

VERKSAMHETSBERÄTELSE
2024



STIFTELSEN **FOUNTAIN HOUSE STOCKHOLM**

INNEHÅLL



Gunilla har ordet	2
Ekonomi	3
Vi på Götgatan	4
Den arbetsinriktade dagen	7
Vägar Ut	12
Hälsoarbetet	15
Medlemsstöd	18
Sociala programmet	20
Vi växer	22
Studieenheten	23
Silvergruppen	26
Unga vuxna	28
Informationsarbete	31
Medlemmar berättar	32
Nätverk och samarbeten	35
Ordförande har ordet	37
Verksamhetsrevisorns rapport	38
Sponsorer	40
Kontakt	41



Medverkande:

Redaktör: Gunilla Bystrom |

Skribenter: Oskar, Malin, Yosef, Amanda, Anna, Anders, Nelly, Alma, Nina, Matti, Matilde, Kattis, Alexandra, Joacim

Grafisk form: Siri N, Alma, Fredrik, Elin

Foto: Medlemmar och handledare löpande under året

Tack till alla som bidragit.

GUNILLA HAR ORDET

Vi skapar mening och bryter isolering.

Det är dags att skriva en inledning till vår verksamhetsberättelse. Jag hinner snubbla vid tanken, har det verkligen hänt något nytt som är värt att nämnas redan här i inledningen? Det tar några sekunder och så rasslar det till. Ja just det, det var ett extra ordinärt år på många sätt. Vi börjar med ekonomin. Vi fick en stor summa pengar av ett filantropiskt sällskap som gjorde det möjligt för oss att starta upp en ny enhet, studieenheten, och förstärka vår satsning på att nå ut till unga vuxna. Samma sällskap bidrog med renovering av en del av våra lokaler och nya möbler. Vi fick två större donationer och ett arv efter en för oss okänd person.

Vi sökte och beviljades ett statligt bidrag som handlar om att motverka ofrivillig ensamhet. Den satsningen har riktats mot våra äldre medlemmar och unga vuxna.

Tack vare de generösa bidragen kunde vi anställa fler handledare vilket resulterat i mer aktivitet och fler medlemmar som varit aktiva och engagerat sig i verksamheten. Under 2024 var det 428 unika medlemmar som engagerade sig i vår arbetsinriktade dag och olika program. Det är inte dåligt!



Gunilla, verksamhetschef skickar "finger-hjärtan" ♥

Med så många människor i verksamheten skapas nya behov och nya arbetsuppgifter. Vår köksenhet har mött upp det ökade trycket på lunch galant. Trots ökade matpriser klarar de av att hålla lunchpriserna på 35:-. Det är en bedrift. Köket serverade 15 000 luncher 2024. Kontorsenheten har växt i sitt utbud av meningsfull sysselsättning med arbetsuppgifter inom kommunikation, byggande av hemsida och odling bland annat.

I årets verksamhetsberättelse har vi ett extra fokus på vår studieenhet, unga vuxna gruppen och silvergruppen.

Vårt arbete med att främja hälsosamma livsstilar har också fått mycket plats. Vi är så fasligt stolta över allt bra vi gör här på Götgatan. Vi vill berätta mycket om allt.

Jag avslutar med att lyfta en genialisk arbetsuppgift som enheterna gör varje dag, för-och eftermiddag. De ringer upp de medlemmar som inte dykt upp som förväntat för att kolla läget och för en stunds prat. Viktiga samtal för många. Vi fångar upp stödbehov, dåligt mående eller bara småprat lite. Sammantaget togs 11 400 kontakter via telefon och sms under 2024.

Med uppmaningen ring någon du saknar avslutar jag den här inledningen.

Mitt varmaste tack vill jag rikta till alla medlemmar som varje dag kommer och bidrar till verksamheten, till sin egen och andras återhämtning.

Tack alla handledare för er engagemang och flexibilitet och förstås ett stort tack till vår styrelse.

Gunilla Byström
Verksamhetschef

EKONOMI

Ekonomi och finansiering

År 2024 stärktes vår ekonomi genom donationer, ett stort bidrag från föreningen Gnistra och av att vi sökte och beviljades medel från statsbidraget med syfte att minska ofrivillig ensamhet. Sammantaget gjorde det att vi kunde utöka vår grupp av anställda handledare och satsa nytt. I övrigt har finansieringen av vår verksamhet bestått av ett verksamhetsbidrag från Stockholms stad, ett statsbidrag för att vi tillhandahåller meningsfull sysselsättning, ett bidrag från Region Stockholm och medel från Uppdrag psykisk hälsa från Staden.

Ersättningar från länets övriga kommuner har också genererat pengar till verksamheten. Detta gäller för medlemmar som blivit biståndsbedömda. Vi har även intäkter från Arbetsförmedlingen då vi tar emot personer i jobb och utvecklingsgarantins förstärkta arbetsträning. Diverse beviljade fondmedel har täckt kostnader för bland annat vårt sociala program. Även då vi haft ett ekonomiskt gynnsamt år kvarstår att vi står inför stora ekonomiska utmaningar på grund av en förändrad kostnadsbild även framöver.



Lokaler och ekonomiarbetet

På lokalfronten har vi accepterat erbjudandet att stanna kvar på Götgatan även 2025 och 2026 utan villkorsändring.

Vårt löpande ekonomiarbete är en arbetsuppgift som är valbar för de medlemmar som så önskar. Till vår hjälp har vi en redovisningsekonom som involverar medlemmar i arbetet med veckoavslut, fakturering och registrering av räkningar.



“Vi har haft ett ekonomiskt gynnsamt år men står ändå inför stora ekonomiska utmaningar på grund av en förändrad kostnadsbild även framöver.”

VI PÅ GÖTGATAN 38

Medlemmar

På Fountain House engagerar sig personer med psykisk ohälsa som medlemmar. Medlemskapet är frivilligt och utan tidsbegränsning. Det är lätt att bli medlem. Som person med psykisk ohälsa kan man inom ett par veckor komma på ett första nybesök där man träffar en handledare och en medlem och därefter prova på om vår verksamhet är något som passar personen eller ej. Går det bra och vi trivs tillsammans blir man medlem. Som medlem engagerar man sig i verksamheten efter förmåga och man kan få stöd i alla delar av livet som påverkas när man lever med psykisk ohälsa.

Medlemskapet finns kvar och verksamheten kan användas av den som gått vidare ut i arbete och studier eller av den som varit aktiv tidigare.

Under 2024 fick vi 85 nya medlemmar, varav 18 var i åldern 18–25 och ytterligare 18 var i åldern 30 – 39.

Detta är värt att nämnas då speciellt gruppen 18–29 år är svåra att nå ut till och att vi under året satsat på unga vuxna vilket gett resultat.

428 unika medlemmar har använt sig av och deltagit i verksamheten med kontinuitet. I genomsnitt har 64 personer deltagit per dag. Dock har det varit en stor spridning i antalet, 50 till så mycket som 90 deltagare per dag. I november såg vi flest antal unika deltagare då 232 personer deltog i den arbetsinriktade dagen.



“Sitt inte själv med din psykiska ohälsa”

Våra medlemmar är utspridda i Stockholm. De stadsdelarna flest kommer ifrån är Södermalm och Enskede-Årsta-Vantör följt av Farsta, Bromma och Skarpnäck. När det kommer till Stockholms kranskommuner är flest personer från Huddinge, Haninge och Botkyrka kommun.

Av de 85 nya medlemmarna så har majoriteten fått information om oss av olika personer och instanser i Stockholms stad och genom öppen- och slutenvården inom psykiatrin. På tredje plats kommer information från vänner och familj.

VI PÅ GÖTGATAN 38

Personal

Under året har vi tack vare en generös donation av ett filantropiskt sällskap och ett statligt bidrag kunnat utöka vår grupp av handledare med två personer. Personalgruppen har bestått av 11 handledartjänster, en redovisningsekonom på 30% och en verksamhetschef.

Majoriteten av de anställda handledarna är socionomer, en kognitionsvetare och tre har eftergymnasial utbildning. Med fler i personalgruppen har vi kunnat möta upp den allt större efterfrågan på vår verksamhet och startat upp en ny enhet, studieenheten, och satsat extra mycket på unga vuxna och startat en grupp för våra äldre medlemmar, silvergruppen.



Amanda är socionom och har jobbat som handledare i sex år. Först på köksenheten, och nu som ansvarig för vår studieenhet.

“Det bästa med mitt jobb är att jag får utvecklas konstant. Det är ett otroligt dynamiskt socialt arbete, där varje dag har olika förutsättningar.

Jag får möjlighet och förtroende att ingå i olika relationer, projekt och sammanhang. Det konstanta är huset, och alla grymma människor jag får chansen att jobba tillsammans med. Man bli en riktig generalist, vars specialisering är Fontänhusmodellen.”



Anna är nyanställd sedan i slutet av juli. Hon arbetade tidigare som biståndshandläggare i äldreomsorgen och fick erbjudande om att arbeta med silvergruppen samt som handledare på kontorsenheten.

“När jag började på Fountain House möttes jag direkt av gemenskapen och delaktigheten som genomsyrar verksamheten och modellen.

Rollen som handledare är varierande, mycket lärorik och utvecklande både i den professionella rollen samt som person. Jag ångrar inte en sekund att jag började på Fountain House Stockholm!”

Styrelsen

Under året har styrelsen bestått av sju ordinarie ledamöter och fyra ersättare. Sammansättningen består nu av en bred variation av professioner. Styrelsen sammanträder en gång per månad och ett starkt fokus under året har varit finansiering av verksamheten.

Inom styrelsen finns olika arbetsgrupper som ledamöterna engagerar sig i. Grupperna är extern kommunikation, företags/partnergruppen, lokalgruppen och löpande förvaltning.

Verksamheten väljer årligen medlems- och handledarrepresentanter som deltar på samtliga möten.



