tack! ❀



GUSTAV

— *allt förändrades år 2019*

Gustav berättar om när han blev svårt sjuk fram till att han började på Fountain House för att senare samma år börja plugga.

ÅRET HAR 365 kalenderdagar. Allt förändrades för mig under dessa dagar år 2019. På gott och ont vet jag med facit i handen. Livet kändes bra inledningsvis. Sedan, med få minnesbilder vaknade jag upp på akuten. Det var inte okej och jag hade rasat i vikt. En god vän hälsade på och förklarade situationen. Jag fick inte gå därifrån eftersom vården var tvångsmässig. Min psykos hade efter många timmar slagit ut min hjärna och jag fick tillfällig behandling. Flytten från SÖS till slutet

avdelning på Huddinge Sjukhus var ändå smidig trots omständigheterna. Med transportbil åkte vi de 17 km från dörr till dörr. Jag var trött. En del information förmedlades men jag visste inte mycket om mitt tillstånd eller hur länge det var tänkt att jag skulle bli kvar. Vi fick mat, sällskap och medicin. En kreativ person höll målargrupp och vi tecknade i pastell och akvarell. Jag fick tillgång till en motionscykel och tog promenader när det fanns tillfälle.

Utskrivningen kom veckor senare och mina föräldrar mötte upp och hjälpte till att rädda min självkänsla. Arbetet med att bygga upp mig själv började. Ett slitsamt arbete när kroppen orkade tio minuter i taget. Därefter kom ett halvår i uppförbacke men i tät kontakt med Stadsdelsförvaltningen och boendestöd blev läget bättre. Återhämtningen gick sakta men jag fick plats på ett boende norr om Stockholm med personal under en tid.

Återigen, år 2020, kändes livet bra och i mars kunde jag flytta hem. Ungefär halva året hade passerat när jag klev in på nybesök på Fountain House Stockholm. Amanda tog emot mig och min arbetsterapeut var med. Hon följde med som stöd. Besöket tog knappt en timme. Kanske 45 minuter. Jag var lite glad och jättetrött. Så spännande verksamhet och många vänliga människor tänkte jag.

Veckorna gick och Fountain House blev allt viktigare i mitt liv. Underbar mat och trevliga kollegor vävdes ihop med återhämtning. Jag vågade tro att livet skulle bli bättre. Vågade tro på att min röst är viktig. Lika viktig som de andra på Fountain House och i samhället blev jag påmind. Vi gjorde radioprogram, föreläste för vård-

”Jag vågade tro att livet skulle bli bättre.

Vågade tro på att min röst är viktig”

personal och samarbetade på vår enhet. Veckodagarna blev roligare men framförallt lättare. Med lagad mat i magen, gott sällskap därtill spännande uppgifter att lösa började livet rulla. På Fountain House kunde jag göra nytta. Jag kände mig gladare, började fotografera och utvecklas i takt med årets dagar. Under sommaren gjorde vi utflykter, studiebesök på andra verksamheter och idrottsaktiviteter efter och på arbetstid. De flesta från Fountain House Stockholm hakade på dessa aktiviteter och gjorde vardagen spännande med bowling, badminton, cirkelgymnastik, kubb och promenader.

Sedan kom bra besked. Från skolan jag sökte meddelades att min antagning var behörig och godkänd. Först en kurs i digitalisering och arbetsmiljöfrågor som gick galant. Med distansstudier i kommande två år ser jag fram emot att ta examen i B2B-försäljning på Affärshögskolan med hjälp av stödet på Fountain House Stockholm. Det är inte bara den goda maten vi kan köpa eller de fantastiska handledare som finns där för alla medlemmar som ger hopp, lust och energi. Det är förstås också alla medlemmar och de relationer vi bygger upp. Jag ser fram emot en pandemi-fri tid tillsammans. ❀

FATOU

— *en plats av trygghet*

Fatou blev efter en svår depression tvungen att starta om på nytt. Hon tipsades om Fountain House där hon snabbt kom att engagera sig i unga vuxna-gruppen.

