

Hälsospåret

"Varför valde ni att satsa på studiecirkel och vad har det gett er verksamhet?"

Fountain House Stockholm är en ideell organisation som verkar för psykisk hälsa i enlighet med "Fontänhusmodellen". På Fountain House Stockholm engagerar sig personer med psykisk ohälsa som medlemmar, och deras deltagande i verksamheten baserar sig på frivillighet. I vår verksamhet har vi arbetat väldigt mycket med relationen mellan psykisk och fysisk hälsa. Vi är en verksamhet som består av personer som besitter mycket erfarenheter inom området hälsa, likväl som personer som inte har samma tillgång till olika hälsofördelar. Alla har dock tillgång till Fontänhuset, och genom den sociala gemenskapen ser vi en väldig styrka att stötta varandra. Studiecirkeln Hälsospåret har där utgjort ett bra komplement till vårt befintliga hälsoarbete, där vi fått möjlighet att fördjupa oss och ta större hjälp av varandras erfarenheter. Det ligger något i att höra andra berätta om hur de lyckats med förändring, eller vilka svårigheter de har haft. Det är skönt att få både känna igen sig och att få nya perspektiv.

Under pandemin har studiecirkeln fått ytterligare en funktion. Många deltagare är medlemmar som av olika skäl har valt eller varit tvungna att hålla sig hemma. Vi vet att social isolering är förödande för vår psykiska hälsa, men helt plötsligt har fysisk isolering fyllt en helt ny samhällslik funktion. Hur motverkar man social isolering samtidigt som man uppmuntrar till fysisk isolering? Medlemmar har verkligen kämpat och varit otroligt uthålliga under dessa tider, men det har skapat utmaningar. Vardagliga möten med andra blir färre, rutiner ruckas på och vi blir mer stillasittande. Mycket som man annars får tillgång till så fort man kommer till huset försvinner. Digitala möten har varit ett sätt att bemöta dessa utmaningar. Där har Hälsospåret också kommit till som en plattform där vi gemensamt kan diskutera dessa frågor utifrån ett teoretiskt material, och hitta nya rutiner och hälsofördelar. På så sätt har cirkeln blivit ett viktigt sätt att bygga social kontakt och positiv förändring i svåra tider.