Så här berättar Julia om sin roll som medlemsrepresentant.

“Det är intressant att få mer inblick i verksamheten och att lära sig hur styrelsearbete fungerar, något jag inte har någon tidigare erfarenhet av. Och inte minst är det roligt att få samarbeta med kunniga och engagerade styrelsemedlemmar och andra medlemsrepresentanter”



Philip Nobel
Jobbar med innovationer inom hållbar mat



Sookia Carlsson
Kommunikatör Regeringskansliet



Andrea Hedin
Oppositionsborgarråd Stockholms Stad



FONTÄNHUSMODELLEN - FOUNTAIN HOUSE STOCKHOLM

Fountain House Stockholm arbetar efter den välbeprövade Fontänhusmodellen även kallad Klubbhusmodellen. Modellen är formulerad i 37 riktlinjer och följs av över 340 fontänhus i världen. Vi kvalitetssäkras av vår internationella paraplyorganisation Clubhouse international. Vi i Stockholm är senast ackrediterade 2023 med bästa resultat, tre år utan rekommendationer.

Vår modell bygger på fem ben med parallella insatser inom områdena en arbetsinriktad dag, med meningsfull sysselsättning, program för vägar ut till arbetsträning, arbete och studier, medlemsstöd - stöd i att navigera i samhällets stöd- och vårdinstanser, hälsofrämjande aktiviteter och ett social program efter arbetstid, helger och storhelger.

Här nedan kan du läsa vad vi gjort inom de olika områdena under året.

DEN ARBETSINRIKTADE DAGEN

Allt arbete på Fountain House Stockholm tar sin utgångspunkt i våra arbetsenheter. På enheterna står den enskildes kompetens och friska sidor i fokus. Här kan tillitsfulla relationer byggas som lyfter dagen och livet. Målet med våra enheter är att medlemmar ska erbjudas meningsfullt arbete och få testa förmågor och färdigheter, få gemenskap och inflytande som sammantaget ska leda till ökad återhämtning och höjd livskvalitet.

På våra enheter erbjuds ett brett urval av arbetsuppgifter. Det ska finnas något för alla oavsett tidigare erfarenheter, kunskap och mående. Medlemmar väljer arbetsuppgifter i enlighet med intresse och dagsform. Arbetet struktureras och planeras med hjälp av dagligen återkommande enhetsmöten.

KONTORSENHETEN

Kontorsenheten har under 2024 präglats av stort engagemang, många närvarande medlemmar, en modernisering av arbetsplatserna, utbyte av datorer samt digitalisering av verksamhetens kalender. Det sistnämnda var ett stort projekt under hösten där verksamhetens alla möten och händelser succesivt fick flytta över från de tidigare fysiska kalendrarna till Outlooks digitala kalendrar. Det har inneburit mycket arbete att sätta sig in i den nya tekniken och lära ut den till fler och fler personer. Mer om utbytet av datorer och arbetsplatser beskrivs under avsnittet IT-gruppen nedan.

Att arbeta på kontorsenheten innebär en möjlighet att få arbeta med en rad olika administrativa arbetsuppgifter som receptionsarbete, registrera närvaro, posthantering, kolla mejl, registrera och lägga in räkningar på internetbank, göra veckoavslut, hantera utskrifter, utforma och skicka födelsedagshälsningar till medlemmar, bokning och utlämning av förmånskort, till exempel Skansenkort. Kontorsenheten ansvarar för vår interna information som det dagliga bildspelet, bulletinen, kalenderuppdateringar, dagordningar inför möten och anslag. Kontoret bokar och administrerar våra nybesök, studiebesök och föreläsningar, men genomförandet är enhetsöverskridande.



Fotografering är en viktig och kul uppgift på kontoret!

“Alla här är hjälpsamma. Om det är något jag inte kan sen innan får jag hjälp för att lära mig.”



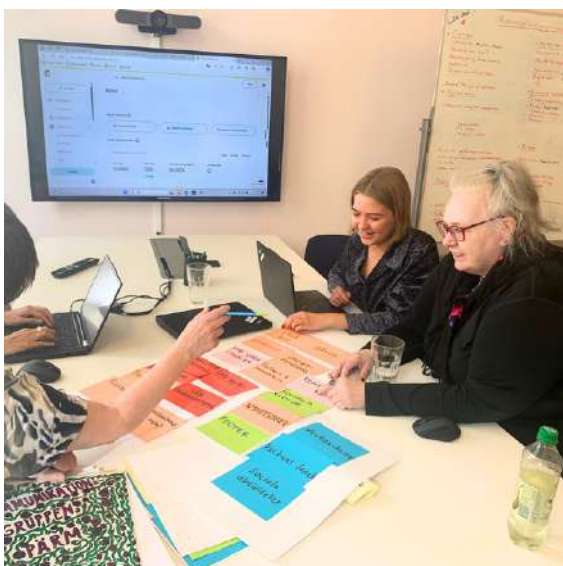
KONTORSENHETEN

Kommunikationsgruppen

Under 2024 har arbetet med verksamhetens externa kommunikation fortsatt med mycket engagemang. Till hösten utökades antalet inplanerade tillfällen från 1 till 4 gånger per vecka. Det rum där de flesta av mötena och arbetet med kommunikation sker har också fortsatt ta form under året med ny färg på väggarna, nya möbler och nya datorplatser.

I själva kommunikationsarbetet har fokus varit dels nyhetsbrevet som under året delats upp till ett internt nyhetsbrev för medlemmar och personal (som utkommit cirka en gång per månad) samt ett externt nyhetsbrev för utomstående intresserade (som utkommit ungefär en gång per kvartal). Ett annat stort arbetsområde har varit att ta fram en ny hemsida för verksamheten. Till en början har det skett i dialog med en extern aktör som ansvarat för projektledning, utveckling och design, men under hösten togs arbetet helt tillbaka till verksamheten och kommunikationsgruppen. Efterhand har flera olika arbetsområden tagit form så som layout och struktur, design, foto, text och teknik. Vid årets slut var hemsidan fortfarande under utveckling och beräknades fortsätta pågå en bit in på våren 2025.

Under året har kontoret hållit i flertalet workshops i fotografering, programmet Canva, hur Microsoft 365 används och om outlook-kalendern och hur den fungerar för att så många som möjligt ska få den kunskapen och känna sig delaktig i de arbetsuppgifter som utförs i huset.



IT-gruppen

Med hjälp av Sveriges Fontänhus Riksförbunds gemensamma IT-samordnare genomfördes under våren 2024 planering och genomförande av utbyte av hela verksamhetens datorpark samt modernisering av arbetsplatserna. En blandning av stationära datorer, laptops och dockningsskärmar beställdes in tillsammans med monteringsstillbehör för att göra iordning borden till moderna och flexibla arbetsplatser.

Det ansågs viktigt med både möjligheten till mer traditionella arbetsplatser med fasta datorer samt mer flexibla arbetsplatser där verksamhetens laptops eller egen laptop kunde dockas till skärm och laddning. Vid samtliga arbetsplatser installerades också möjlighet till laddning av egna mobiler och digitala enheter. Projektet engagerade många medlemmar och innebar mycket arbete med såväl planering, beställning och praktisk montering.

Under sommaren beställdes och installerades också ett nytt IT-förvaringsskåp med möjlighet till laddning. Nya rutiner för utlåning och kvittering togs fram tillsammans med kontorsenheten.



KÖKSENHETEN

På köksenheten planerar, handlar och tillagar vi dagens lunch som serveras till självkostnadspris till husets medlemmar och handledare. Det är den största dagligen återkommande arbetsuppgiften och utöver det tillkommer många arbetsuppgifter både i och utanför köket så som att diska, portionera och servera mat, städa och hålla ordning i köket, vattna blommor, städa toaletter, sköta kassan, tvätta, kasta sopor och återvinningshantering samt att städa och se till att det ser trevligt ut.

Även i år har medlemsantalet ökat och köket har behövt planera luncher för ännu fler personer. Snittet har varit 55 luncher per dag, rekordet var 62. Mer mat har lagats och större inköp har gjorts. Det är flera nya medlemmar som tycker om att baka så det blir ofta färskt bröd till både frukost och lunch, vilket är mycket uppskattat.



Högtider och fester

Vi har firat påsk, midsommar, jul och nyår tillsammans på huset. Köksenheten planerar högtider tillsammans med de medlemmar som är med på respektive firande. Tillsammans planerar vi menyn, inköp, pyntar och gör fint. Det är en omtyckt arbetsuppgift att se till att högtiderna blir trevliga och mysiga med god mat och underhållning.

Vi har även haft söndagsöppet och sociala program på kvällstid då det har planerats, handlats och lagats mat.



KÖKSENHETEN

Budget och matplanering

Vi är stolta över att vi har hållit budgeten och kunnat fortsätta ha det låga lunchpriset på 35 kr där det ingår lunch, sallad och kaffe/te. Anledningen till att det har gått så bra är bland annat att vi matplanerar en gång i veckan, handlar online samt att vi köper varor med kort utgångsdatum. Vi har även ett sponsringssamarbete med Hemköp i Skanstull där vi får varor som dom inte kan sälja, vi har bland annat fått mycket kaffe vilket är uppskattat.



När vi matplanerar ser vi till att det blir en bra blandning av god varierad kost. Vi serverar alltid ett vegetariskt alternativ och minst två dagar i veckan serverar vi helvegetariska rätter.

Vår miljö och hur vi tar hand om den är en viktig del av den arbetsinriktade dagen. Ett nytt initiativ var hydroponisk odling och att odla ätbart på vår bakgård. Odlingen gjorde att vi fick en prunkande bakgård och gav ett litet tillskott av potatis, tomat och squash. Genom den hydroponiska odlingen fick vi prova på olika sallader.

Varje dag lagas, portioneras och serveras ca. 60 luncher!

Under 2024 öppnade vi en ny enhet: studieenheten.
Om den kan du läsa i avsnittet som heter "Vi växer!"