JAG VAR INLAGD på psykiatri i två månader för svår depression och ångest. Jag hade mått dåligt länge men inte förstått vad det var. Läkaren skrev ut mig först efter två veckor men det gick inte och jag blev inlagd igen. Jag visste att jag inte hade någonsans att ta vägen när jag blev utskrivet. Jag behövde börja om mitt liv här i Stockholm. Jag blev hänvisad till byrån för bostadslösa och fick bo en månad i ett rum på ett hotellrum. Jag ville ha ett jobb eller en bra sysselsättning men det var svårt att få tips om vad jag kunde göra.

Socialtjänsten tipsade mig om Fountain House. Jag besökte Fountain House första gången i februari 2019. Under mitt första besök så togs jag emot av två yngre tjejer. Båda var glada och jag fick ett varmt välkomnande. Det kändes nästan som att de var mina vänner, att jag redan kände dem. Jag uppskattade att de som tog emot mig var unga precis som jag och att vi kunde dela olika tankar. Jag bestämde mig för att börja på Fountain House och jag engage-

rade mig i unga vuxna gruppen och jag trivdes bra med det. Det var ett tillåtande klimat där det både gick att ha kul och vara allvarlig. Det var ett bra sätt att komma in i verksamheten.

Jag gillade att Fountain House var en plats med mångfald. Det fanns personer i olika åldrar, diagnoser och etnisk bakgrund. Den blandningen var viktig för mig. Speciellt i början. Jag fick snabbt en nära kontakt på huset. Jag kunde identifiera mig med henne. Vi kunde prata en stund varje dag och vi jobbade ihop. Jag uppskattade att vi kunde prata om allmänna saker, inte bara om Fountain House. Hon blev viktig för mig både vad gällde att komma in i verksamheten men också på ett personligt plan. Efter ett tag kände jag mig allt mer trygg på Fountain House och jag började arbeta varje dag. Jag ville utnyttja dagarna och lägga upp ett schema så att jag på sikt skulle orka med att jobba, kanske heltid. Det var inte alltid lätt. Jag blev trött lätt och det tog på mina krafter att vara bland folk och prata hela tiden.

När jag först insjuknade var ett av symptomen att jag slutade prata. På Fountain House fick jag öva mig på att tala igen och jag kämpade dagligen. Jag valde arbetsuppgifter där jag kunde samarbeta med andra och jag började delta på olika sociala aktiviteter efter arbetstid. Jag lärde känna fler människor allt eftersom och jag kän-



de mig tryggare och starkare dag för dag.

Nästa steg för mig var att börja vara med i vägar ut-gruppen för jag ville så snart som möjligt börja jobba. Jag fick fint stöd av både medlemmar och handledare i den processen. Först hade jag ett halvtidsjobb på ett lager på gång men det blev inget. En annan medlem kände någon som jobbade inom äldreboende, jag fick

”Huset var viktig för min personliga utveckling då jag fick närma mig samhället på ett tryggt sätt”

den kontakten och ringde dit. Jag började jobba på timmar. Det gillade mig så jag fick mer och mer jobb. Det var jättekul. Jag gillade verkligen att jobba med och hjälpa de äldre. När jag var ledig var det viktigt för mig att behålla kontakten med Fountain House. Jag gillade att träffa alla som jag kände och som var så glada för min skull.

I skrivandets stund har det gått ett år sedan jag kom i kontakt med Fountain House och jag är tacksam över det. För mig är huset en speciell plats som är till för alla som mått eller mår dåligt och ingen är lämnad utanför. Huset var viktig för min personliga utveckling då jag fick närma mig samhället på ett tryggt sätt. I dag är jag den som arbetar, och jag mår mycket bättre psykiskt jämfört med ett år tillbaka. Jag vill verkligen rekommendera huset för alla andra som mår dåligt. ✿



JANNE

— *jag brukar diska i kostym*

För Janne är Fountain House en fast punkt i tillvaron, ett arbete, det är här han har sitt nätverk och det är här han är saknad och blir uppringd ifrån när han inte dyker upp. Så här berättar Janne om sin tid på Fountain House.