VÄGAR UT-PROGRAMMET

Vägar ut – Arbete, studier och praktik

För de medlemmar som önskar erbjuder FHS stöd för att komma ut i arbete, praktik och studier.

Programmet erbjuder veckovisa gruppträffar med utgångspunkt i relevanta arbets- och studierelaterade teman, samt individuellt stöd och verktyg till medlemmar som ligger såväl nära som längre ifrån arbetsmarknaden. Det kan handla om stöd i kontakten med myndigheter i övergången till sysselsättning, bevakning av vår målgrupps intressen och inbjudan av relevanta aktörer för inspiration och information. Även Vägar-ut-middagar efter arbetstid anordnas som en möjlighet för de som inte kan besöka FHS på dagtid att träffas kring olika teman och utbyta erfarenheter om frågor rörande arbete och studier.



Gruppträffar

Varje måndag eftermiddag har vi öppna möten med olika teman. Teman under året har bl.a. handlat om att sätta upp smarta mål enligt SMART-målmodellen, det vill säga Specifika, Mätbara, Accepterade, Realistiska och Tidsbundna mål, förväntningar kring att ta steget ut i arbetslivet och hur man kan använda sig av FHS för att förbereda sig. Vi har haft tillfällen om arbetsmiljö, pratat om förmågor och färdigheter, arbetat med ett kartläggningsverktyg som tagits fram av Bip-studien. Vi har även haft tillfällen då det pratats om hur man håller hoppet uppe i väntan på arbetsträning samt arbete och återhämtning.

Till vissa gruppträffar bjuder vi in olika aktörer. Vi har bl.a. haft besök från Försäkringskassan som informerat om Gemensam Kartläggning, Alfa har informerat om stadens satsning på IPS, ett team av en arbetsterapeut och arbetspsykolog från Arbetsförmedlingen kom och pratade om vad de kan erbjuda, samt rehabkordinatorer från Region Stockholm har informerat om vilket stöd de kan ge. Ett uppskattat inslag på våra gruppträffar har varit då några av våra medlemmar som är ute i arbetsträning och arbete kommit för att dela med sig av sin väg till arbete. Det upplevs som hoppningivande att få höra att andra har lyckats och få ta del av tips men också vad som kan vara jobbigt och hur man kan övervinna det.

Dessa veckovisa öppna möten planerar och förbereder vi tillsammans. Under 2024 var det fler veckomöten som planerades och leddes i större utsträckning av aktiva medlemmar i Vägar ut-programmet, t.ex. då vi fördjupade oss i Chat Gpt och hur AI kan vara till hjälp med att skriva CV och arbetsansökningar.

VÄGAR UT-PROGRAMMET

Individuellt stöd

Medlemmar kan boka in individuellt stöd med handledare för kartläggning, coachning och jobbsök. I slutet av året strukturerade vi om vårt vägar-ut-program för att lösgöra mer tid för individuellt stöd och tid för att jobba med eget arbete kopplat till vägar ut på tider då det alltid finns handledare tillgängliga.

Vi har varit på flera arbetsplatsbesök till exempel på Hotell Maude, Max, Stadsmissionen och Skyddsvärnet där vi fått se vilka arbetsuppgifter som finns och träffa de anställda. Detta som ett led i att vidga vyerna och inspireras.

Under året arrangerade vi flera arbetsmiddagar. Dessa kvällar är till för de av våra medlemmar som är ute i arbete, praktik eller studier som ett led i att kunna bibehålla en kontakt och stöd från Huset. Förutom att äta en middag i trevligt sällskap ges också möjlighet att utbyta erfarenheter och boka in individuella möten med handledare i Vägar ut-frågor längre fram.



Mimi Folkhögskola

Samarbetet med Mimi Folkhögskola har fortsatt under 2024. Ett första steg till vidare studier kan vara att prova på någon av Mimi Folkhögskolas digitala särskilda kurser som erbjuds till medlemmar på Sveriges Fontänhus. Kursstarter i januari och augusti har föregåtts av att informera medlemmar om kursutbudet, hur man ansöker och löpande support i att koppla upp sig digitalt från Husets datorer. Exempel på kurser som medlemmar deltagit i är Egenmakt och hälsa, Hälsa och balans och Arabiska för nybörjare.



BIP-studien

Under året har majoriteten av handledarna gått en introduktionskurs i Bip- studien, Fontänhusens modell har många likheter med vad som framkommer i den danska BIP-studien, Beskæftigelses Indikator Projektet (BIP) som internationellt är den hittills mest omfattande progressionsmättnings-studie som har undersökt vad som faktiskt gör att individer med komplexa behov kommer i arbete. Två handledare och verksamhetschefen gick även fördjupningskursen där dagen varvades med teori, fördjupningar och övningar i att använda dialog och skattningsverktyget.

VÄGAR UT-PROGRAMMET

“Det är bra att kunna bolla med en handledare gällande arbetsträning. Ofta är resurserna ganska knappa på arbetsplatsen så där får man inte så mycket stöd kring planering, utmaningar och syftet med arbetsträningen.

När man pratar med arbetsplatsen, Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen så är mycket av fokuset på deras förutsättningar. När jag pratar med en handledare får jag tänka helt utifrån vad jag behöver. Det är viktigt att få det utrymmet någonstans, om det inte erbjuds på arbetsplatsen så får jag det åtminstone på huset. Annars blir det lätt att man slängs runt lite utan att kunna forma efter ens egna behov. Man tappar sin egen väg och vad man vill öva på genom arbetsträning.

Arbetsträningen är för min skull men det glöms lätt bort när man ska följa Arbetsförmedlingens policy. Att prata med en handledare för att komma ihåg att man är där för sin egen utveckling är jätteviktigt, det förtydligar ens mål, gör en starkare i kontakt med myndigheter och hjälper en att se sina framsteg samtidigt som bakslag blir enklare att hantera.”

Teddy

“När vuxenutbildningscentrum var här och informerade så berättade de om lärlingsutbildningar; utbildningar där mycket praktik ingår. De tog upp att det var utbildningar inom branscher där det är lättare att få jobb.

Jag blev nyfiken på kockutbildningen och fick möjlighet att ställa frågor. Vilket ledde till att lampan tändes. Att delta på de tillfällen där vi bjuder in andra aktörer kan ge inspiration och nya riktningar.”

Alexandra



Här beskriver medlemmen Teddy det stöd som vi på Fountain House kan erbjuda.



“Jag tycker att vägar ut är en välkomnade och inkluderande grupp, precis så som Fountain House är i stort oavsett vilka man möter och vilken enhet eller grupp man arbetar med.”

Macarena

Statistik vägar ut

- Under 2024 påbörjade 22 personer arbete.
- 16 började arbetsträna
- 24 började studera eller började på studieenheten.
- Folkhögskola 6 st
- Yrkeshögskola 5
- Komvux 4
- Universitet 8
- Kurs 1

HÄLSOARBETET

På Fountain House Stockholm är hälsofrågor en central och integrerad del av vår verksamhet. Vi har ett starkt engagemang för hälsa och har under många år arbetat intensivt för att skapa förutsättningar för våra medlemmar att förbättra sin fysiska hälsa, oavsett ålder, tidigare erfarenheter eller förmåga.

Vi har etablerat många effektiva rutiner för hälsa, inklusive dagliga rörelsepass. I år har vi fokuserat på förebyggande insatser och kunskapsspridning. Att göra vård tillgänglig och förebygga ohälsa är en fråga om demokrati och jämlikhet. Medlemmar har rätt till god vård, och Fountain Houses arbete kan avsevärt stärka dessa rättigheter.

Hälsoforum

Hälsoforum är namnet på våra regelbundna möten varje vecka, där vi diskuterar olika hälsofrågor. I genomsnitt deltar cirka 20 personer per gång. Vilka hälsoteman som tas upp bottnar dels i en tanke om information och prevention kopplat till folkhälsa men vi letar också reda på information som intresserar oss. Under 2024 har vi haft teman som motivation och delmål för att upprätta och bibehålla goda rutiner i förhållande till träning och hälsa. Vi har även haft tematräffar kring stress, stresshantering och stressreducering i förhållande till att leva med psykisk ohälsa. På efterfrågan av medlemmar har vi också flertalet tillfällen i hälsoforum haft så kallade prova på träningar. Det innebär att vi i grupp provar olika träningsformer antingen att någon person visar en typ av träning eller att vi via videos på internet. Det skapar inspiration och är roligt att träna i grupp och komma i kontakt med träningsformer vi kanske aldrig provat förut. En anställd handledare och utbildad yogainstruktör har hållit i stressreducerande yoga.



Vi har även arbetat med kursen Sundkurs, som är en digital utbildning utvecklad av Karolinska Institutet. Kursen ger både forskningsbaserad information och praktiska tips för att motivera människor till en hälsosammare livsstil. Fontänhusen fungerar som en bra plattform för att arbeta utbildande och förebyggande mot många vanliga folkhälsosjukdomar exempelvis diabetes typ 2. Vi vill bidra till att förebygga, upptäcka och skapa de bästa förutsättningarna för dem som redan har fått diagnosen. Vi samlade in information om diabetes och delade den vidare på Huset. Dessutom har vi bjudit in Diabeteskollen för att årligen erbjuda medlemmarna att mäta sina blodsockernivåer, föreläsa och få hjälp att ta nästa steg om det behövs. Vidare har vi internt hållit i informationsträffar kring klimakteriet och förklimakteriet.

Under året har vi också arbetat intensivt med cancerfrågor. Vi har spridit information om prostatacancer, bröstcancer och livmoderhalscancer, med målet att hjälpa människor att förstå vad samhället erbjuder för testning och att ge stöd för att ta sig till provtagning. Hälsoforum har också varit en plats för deltagarna att dela sina erfarenheter, uttrycka oro och rädsla, samt att bryta tabun och myter kring dessa sjukdomar. Ytterligare ett sätt att utbilda oss i olika hälsofrågor är att bjuda in olika föreläsare och kunniga inom det valda ämnet.

HÄLSOARBETET

Föreläsningar och kurser

2024 inleddes med en föreläsning av en läkare med egen erfarenhet av prostatacancer som kom från patientföreningen ProLiv för personer som varit drabbade av prostatacancer och deras anhöriga.

Han höll i en föreläsning kring komplexiteten i prostatacancerdiagnosen samt hur och när man bör testa sig. Det var en mycket informativ och berikande föreläsning. Denna föreläsning hade också föregåtts av hälsoforumstillfällen där vi i grupp samlat in och presenterat information kring prostatacancer och testning till resten av huset.

Cancerfonden bjöds in att föreläsa kring bröstcancer och vikten av mammografi och cellprovtagning.

Diabetsförbundet Stockholm kom och berättade om diabetes och hur man kan förebygga diabetes med livsstilsförändringar.



Motivationsklubben

Inspirerade av Studieenhetens prokrastineringsgrupp skapade vi Motivationsklubben. Vi träffades varje vecka och formulerade individuella hälsomål enligt SMART-målmодellen, det vill säga Specifika, Mätbara, Acceperade, Realistiska och Tidsbundna mål gällande hälsa. Vi delade in oss två och två, delade våra mål med varandra och avsatte tid för parvis avstämning under veckan. Sedan följde vi upp veckan därpå för att se hur det hade gått. Kom man till mötet, i tid, hade genomfört sitt mål och stämt av med sin partner, fick man ett klistermärke. Gruppträffarna och klistermärkena visade sig vara en väldigt bra motivation att fullfölja sitt mål.

Vi såg ett högt värde i att få dela våra hälsomål i grupp och lyssna på andras reflektioner kring vad som fungerade och hur man hanterade eventuella motgångar. Gruppen lärde sig att sätta realistiska mål och att vara snälla mot sig själva när de kom underfund med vilka mål just de kunde och ville sätta upp vecka för vecka. Det var också ett utmärkt forum för att praktiskt applicera det vi annars diskuterade i hälsoforumet kring den senaste forskningen om träning, kost, livsstilssjukdomar, återhämtning och mer. Gruppen bestod i snitt av 10 personer och löpte på under hela hösten.

HÄLSOARBETET

Friluftsdag

Tidigt under våren kläcktes idén vid ett planeringstillfälle om att ha en friluftsdag för alla på FHS. Friluftsdagen skedde i slutet på maj i Sköndal där det finns tillgång till bad, promenadstigar, tennisbana och grönområden.

Detta gjorde det möjligt för oss att bland annat spela tennis, badminton, gymma, bada och åka SUP-bräda. Vi bjöd in fontänhuset i Sköndal att delta och vi grillade tillsammans i deras trädgård. Ett stort antal medlemmar och handledare deltog i friluftsdagen och eftermiddagen avslutades med en brännbollsmatch tillsammans med Sköndalshuset.



Yoga

Varje fredag deltar ca 10 - 15 deltagare i yoga på huset. Det är en fantastisk förmån att ha yoga på huset, ett perfekt sätt att avsluta veckan. Det uppskattas mycket av deltagarna.

Vi har en engagerad yogalärare som verkligen brinner för yoga och som delar med sig av sina kunskaper och förmedlar dem på ett bra sätt. En fördel är att få lära sig att vara här och nu och slappna av genom att andas på rätt sätt med magen. Efter passet får man en skön känsla i kroppen, det ger oftast ro i själen.

MEDLEMSSTÖD

Vi strävar efter att främja våra medlemmars rätt till god vård och service i samhället. Våra medlemmar har rätt till stöd och hjälp från fontänhuset i kontakten med samhällets vård- och servicesystem, samt i varierande frågor som kan beröra ersättningar och olika stödinsatser.

Fontänhusets roll är i första hand att initiera kontakter och hjälpa medlemmarna komma i kontakt med rätt instanser, eller att upprätthålla befintliga kontakter. Då samhällets stöd inte alltid räcker till faller fler mellan stolar och har stora stödbehov. Vi har kunskapen att erbjuda stödet. Att förbereda möten med myndigheter, kontakta och sällskapa på möten, hitta rätt stöd och vård, ansökningar, rapporteringar, överklaganden, inloggningar, stöd med att hitta boenden, stödsamtal och suicidprevention ingår i det dagliga medlemsstödet. Stödet har oftast getts individuellt men även i gruppform och då oftast som ett led i vårt Vägar ut-program eller Hälsoforum. Vi har under året sett ett allt större behov av att få stöd i kontakten med arbetsförmedlingen, hjälp med boendesituationen, initiera kontakt med vården och följa med på vårdbesök.



Medlemmar ger dagligen stöd till varandra i olika frågor. Många har kunskaper och erfarenheter som är till gagn för andra. Medlemmar ger värde för varandra varje dag.

RINGA VÄNNER

Att ha en plats där man är önskad, välkommen, behövd och saknad när man inte dyker upp är suicidpreventivt. Att hålla kontakten vid kortare eller längre frånvaro från verksamheten är för oss en självklarhet.

Psykisk ohälsa och sjukdom leder ofta till ensamhet, isolering och svårigheter att ta sig för olika saker. Även när man hittat en plats där man trivs räcker inte alltid orken och motivationen till att komma. Vi bedriver ett omfattande uppsökande program. Varje dag kontaktas frånvarande medlemmar för att uppmuntra deltagande, fånga upp dåligt mående, lindra ensamhet och förhindra isolering. Att ringa medlemmar är en valbar och populär arbetsuppgift både av de som ringer och för de som får samtalen. Att fastna i sitt hem ensam med jobbiga tankar och dåligt mående kan vara förödande. Vi håller kontakten inte bara vid enstaka tillfällen, vi håller i över tid.

Att få ett sms, ett face-time samtal, ett mejl, ett nyhetsbrev eller ett kort kan också vara avgörande för ens mående och om man kommer in till huset eller inte.



Under året registrerades 2207 samtal till medlemmar och 2664 sms. Sammanlagt 4871 kontakter som gått fram. Till det kommer alla de samtal som de anställda handledarna har utöver arbetsuppgiften "Ringa Vänner", cirka 5200 på ett år. I "Unga vuxna-gruppen" och på studieenheten räknade vi det till 1300 kontakter utöver detta.

I "Silvergruppen" skickas varje vecka ut mail till 50 personer samt sms inför olika aktiviteter. Dessa uppgifter ingår inte i statistiken.

När någon blir medlem hos oss ber vi om kontaktuppgifter till anhörig och till vård. Om vi inte får kontakt med en medlem eller är orolig över någons hälsa ringer vi upp någon av de angivna personerna. Ett viktigt skyddsnät. Ibland åker vi hem till någon och till sjukhus för att uppmuntra och upprätthålla kontakt.

Sammantaget togs 11 371 kontakter via telefon och sms under 2024.

DET SOCIALA PROGRAMMET

Att göra roliga saker med vänner efter arbetet och på helger, och att få ta del av sommaraktiviteter möjliggör en känsla av avbrott i vardagen, ger nya erfarenheter och möjlighet till utökat nätverk. Det är viktigt i en återhämtningsprocess. Det är ingen självklarhet för den med dåligt mående och ekonomi, därför tycker vi att ett Socialt program är en självklarhet i Fontänhusmodellen.

Det sociala programmet ska vara variationsrikt och ge möjlighet att prova på olika saker utanför den dagliga verksamheten. Alla medlemmar och handledare har möjlighet att lämna förslag på aktiviteter. Förslagen tas upp på våra husmöten för att undersöka intresse och för alla ska känna till och välkomnas att delta.



Under året har vi under vår och hösttermin haft som mål att ha en social aktivitet i veckan. vi har till exempel haft medlemsdrivna kurskurser med teman som följts upp med besök på museum, varit på teater och idrottsevenemang och haft många trevliga kvällar i vårt hus med olika teman.

Tack vare bidrag och fondmedel har vi kunnat subventionera alla aktiviteter som kostat pengar med upp till sjuttiofem procent!



DET SOCIALA PROGRAMMET

Storhelger

Storhelgsfiranden kan vara en jobbigt för många och därför håller vår verksamhet öppet de dagarna, vi firar nyårsafton, julafton, påskafton och midsommarafton tillsammans. Firandena under 2024 var välbesökta med god mat, trevlig gemenskap och roliga aktiviteter.

Så här beskriver en medlem nyårsfirandet:

Ett härligt gäng var med på en trerätters nyårsmiddag när det nya året skulle firas. Det bjöds på Toast Skagen som förrätt som följdes av röding och pressad potatis. En balanserad meny med en panggod chokladmousse som efterrätt. Efter maten blev det disko!



Sommarutflykter

Under högsommaren hade vi inte öppet på söndagar eller på kvällar istället så gjorde vi en längre utflykt varje vecka. Utflykterna varierade mellan hel- och halvdagar och olika utflyktsmål för att erbjuda något som kan passa alla. Under sommaren besökte vi bland annat Vaxholm, på Hellasgården, på Solviksbadet och fått en guidad tur på Livrustkammaren



Söndagsöppet

Vi har öppet tre timmar varannan söndag för att erbjuda gemenskap på helgerna. Vi varierar aktiviteter i och utanför huset. Nedan följer en text om hur en medlem beskrev en söndag i januari när vi hade Öppen scen på huset!

“Trettio medlemmar var på plats och det bjöds på sång, gitarr- och pianospel, högläsning, konst och inte minst en fin eftermiddag tillsammans. Det var stort engagemang kring eventet, både under förberedelserna och på själva dagen. Ett tiotal medlemmar hade skapat konsten som syns i bakgrunden, där det gick att se avbildningar av ett landskap med norrsken och runskrift med budskap om kärlek, hopp och gemenskap.