JAG BLEV MEDLEM på Fountain House Stockholm 1993 och mådde väldigt dåligt då jag kom till huset. Jag började arbeta på kontoret där jag framförallt översatte texter.

Idag arbetar jag på köksenheten där vi lagar fin mat som man mår bra av. Jag jobbar på huset måndag till fredag. Jag har också arbetat mycket med Radio Total Normal (en lokal radiostation som sänder direkt från Fountain House Stock-

holms matsal två gånger i månaden). Där har jag framförallt varit ute och gjort reportage. Janne på stan hette inslaget. Jag gick runt och frågade vad folk visste om psykisk ohälsa eller vissa diagnoser. Det var ett bra inslag tycker jag. Utbildningsradion gjorde ett tv-program om Radion och där var jag också med.

Att ringa vänner och att räkna kassan är skojigt. Det är viktigt att ringa vänner för att om man inte är på huset kan det vara så att man mår dåligt och behöver uppmuntran. Jag vet ju själv hur det känns och hur mycket ett samtal kan betyda. Det kan nästan vara livsavgörande. Vid flera tillfällen har det hänt att jag har behövt samtalet och de har hjälpt mig mycket. Vi mår om varandra på Fountain House och det är en stor och viktig del av verksamheten.

Det bästa med huset är ”att man får vara sig själv” vi har högt i tak. Det är riktiga arbetsuppgifter och inget är på låtsas. Vi arbetar sida vid sida mot samma mål. Målet är att må så bra som möjligt både medlemmar och handledare. Vi får vara överallt i huset och det är ingen åtskillnad mellan handledare och medlemmar. Man känner sig inte övervakad och man kan ta egna initiativ.

2018 har varit ett bra år för mig. Alla år som jag inte har varit på psyket har varit bra. Huset har hjälpt mig att hålla mig ifrån psyket. Jag mår mycket bättre när jag är på huset. Om jag är hemma för mycket kommer de schizofrena tankegångarna. Man måste ha miljöombyte annars mår man inte bra. Ingen människa i världen mår bra av att vara på samma plats hela tiden. Därför är Fountain House så viktigt för så många.

”Jag vet ju själv hur det känns och hur mycket ett samtal kan betyda. Det kan nästan vara livsavgörande”

Jag har fått flera fina vänner som jag lärt känna på huset genom åren. Vänner som jag kan lita på till 100%. Jag är väldigt tacksam för att jag har fått åka på konferensresor med huset och träffat andra klubbhusmedlemmar både i Sterling, Paris och Barcelona. Det har varit värdefullt att knyta kontakter och att få träna alla mina språk både under resor och här på huset. Jag talar fem språk utöver svenska.

Jag tycker om vårt sociala program till exempel handarbete, odling och yoga. Jag är barnsligt intresserad av växter. Jag mår bra av att dela intressen med andra att få umgås på huset efter arbetstid. Att känna gemenskap. Jag brukar fira jul och nyår på huset. Det är jätteviktigt för mig. Jag brukar diska i kostym, äta god mat och umgås med mina vänner. Jag kommer att fortsätta att vara aktiv på huset. Det är bara en människa i världen som kan göra mig psykiskt frisk och det är jag! 

ANNIKA B

— *Rock bottom, dit vill jag inte igen*

Tack och lov har jag alltid lyckats välja livets väg. Men det är egentligen den allra svåraste vägen att välja och den är lång och krokig. Ingen klarar den resan helt på egen hand.