Vi vet att bland våra medlemmar finns mycket kreativitet och skaparglädje, något den här söndagen verkligen visade! “



VI VÄXER

Under 2024 kunde vi tack vare donationer och ett beviljade medel från ett statsbidrag utöka vår grupp av anställda handledare. En handledare som arbetat som ansvarig för vår unga-vuxna satsning och studieenheten och ytterligare en person som bland annat ansvarat för vår silvergrupp. Fler anställda genererar fler medlemmar och nya initiativ kan realiseras.

Vi har haft en satsning på unga vuxna, studenter och en grupp för våra lite äldre medlemmar där arbete inte har samma fokus som hos de yngre medlemmarna. Vår verksamhet har sjudit av liv och rörelse under året. Till mångas glädje men tufft med förändringar för andra. Det har varit en utmaning att få rum och plats för alla. Under året har 428 unika medlemmar deltagit i verksamheten jämfört med 2023 då 328 medlemmar deltog.



Under 2024 har vi öppnat en ny enhet - studieenheten! Läs mer om den nedan.



Vi har även startat en Silvergrupp för våra medlemmar som är över 60 år....



.... och gjort en nysatsning i Unga vuxna-gruppen!

VI VÄXER - STUDIEENHETEN

Lagom till höstterminen 2024 hade vi möjlighet att öppna upp vår studieenhet.

Att studera är en viktig möjlighet i livet. Tiden som student ska vara fylld av lärdomar och personlig utveckling, men, tiden som student kan också kantas av utmaningar. Det kan vara en period där man känner sig ensam och osäker, eller har svårt att leva upp till de krav som ställs. Det kan behövas ytterliga stödbehov än det som skolan erbjuder. Eller så kan man behöva en trygg plats att komma till omgående i väntan på hjälp. En plats där man kan hitta motivation, bibehålla rutiner eller bryta isolering.

Vår Studieenhet vänder sig till studenter som har eller riskerar att hamna i psykisk ohälsa. Vi vill bidra till att fler klarar sina studier. Vi vill finnas till som ett komplement till det stöd som Studenthälsan och andra stödfunktioner redan erbjuder.



Vi hämtade inspiration från Lunds Fontänhus som under många år arbetat med att stödja studenter och som också haft ett samarbete med universitetet. Örebro Fontänhus har arbetet efter samma modell. Redan under våren började vi förbereda inför öppnandet. Vi iordningsställde lokaler tog kontakt med olika lärosäten, utformade informationsmaterial och började kommunicera vår studieenhet. Vi hade ett flertal möten med olika studenthälsor. Många positiva till vårt erbjudande och andra mer skeptiska. Där vi inte fick kontakt dit åkte vi i stället med informationsmaterial.

Den nya studieenheten har också den arbetsinriktade dagen som utgångspunkt - men arbetet som utförs är studenternas individuella studiearbete, reach out, städuppgifter, utåtriktat informationsarbete, medlemsstöd, samt att utveckla studieenhetens miljö och funktioner. Studenterna har för det flesta 100 % studietakt, så tanken är att de ska kunna ha det som huvudfokus. Däremot är det viktigt att enheten ändå präglas av gemenskap och delat ansvar - och att alla studenter känner sig inbjudna och välkomna till husets samtliga sammanhang!

VI VÄXER - STUDIEENHETEN

Hos oss på studieenheten är enhetsmötet lika centralt som på de andra enheterna - här lär vi känna varandra och skapar struktur. Vi skriver upp dagens schema och namn på de medlemmar som är här. Därefter frågar vi vad planen är för idag. Kanske är det en tenta som nalkas, en uppgift som måste lämnas in, ett digitalt seminarium att delta i, eller ett jobbigt mail som man undvikit att öppna? Ibland vet man exakt vad som ska göras, och har medel att genomföra sina mål. Det enda som behövdes var att dyka upp och komma igång. Men ibland behöver man lite stöd från andra. Kanske behöver vi lägga upp en studieplan, eller så behöver man hjälp att öppna det där jobbiga mailet? Då kan vi bestämma att ha medlemsstöd direkt efter mötet. Funkar inte det gör vi upp en plan för när i veckan som vi kan hjälpas åt istället.

Efter mötet delar vi upp oss på våra två studierum. Vissa gillar att sitta med andra, andra vill sitta lite mer enskilt. Vi försöker så gott vi kan samsas om ytor och hitta bästa upplägg för dagen. Vi använder oss sedan av Pomodoro för att skapa förutsättningar för fokus, såväl som pauser. Det handlar om att sätta en timer på 25 minuter – en "pomodoro". Under denna arbetar vi alla tyst. När klockan ringer är det fem minuters paus, innan vi påbörjar en ny pomodoro. Metoden är enkel, men gör det tydligt för hjärnan vilken mängd arbete jag kommer utföra. Uppgiften känns då överkomlig, vilken minskar risken för att skjuta upp den. Dessutom skapas en överenskommelse om studiero, samt tydliga ramar för pauser. Vilar vi hjärnan så blir den mer effektiv när det är dags att jobba!

Våra små pauser blir också små utrymmen att lära känna varandra, eller få lyfta både frustration tillika glädje. Lunchen blir också en viktig del av dagen. Där kan vi träffa fler på huset, och hitta ett tryggt socialt sammanhang tillsammans med studentkollegorna, handledare och andra medlemmar. Allt det som funkar på Fontänhuset funkar också i studiesituationen. Allt blir lättare att bära när man inte gör det själv, när det finns en tydlig struktur för dagen, och när någon hör av sig när man inte dyker upp. Bland många styrkor av att ha en studieinriktad arbetsdag i enlighet med fontänhusmodellen, så är det gemenskapen och arbetsfokuset som utgör dess starka grundpelare. I slutet av året hade vi ett tjugotal studenter som använde sig av vår studieenhet. Studier som en väg till egenförsörjning är numer mer en synlig del av vår verksamhet och har vid årets slut genererat ett flertal ansökningar till utbildningar bland redan existerande medlemmar.



VI VÄXER - STUDIEENHETEN

Vad säger studenterna om studieenheten?

“Känslan av tillhörighet är viktig. Det är lätt att tro att man är ensam om sina utmaningar för att man inte ser hur andra har det under ytan. Att kämpa med mental ohälsa är så stort att det påverkar allt annat. Jag tycker att det känns lite lättare att inte behöva bära det ensam, inom mig. Det är lättare att känna tillhörighet till någon man känner igen sig i. Det är mer inspirerande att se någon med liknande utmaningar lyckas än någon som inte har/verkar ha det svårt.

Mår man dåligt så är det extra viktigt att ta hand om sig, både i nuet och på sikt. Det kan man behöva stöd i. Ofta går det i perioder som man har mer eller mindre kontroll över. Och man kan behöva hjälp att se perspektivet när man är mitt uppe i det. Det kan vara hjälpsamt att bli påmind, peppad, få beklaga sig när det är jobbigt. Någon mer som bryr sig och finns där i med-och motgångar.

Mest av allt: den tillåtande atmosfären och energin på Huset som inger hopp. Det är okej att inte vara på topp.”

“Studieenheten betyder mycket, ifall man behöver en lugnare miljöer och studera och arbetar med administrationer osv. Även ifall bara om hjälpen finns tillgängligt med tips och råd etc”

“Behöver det sociala och sammanhang”

“Jag är sååå tacksam för att studieenheten finns. Det hjälper jättemycket”

”Vissa dagar är skitjobbiga och innebär mycket ångest, men ångesten utmanas genom att vara på plats och se andra människor”

”Studieenheten betyder mycket för att jag ska kunna klara av mina studier överhuvudtaget. Jag får stöd med upplägget, vi går tillsammans igenom hur jag ska prioritera och hur jag ska jobba med uppgifterna.

Jag tycker om det sociala, att delta i olika grupper och aktiviteter och träffa andra här”

VI VÄXER - SILVERGRUPPEN

Medlemskapet på Fountain House är utan tidsbegränsning vilket betyder att våra medlemmar fortsatt kan engagera sig i vår verksamhet efter uppnådd pensionsålder förutsatt att man deltar i vårt arbete. Vi har också många seniora medlemmar som inte längre är aktiva i verksamheten men som vi håller kontakten med.

Därför har vi under erbjudit våra seniora medlemmar ett seniorprojekt med namnet Silvergruppen. Vi ville skapa en mötesplats där arbete inte står i fokus. En mötesplats där de äldre kan samlas kring olika teman och social samvaro i eller utanför våra lokaler. Många av våra äldre medlemmar har inte orken eller engagemanget att delta aktivt i det dagliga arbetet men vill ha fortsatt tillgång till sammanhanget, rutinerna och gemenskapen.



Vi har velat skapa mötesplatser som ger möjligheter till nya relationer, större nätverk och gruppkonstellationer som förhoppningsvis kan bära även utanför vårt sammanhang. När vi startade vår grupp i januari började vi med att bjuda in aktuella medlemmar som började spåna på vad de ville att gruppen skulle erbjuda. Resultatet blev både aktiviteter utanför huset och föreläsningar kring ämnen som kan vara aktuella i övergången till åldrande och pension. Vi har haft besök av en av Stadens äldrelotsar, Rosenlunds äldrepsykiatri, en jurist som föreläst om testamente och framtida fullmakt, en representant från pensionsmyndigheten, en dietist och från polisens som pratade om brott mot äldre.



VI VÄXER - SILVERGRUPPEN

Vi har besökt ett fritidscenter för äldre och Stadsmissionen. Vi har gjort utflykter till skärgården, Skansen, trädgårdar, varit på bio, bjudit in till helgluncher och matlagningstillfällen.

Vi har också erbjudit en studiecirkel som heter Din egen hälsa. Materialet var framtaget av NSPH Stockholm, Nationell Samverkan för psykisk Hälsa. Studiematerialet handlar om att synliggöra för deltagarna om hur de kan göra för att uppnå en bättre hälsa.