”ROCK BOTTOM”. Det är så det kallas i amerikanska filmer. Det är en bra beskrivning. Det betyder att man hamnat på ett ställe som är så stenhårt att det inte går att sjunka djupare. Där har jag varit några gånger i mitt liv. Men det går inte att stan- na där. Det finns ingen luft där. Så man måste genast ta sej därifrån och det finns bara två vägar. Den ena leder till döden och den andra till livet. Tack och lov har jag alltid lyckats välja livets väg. Men det är egentligen den allra svåraste vägen att välja och den är lång och krokig. Ingen klarar den resan helt på egen hand.

När jag för några år sedan kämpade mej fram på den vägen fick jag tips om Fountain House så jag beslöt att gå in på hemsidan och läsa på. Jag var nog inne på sidan säkert varje dag i ett par månaders tid innan jag hade kraft och mod att ringa. Jag fick en tid att komma dit och träffa en

handledare och en medlem. De visade mej runt och berättade om verksamheten. På den tiden fanns en skrivarkurs och det blev min väg in. Jag började gå dit på onsdagarna för att vara med på kursen men jag var väldigt svag och lite rädd. Jag hade samma fördomar mot psykisk sjukdom som många andra i vårt samhälle. Jag smög in till skrivarrummet och sedan snabbt hem igen när det var slut. Med tiden lärde jag känna några av medlemmarna och insåg att de var ju inte konstigare än jag själv! Jag fick lära mej mycket om psykisk ohälsa och det var en verklig ögonöppnare för mej. Dem jag mötte var alltid öppna och vänliga människor. Jag insåg att jag inte behövde skämmas eller känna mej ensam i detta. Sakta men säkert ökade jag min närvaro på huset och när arbetsförmedlingen ville att jag skulle ta ett FAS 3 jobb lyckades jag fixa till det så att jag fick göra det på huset.

Gunilla satt med mej och min handläggare från Arbetsförmedlingen. Han var en riktig liten mallgroda som gärna skröt om hur duktig han var på att få ut folk i arbete men Gunilla föll inte för det. Med ett milt leende lyckades hon knäppa honom på näsan med orden “Men så duktigt av dej! Ska vi prata om Annika nu?” Inuti mej reste sej en jublande kör för jag hade trillskats med



”Efter ett par år hade jag hittat så mycket styrka, livslust och arbetsglädje att jag kunde ta mej vidare ut i livet och lyckades få jobb på ett bokförlag”

denne lille Napoleon figur ett bra tag. Haft mitt liv och lycka i hans händer och därför varit livrädd att stöta mej med honom på något vis. Och här kom Gunilla och gjorde det åt mej! Jag förstod genast att jag hittat ett hem och en familj som skulle stå vid min sida alltid!

Under den tid som jag gjorde FAS 3 på huset lyckades jag ta mej tillbaka från “rock bottom” till en plats som faktiskt går

att leva på. En plats där det fanns luft och styrka. Sakta men säkert och i min egen takt kom jag dit. I en miljö där alla man möter har liknande erfarenheter och ingen dömer dej för din svaghet. Tvärtom får man ofta höra uppmuntrande ord om hur duktig man är och hur bra det var att man lyckats ta sej ur sängen idag.

Det gör en människa stark. Man byggs upp av sådant. Att få förtroende att ta ansvar för vissa arbetsuppgifter, att stå framför en grupp på studiebesök, att hålla i ordförandeklubban på husmötet, att ha mandat att få vara med och fatta beslut om verksamheten, att informera om huset för andra som skulle må bra av att komma hit, att veta att ens arbete är viktigt, att man behövs. Det är sådant som ger en människa fotfäste. Det är sådant som Fountain House och medlemmarna här ger varandra varje dag.