Vi har även gjort besök hos medlemmar som på grund av ålder och sjukdom inte längre kan delta fysiskt i verksamheten.

I projektet har vi använt vårt beprövade reach out program där vi med kontinuitet ringer frånvarande medlemmar och varje vecka har det gått ut mail och sms med information om vad som händer i övriga verksamheten som kan vara lämpligt för gruppen att delta i.



Så här berättar Ingalill om sitt deltagande i Silvergruppen.

“Jag har haft turen att få vara med i Silvergruppen. Tidigare var jag aktiv medlem på Fontänhuset och arbetade på kontorsenheten. Jag slutade när jag blev pensionär.

Silvergruppen har haft ett gediget utbud och aktiviteter. Studiecirkeln, Din egen hälsa, var givande.

Det är bra att få träffa "jämlingar"! Man motverkar att drabbas av ofrivillig ensamhet.

Att umgås och höra till är viktigt för ens hälsa! Det är inte helt lätt att hitta gemenskaper själv. Det har varit mycket varierat med utbud av aktiviteter. ett riktigt smörgåsbord!”



VI VÄXER - UNGA VUXNA

Vi har under 2024 arbetat för att nå ut till fler unga vuxna för att i ett tidigt skede bryta isolering, förebygga långsiktig ohälsa och erbjuda det stöd som vi ser verkligen behövs och att stötta mot en framtidstro. Genom att nå ut till fler unga vuxna med psykisk ohälsa hoppas vi göra skillnad för den enskilde medlemmen på både kort och lång sikt, vilket i sin tur bidrar till att bekämpa det stora samhällsproblem som psykisk ohälsa bland unga vuxna utgör.

Varför unga vuxna?

Målgruppen unga vuxna är en grupp som många gånger är svår att nå, trots att många sociala funktioner riktar sig till dem. Många unga vuxna befinner sig i en utsatt situation där olika former av stöd, struktur och sysselsättning saknas vilket många gånger korrelerar med psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa bland unga vuxna är inte bara en personlig kris utan ett samhällsproblem.

Att satsa på unga vuxna innebär att vi:

- Förebygger isolering och långvarig ohälsa genom tidiga insatser och arbete för att nå olika former av stöd.
- Skapar vägar till självständighet genom stöd i studier och arbete.
- Bygger gemenskap som stärker självkänslan och känslan av mening.

Vad har vi gjort?

Under 2024 har vi hunnit med mycket. Något vi har märkt varit viktigt i arbetet med unga vuxna är kontinuitet och meningsfulla uppgifter, samt hur en etablerad unga vuxna-grupp underlättar för nya att komma in i verksamheten. Under året har vi arbetat projektbaserat och fokuserat på två större projekt: en mässa och en podcast. Parallellt med projekten har vi arbetat för att stärka gemenskapen inom gruppen, möjliggöra en mer strukturerad och åldersmatchad introduktion och att synliggöra Fountain House i plattformar och verksamheter där unga vuxna med psykisk ohälsa får tillgång till informationen.

Utöver våra projekt och dagliga arbete har vi även anordnat sociala aktiviteter specifikt för unga vuxna-gruppen. Under 2024 åkte vi och badade och åkte skridskor tillsammans. Aktiviteterna hade ett stort deltagande och har stärkt sammanhållningen i gruppen.

Våra resultat 2024

- Rekordmånga nya unga vuxna-medlemmar: 19 under året. Dessa är dessutom mer aktiva än tidigare.
- 12 unga vuxna i arbete, praktik eller studier
- 1300 extra SMS och veckovis avsatt tid för att skapa kontakt och bryta isolering.
- Unga Vuxna-mässa med 80 deltagare och etablering av samarbeten med 13 andra aktörer.
- Start av podcasten "ung och mår skit".
- Deltagande och värdskap av SFR:s tre dagar långa workshop.
- Arbetsuppgifter och aktiviteter riktade till gruppen.



VI VÄXER - UNGA VUXNA

Veckomöten

Arbetet med unga vuxna sker genom unga vuxna-gruppen. Förutom alla samtal och sms till intros samt medlemmar så har vi veckovisa möten. Där träffas medlemmar och handledare för att lära känna varandra, ta del av information och arbeta med våra projekt och samverka mellan enheterna med introduktioner och nybesök. Här kan man även dela liknande erfarenheter. Som ny blir våra möten en naturlig väg in till resten av gruppen, och det blir direkt ett tydligt sammanhang där man kan delta och känna sig extra trygg.

Unga vuxna-mässan

Unga vuxna-mässan var ett av de stora projekteten vi arbetade med under våren. Utöver att arbeta med kontakter och det administrativa arbetet med att anordna mässan låg många timmars arbete bakom grafisk profil, all planering och material, att laga maten och sköta köket, och att dessutom ta emot alla deltagare.

Mässan genererade:

- Flera nya unga vuxna-medlemmar
- 80 unga vuxna fick information om att vi finns och inblick i verksamheten
- En etablerad kontakt med 13 andra verksamheter, som vi kan använda för informationsspridning och fortsatt samverkan
- Chans för unga vuxna att hitta andra stödfunktioner förutom Fountain House
- Meningsfulla arbetsuppgifter för aktiva medlemmar och en stärkt självkänsla i att ha bidragit till något så lyckat
- En vilja att anordna fler liknande evenemang framöver



Podcast “Ung och mår skit”

Under hösten 2024 fokuserade unga vuxna-gruppen på en podcast. Bakgrunden till podcasten var att gruppen under de veckomötena lyfte olika teman som var centrala för just unga vuxna med erfarenhet av psykisk hälsa. De teman som diskuterades var bland annat: arbetsmarknaden, bostadsmarknaden, studier, olika strategier för att hantera olika situationer, relationer, intressen, ensamhet, påverkan från andra och samhället, acceptans och att möta myndigheter och krav för första gången som ung. Arbetet med podden innebar att utforska de ämnen som kändes relevanta för att sedan utarbeta ett manus som två programledare och en presentatör spelade in i poddformat. I arbetet lades även fokus på att lära sig ny teknik, att klippa podden och att utarbeta en grafisk profil för omslag och marknadsföring.



Workshop Sveriges fontänhus riksförbund

I november anordnade SFR en workshop för Sveriges fontänhus unga vuxna-arbete. Workshopen hölls i våra lokaler på Götgatan 38 och fyra representanter från vår unga vuxna-grupp deltog och var med i värdskapet för workshopen. Under tre dagar diskuterades fontänhusens arbete med unga vuxna och dagarna ledde till nya mål och action plans för de olika fontänhusen. Utöver nya mål och ambitioner fick deltagarna nya bekanskap och fina minnen från dagarna och de aktiviteter som anordnades efter arbetstid. Representanterna från vårt fontänhus berättade att värdskapet var givande i förberedelsearbetet och att presentera goda exempel i form av vårt projekt med unga vuxna-mässan samt startandet av studieenheten. Workshopen följdes upp genom digitala träffar för att diskutera hur våra mål och action plans gick under de kommande månaderna.

Våra mål var att utarbeta en mer strukturerad introduktion för unga vuxna med en form av fadderskap för att introducera unga vuxna på ett tryggt sätt. I praktiken innebar det att unga vuxna gruppen tog ansvaret för att hålla i nybesöken med unga vuxna, att möta upp nya intros och sitta med i olika uppgifter, samt att kontakta och bjuda in andra unga vuxna till huset. Bakgrunden var att deltagarna från vårt fontänhus upplevde introduktionen som svår innan de hittat sin plats i huset, och ville underlätta detta för nya potentiella medlemmar. Vårt andra mål var att skapa en ytterligare unga vuxna-mässa då föregående gav så pass goda resultat både i siffror och i unga vuxna-gruppens arbete. Mässan planeras i början av april 2025 och redan i slutet av året 2024 märktes ett stort engagemang.

INFORMATIONSBETE

En del av den arbetsinriktade dagen på FHS innefattar att sprida information om vår verksamhet och fontänhusmodellen. Det sker genom besök och information till andra aktörer som arbetar med personer med psykisk ohälsa/sjukdom och studenter.

Studiebesök

Vi har tagit emot studenter från gymnasier, yrkeshögskolor och universitet. Under 2024 var intresset för oss extra stor bland Stadens egna verksamheter. Varje år bjuder vi in politiker från Staden och Regionen för att få möjlighet att visa upp vad vi gör för de bidrag vi får. Under våren hade vi nöjet att vara värd när Sveriges Fontänhus Riksförbund bjöd in socialministern. Vi tillsammans med representanter från förbundet tog emot ministern och hans medarbetare. Ett roligt uppdrag var när vi bjöds in till ett av de större sjukhusen för att prata bemötande med läkare.



Nybesök

För den som är intresserad av att ta del av vår verksamhet är ett nybesök vägen in. Vi kan oftast erbjuda ett nybesök inom ett par veckor. På ett nybesök träffar man en handledare och en medlem. Vi vet att det kan vara tufft att komma hit första gången så vi försöker hålla besöket kort. Vi berättar om vad vi gör och frågar besöket vad tycker du är kul och vad skulle hen vilja bidra med. Vi håller alltså fokus på det som fungerar och grottar inte ner oss i diagnoser och vad som inte fungerar. Vi har avsatt ungefär åtta individuella nybesökstider i veckan, men också besök i grupp då det periodvis varit en hög efterfrågan. I slutet av året var vi så många i verksamheten att vi fick dra ner på antal nybesök. Långt ifrån alla påbörjar en introduktion efter sitt första nybesök men det är inte helt ovanligt att personer återkommer efter lång tid för att påbörja.

Att ta emot nybesök och studiebesök är ett arbete som görs av både handledare och medlemmar. Det är en del av den arbetsinriktade dagen och en för medlemmar valbar uppgift. Att som medlem vara med på ny- och studiebesök är mycket värdefullt för den/de som kommer. Att dela med sig och berätta om vad fontänhuset har betytt och kan erbjuda slår högre än om en anställd gör det.