Efter ett par år hade jag hittat så mycket styrka, livslust och arbetsglädje att jag kunde ta mej vidare ut i livet och lyckades få jobb på ett bokförlag. Det var ett tidsbegränsat jobb och jag har sedan dess haft flera liknande jobb men jag släpper aldrig Fountain House. Mellan anställningarna är det en perfekt plats att komma tillbaka till, återknyta kontakten med alla vännerna och samtidigt undvika att bli en försoffad hemmasittare i perioder av arbetslöshet. Fountain House kommer för alltid att vara min fasta punkt i livet. Jag har levt hela mitt liv med en depressionssjukdom. Jag kommer att halka ner i mörka hål igen och igen för så ser min sjukdom ut. Men jag hoppas jag ska slippa “Rock bottom” igen. Och om jag ändå hamnar där så vet jag vilka som hjälper mej upp. ❀

JEREMIAS

& studierna

Medlemmar som utbildar sig har möjlighet att komma till vår verksamhet och få stöd under sin studietid.

JAG HAR STUDERAT till it-supporttekniker på distans under hösten 2020 och har under denna tid haft möjlighet att sitta på huset och studera.

Det har varit ett stöd att kunna vistas och studera på Fountain House. Det har gjort det lättare att fokusera och bibehålla rutiner kring studierna. Här är en inspirerande miljö och det har gjort att jag ansträngt mig mer, sedan har jag också få bra stöttning av handledare och andra medlemmar.

Jag tror att jag annars lätt hade hamnat i en bubbla om jag varit hemma och haft svårare att hitta motivationen eller ens tagit mig upp ur sängen vissa dagar. Jag hade nog varit ganska isolerad.

Det har varit till stor hjälp att få miljöombytet och strukturen som erbjuds här. Jag hade kanske inte klarat vissa delar av utbildningen om jag enbart varit hemma.



”Jag har fått bra stöttning av andra medlemmar & handledare”

I januari 2021 blev Jeremias färdig med sina studier. Tiden efter det har han varit arbete på Fountain House med egna studier och att söka jobb. Nu har Jeremias precis fått ett vikariat på posten.

KATRIN

Fountain House for president!

Katrin jobbar som case manager inom Socialtjänsten. Här berättar hon om varför hon lotsar människor till Fountain House och om sitt jobb.

DE FLESTA MÄNNISKOR efterfrågar social gemenskap och något meningsfullt att göra på dagarna. Att ha något trevligt att se fram emot när man stiger upp på morgonen kan vara livsavgörande och sedan jag upptäckte Fountain Houses fantastiska verksamhet så lotsar jag så många behövande jag kan till huset. Medlemskapet är gratis och vägen in enkel. Efter ett nybesök kan personen börja i verksamheten omgående och bestämmer arbetstiderna helt själv. Hos Fountain House deltar medlemmarna i husets uppgifter efter förmåga och får möjlighet till återhämtning från psykisk ohälsa i sin egen takt. Det finns arbetsuppgifter som passar alla, från matlagning och hälsoarbete, till kontorsuppgifter och informationsarbete, sociala aktiviteter och ”ringa vänner”. Det du inte redan kan det kan du få lära dig.

Mina klienter säger att de känner sig så välkomna hos Fountain House och att alla är så vänliga. Det är viktiga ingredienser. Fountain House skulle inte finnas utan dess medlemmar, vilket gör att alla verkligen kan känna sig behövda. Fountain House-modellen fungerar verkligen och den behövs. Fountain House for president!

Jag jobbar idag som case manager inom socialtjänsten på Skarpnäcks stadsdelsförvaltning. Case manager är en insats som riktar sig till vuxna personer med ett utökat behov av stöd på grund av psykisk ohälsa och samtidigt substansberoende. Min roll är varierande och sträcker sig från sällskap till tandläkare till att leda nätverksmöten. Mitt arbete är alltid meningsfullt. ❀



BESÖK OCH KONTAKT

Götgatan 38
102 61 Stockholm
(T-station Slussen eller Medborgarplatsen)
Telefon: 08-714 01 60
E-post: ny@fountainhouse.se

VÅRA ÖPPETTIDER
måndag–fredag 08:30-16:00
söndag, ojämn veckor 12:00-15:00



www.fountainhouse.se



Fountain House Stockholm



[@fountainhousesthlm](https://www.instagram.com/fountainhousesthlm)