MEDLEMMAR BERÄTTAR

På Fountain House engagerar sig personer med psykisk ohälsa som medlemmar. Medlemskapet är frivilligt och utan tidsbegränsning. Till oss kommer personer från 18 år upp till 63. När man fyller 64 blir man förstås inte utslängd utan man kan fortsätta vara medlem, jobba vidare med våra arbetsuppgifter eller vara med i vår silvergrupp.

Här nedan har några av våra medlemmar berättat vad Fountain House betyder för dem:

Mattias, 27

Jag sökte mig till Fountain House för att bryta isolering, ta del av en gemenskap och få rutiner i vardagen. I början kändes det läskigt att vara bland mycket folk, men jag kände mig välkommen från start och nu när jag lärt känna fler så känns det mer tryggt och bekvämt. Här får man vara den man är och det är okej att ha dagar då man mår sämre.

Att gå till Fountain House hjälper mig att komma upp på morgonen och "komma ut i verkligheten". Här får jag stöd i kontakt med vård och myndigheter som hjälper mig framåt i min vardag och återhämtningsprocess. På Fountain House får jag även känna mig behövd och hjälpa andra, vilket känns viktigt. Jag är glad att jag hittat hit!



Alexandra, 31

För mig är det bra att kunna fokusera på arbetsuppgifterna här annars är det lätt att jag fastnar i mitt dåliga mående och ältar det. Här finns acceptans och förståelse för folks olikheter och svårigheter. Fastnar jag i något kan jag få hjälp att bryta det. Jag har svårt tvång och här har jag fått hjälp att hantera det så det ska funka för mig. Men ibland är det tufft. Jag har också fått sällskap av en handledare när jag skulle till min mottagning. Det var bra att min läkare fick höra av någon annan hur min vardag fungerar. Jag är tacksam för att huset finns och att jag kan vara här.

Cia, 57

För mig är Fountain House en del i min process vidare ut mot arbete. Här får jag träffa många olika människor med ett empatiskt bemötande och samarbeta i arbetsuppgifter som känns meningsfulla. Här får jag testa på nya saker som förhoppningsvis kan hjälpa mig vidare ut i arbete.

Här finns en tydlig struktur som passar mig bra. Jag har deltagit i Vagar Ut - programmet där jag fått individuellt stöd av handledare samt hjälp att använda olika verktyg som skapat nya möjligheter och tillvägagångssätt i mitt jobbsökande. Det är skönt att inte behöva vara ensam i sin process och att ha någon att bolla med.



Liam, 27

För mig är det här ett ställe att komma till för att strukturera vardagen, hitta tillbaka till motivationen och lusten att ta mig vidare. Ifall jag inte skulle komma hit finns det risk att jag hamnar i negativa spiraler där hemma så därför är det här en viktig plats för mig.

Jag har en idé om vad jag skulle vilja göra i livet men det är en hel del grejer jag behöver handskas med innan jag kommer dit och då hjälper Fountain House jättemycket som en språngbräda. Jag tycker jag har fått prova på saker här jag inte har gjort tidigare som har känts kul. Det har också känts meningsfullt att jag kunnat använda mig av mina tidigare kunskaper i projekt.

Det är också till viss del en social utmaning att vara här och det kan vara jättejobbigt men också väldigt givande att möta. Det är ungefär som en arbetsplats, man får den upplevelsen och det är väldigt utvecklande.



Ellen, 36

Min berättelse börjar med att jag blev tipsad av min rehabkoordinator att Fountain House Stockholm finns, och att det kanske kunde vara något för mig? I november 2023 vågade jag mig hit på nybesök, och i december började jag att komma hit en eftermiddag i veckan. Det var ett stort steg att ta då varit sjukskriven i över ett år, och min depression och smärta gjorde så att jag knappt gick ut alls.

Jag är vanligtvis skeptiskt mot allt nytt och den känslan fanns när jag började gå till huset. Men i takt med att jag blev sedd, igenkänd och erbjuden att vara med i uppgifter så blev det roligare och jag började se fram emot att komma hit.

Jag blev peppad och motiverad av engagerade handledare att komma hit fler gånger per vecka, tid spelar ingen roll bara att jag kom iväg hemifrån. Det var skönt att prova det och märka att det var sant. Jag fick öva på att säga ja och nej till olika erbjudanden och kände rätt fort en tillhörighet.

I början kände jag mycket prestige- och prestationsångest, men genom ett snällt och uppmuntrande bemötande känner jag nu att det mest är kul att få göra en uppgift. Det är en stor skillnad mot stressen och prestationskravet jag har känt i mitt yrkesliv.

Att vara medlem på Fountain House har hjälpt mig att skapa rutiner, och att komma iväg hemifrån, det är en stor vinst. Dessutom att skapa en rutin att äta lunch. Det känns kul att engagera mig i olika projekt och att ha en plats att gå till istället för att vara hemma när "alla andra" går till jobbet.

De som är aktiva på huset har fått mig känna att jag inte är ensam i min kamp att må bättre, och jag får ett jättestort stöd i kontakt med myndigheter. Utan handledare och stöd av medlemmar hade jag inte alls gjort samma framsteg. En plats där ingen anklagar mig när jag varit borta några dagar, istället uppskattas jag när jag är här. Och oavsett sinnesstämning så har jag provat att gå till huset och allt har varit okej.

Min familj och mina vänner har sagt att de märker att huset påverkar mig positivt, och jag känner mig själv mer positiv, och jag har positiva saker att dela med mig av. Jag känner att jag har fått ett sammanhang och nya vänskaper som även sträcker sig utanför huset.

NÄTVERK OCH SAMARBETEN

Fountain House Stockholm är medlemmar i Sveriges Fontänhus Riksförbund, SFR, Clubhouse International och Nationell samverkan för psykisk hälsa, Stockholm.

Sveriges Fontänhus Riksförbund

SFR arbetar för att skapa en gemensam plattform för Sveriges 15 befintliga Fontänhus, jobbar för att fler Fontänhus ska kunna öppna och med påverkansarbete.

En av våra medlemmar har under året suttit i styrelsen för förbundet och en medlem engagerar sig som valberedare. 2024 öppnades ett fontänhus i Varberg och ett flertal kommuner är på gång. Vi i Stockholm har varit engagerade i ett öppnande av ett hus i Sundsvall. Under året har vi vid ett flertal tillfällen tagit emot grupper därifrån som velat lära mer om fontänhusmodellen och se hur det fungerar.

Sverigekonferens i Örebro 2024

Vår medlem Kattis berättar om Sverigekonferensen:

“Alla fontänhus i Sverige samlas i ett riksförbund och varje år hålls en Sverigekonferens. I slutet av april arrangerade fontänhuset Örebro en tre dagar lång konferens med ett späckat schema och trevlig samvaro. Vi på Fountain House Stockholm hade möjlighet att delta med fyra medlemmar, en handledare och vår verksamhetschef. Vi var en tapper skara som samlades tidigt på centralen för att ta tåget till Örebro. Mycket fokus under dessa dagar är på kunskapsutbyte mellan husen med föreläsningar om olika arbetssätt men även om forskning inom vårt område och andra ämnen. En medlem i Örebro berättade om en resa hon gjort till Indien!

På kvällen dag nummer ett bjöds på middag med underhållning och dag två bjöds vi in till Fontänhuset Örebro på Öppet hus.

Jag har haft chansen att delta i flera Sverigekonferenser och jag slås alltid av vilken god stämning det är och särskilt när det bjuds upp till dans. Jag tänker alltid att människor som mött svårigheter tar chansen att både ha kul och bjuda på sig själva kanske mer än andra människor.

Under konferensen hölls årsmöte i riksförbundet. En av våra medlemmar har varit ledamot i förbundsstyrelsen och själv har jag engagerat mig i valberedningen med vår verksamhetschef. Jag hade tillfälle att presentera några nya kandidater som vi tagit fram och läsa upp vårt förslag i sin helhet. Det kändes otroligt att kunna bidra med det trots de utmaningar jag lever med och som gör att jag kan vara medlem i Fountain House Stockholm. “



NÄTVERK OCH SAMARBETEN

Unga vuxna workshop

Hösten 2024 höll Sveriges Fontänhus Riksförbunds verksamhetsutvecklare tillsammans med oss i Stockholm en en-vecka lång workshop med tema unga vuxna. Vi diskuterade om relevanta teman för målgruppen unga vuxna som varvades med goda exempel från Fontänhusen. Deltog gjorde sex olika fontänhus. Dagarna avslutas med sociala aktiviteter tillsammans. Workshopen är inspirerad av de internationella utbildningar som gjorts i Clubhouse Internationals regi.



Radio Totalnormal

Radio TotalNormal, RTN, som drivs av mediehuset Fanzingo har sedan starten 2008 varit samarbetspartner med oss. De huserar i våra lokaler och ger våra medlemmar och andra personer utifrån, möjlighet att delta i skapandet och produktionen av direktsänd närradio.

Tanken med radion är att personer med psykisk ohälsa ska få göra sin röst hörd i etern. Varannan torsdag har RTN sänt live från vår matsal inför publik. När vädret tillåtit har radion sänt utanför vår port på Götgatan.



ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Under 2024 har verksamheten i huset bedrivits med full kraft och utvecklats ytterligare. Nya medlemmar har kommit in i gemenskapen och flera har påbörjat arbete och studier. Under året har det varit ett särskilt fokus på att locka flera unga till verksamheten vilket också lyckats. En studieverksamhet har startats och en mäs sa om och för unga hållits.

Styrelsen har under året träffats varje månad med undantag för sommaruppehållet. Vid årets slut såg styrelsen ut på följande sätt; Anders Printz (ordförande) Stina Yones (vice ordförande och kassör), Helene Hellners (sekreterare), Maja Blix, Selene Cortes, Philip Nobel, Hampus Knutsson, Andrea Hedin, Jonas Andersson och Alice Hedin. Vid styrelsens sammanträden har även klubbhuschefen, medlems- och handledarrepresentanter samt verksamhetsrevisorn Elisabeth Delang deltagit. Arbetsutskottet (AU), som bereder styrelsens möten, består av klubbhuschef, ordförande, vice ordföranden, sekreterare och medlemsrepresentanter. Genom sin sammansättning har styrelsen bred erfarenhet från många samhällssektorer och ett brett kontaktnät.

En viktig uppgift för styrelsen är att upprätthålla och stödja Fontänhusrörelsens grundläggande värderingar. Varje styrelsemöte inleds med en rapport från verksamheten där klubbhuschefen, medlemmar och handledare beskriver läget i huset och pågående aktiviteter. Det väcker stort intresse, skapar engagemang och bidrar till att styrelsen får ökad förståelse för och kunskap om verksamheten i huset.

Liksom tidigare år har styrelsen fokuserat starkt på husets långsiktiga finansiering. Arbetet bedrivs enligt en beslutad struktur där varje styrelseledamot har sin uppgift. Kommunikation för att skapa ökad kännedom om det värde huset skapar har fått stort fokus. Under året har huset haft ett väldigt betydelsefullt partnerskap med Gnistra - hjälpen.

Jag känner mig glad och hedrad över att få leda en så engagerad och kunnig styrelse för en verksamhet som skapar gemenskap, bidrar till inkludering i samhället och räddar liv.

Anders Printz

Ordförande



VERKSAMHETSREVISORNS RAPPORT

Stiftelsen Fountain House Stockholm är en del av en världsomfattande organisation som arbetar för psykosocial rehabilitering. Det finns idag 335 Fontänhus i 34 länder, varav 15 i Sverige. Fountain House Stockholm startade 1980 och är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation som drivs utan vinstintresse. Utöver verksamhetsplanen är styrdokumentet stiftelsens stadgar och de internationella riktlinjer som är fastställda av Clubhouse International (CI), och som gäller för alla klubbhus över hela världen.

Fontänhusets verksamhet är omfattande och har som syfte att utgöra grunden för återhämtning från psykisk ohälsa. Det innefattar bland annat informationsspridning, hälsoarbete, satsning på unga vuxna, hjälp med att komma ut i arbete, studier och praktik, socialt program, och stöd till enskilda medlemmar. Till detta ska läggas "den arbetsinriktade dagen" där de medlemmar som så önskar kan arbeta vid olika enheter vid huset som köksenheten, kontorsenheten, och fastighets- och serviceenheten.

Det har varit en stor ökning av unga vuxna som sökt sig till Fontänhuset under året och satsningen på denna åldersgrupp har därför utökats. Ett ambitiöst program har tagits fram, "Unga vuxna 2024", och en studienhet inrättats. Vid enheten kommer Fontänhuset att erbjuda stöd till studenter med erfarenhet av, eller oro för, att hamna i psykisk ohälsa. I början av juni ordnade Fontänhuset en "Unga vuxna-mässa" för att sprida information om hur man kan få hjälp till bättre psykisk hälsa. 15 andra organisationer från Södermalm som erbjuder hjälp inom olika livsområden deltog också i mässan. Vid evenemang som detta är många medlemmar engagerade i arbetet under hela processen till exempel genom att sprida information och hålla föreläsningar om psykisk ohälsa, ofta genom rent personliga berättelser.

Under året har Fontänhuset fått besök av socialminister Jakob Forssmed och politiker från region Stockholm och Stockholms stad. Besök av politiska beslutsfattare är viktiga för att sprida information om Fontänhuset och föra dialog om verksamheten.



Under året har Fontänhuset fått besök av socialminister Jakob Forssmed

VERKSAMHETSREVISORNS RAPPORT

Hyreskontraktet för lokalerna på Götgatan 38, där Fontänhuset legat sedan starten 1980, har förlängts på samma nivå som tidigare vilket skapat en lättnad inom huset. Dessutom har man beslutat att hyra ut lokalerna på kvällstid för till exempel konferenser och möten för att öka intäkterna. Ekonomin har varit något bättre under 2024 än tidigare vilket resulterat i ett mindre plusresultat. En starkt bidragande orsak till detta kan antas vara att Fontänhusets profil och innehåll värderas högt av bidragsgivande myndigheter och lockar till sig donationer. Den sammanfattande bedömningen är att verksamheten är av god kvalitet och har följt den verksamhetsplan och övriga styrdokument som legat till grund för verksamheten under år 2024.



Stockholm den 20 februari 2025

Elisabet Delang

Verksamhetsrevisor

TACK TILL SPONSORER

Ett stort ekonomiskt bidrag fick vi från Gnistra-hjälpen som bland annat möjliggjorde att vi kunde öppna nya studieenheten. Genom Gnistra-hjälpen har vi också fått bidrag från Ekfelts Måleri (om målning av lokalen), Möbel Kryset (inredning till våra lokaler), Gulled Agenturer (inredning till våra lokaler) samt Åkestam & Holst (kommande reklamkampanj).

Wings PR har stöttat oss med bidrag till vår nya dörr på kontoret. Vi fick även flera privata donationer med större belopp bland annat av föräldrapar.

Tack också till Hemköp Skanstull där vi kunnat hämta jättefina livsmedelsprodukter. Kvalitetsfisk har levererat supergod fisk till våra högtider. Medborgarskolan Hagagatan har bidragit med 3 stycken yogaterminer vi kunnat hålla i verksamheten. Hallmans Matbar och Orkan Lia stöttade oss med fina priser i samband med ett välgörenhetslotteri som gav välkomna ekonomiska bidrag från privatpersoner. Tack också till alla privatpersoner i övrigt som bidragit med mindre och större summor under året.

Tack till Livrustkammaren och Johan Risberg för guidad tur

Tack till Anna på Rumö design för hjälp med färg och inredning.

Vi vill också rikta tack till de fondbidrag vi fått från fonderna Fanny Hirsch och Oscar Hirsch.

Offentliga medel har vi under året fått från Uppdrag psyksik hälsa, Socialstyrelsen, Region Stockholm och Socialförvaltningen.

Sist men inte minst tack till Radio Totalnormal som varit en trogen samarbetspartner i många år.

Än en gång stort och hjärtligt tack till er alla! Ni hjälper oss hjälpa!!

wings pr



Hemköp



Diabetes Wellness
Sverige

MöbelXkryset

medborgarskolan



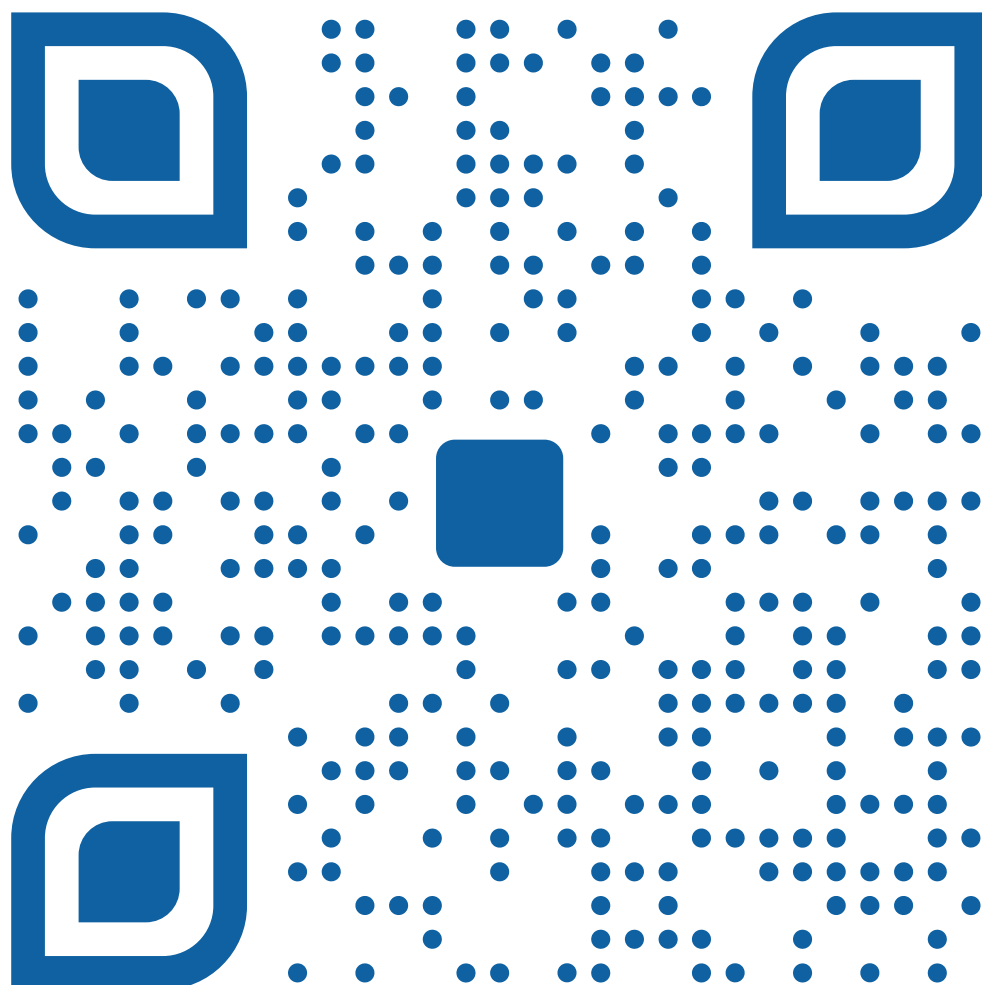
gulled

ekfeltsmaleri.se

fenix.

Hallmans
matbar

ORKAN LIA



Kontakta oss:



08 - 714 01 60
072 33 00 244



Götgatan 38 Box
4051 102 63
Stockholm



info@fountainhouse.se