



Verksamhetsberättelse 2020

"Det har varit ett långt år!"

" Det känns som att Fountain House har öppnat upp för mig att jag kan leva livet istället för att bara överleva "



" Att arbeta med andra ger mig en känsla av samhörighet och tillfredsställelse "



" Jag har varit deprimerad, rädd och isolerat mig "



Innehåll

Klubbhuschefen har ordet.....	3
Verksamhetsmål 2020.....	4
Klubbhusåret 2020.....	6
Ekonomi & finansiering.....	6
Vi på Götgatan 38.....	7
Året har 365 dagar - Gustavs medlemsberättelse.....	9
Den arbetsinriktade dagen.....	10
Pandemiåret 2020.....	18
Det sociala programmet.....	22
Radio Totalnormal & Folkhögskola.....	23
Konferenser & nätverksarbete.....	24
Annas berättelse.....	26
Styrelseordförande har ordet.....	28
Verksamhetsrevisorns rapport.....	29
Tack till sponsorer.....	30
Vill du veta mer?.....	31



2020

Redaktör

GUNILLA

.....

Skribenter

PIA, CECILIA, HOLGER, ANNA, ELINA,
SANNA, ANNIE, NISSE, GUSTAV,
NELLY, MATTI, AMANDA, MALIN,
ANDERS, JACKIE, YOSEF, EVA

Grafisk form

OSKAR
JAZMINE



KONTAKTA OSS

-  Götgatan38
Box 4051
102 61 Stockholm
-  08 - 714 01 60
-  info@fountainhouse.se
-  www.fountainhouse.se

Klubbhuschefen har ordet

Det här mycket underliga och tuffa verksamhetsåret ska vi sent glömma. Vi gick in i året med vetskapen om att vårt hus skulle genomgå ett omfattande tre månader långt ventilationsbygge med stängda våningsplan, håltagningar i golv och tak, flytt av enheter och byggarbetare i huset. En månad in i byggarbetet stod det klart att världen drabbats av en pandemi.

Det var mycket att förhålla sig till, fatta beslut om och samtidigt på ett bra sätt ställa om verksamheten till att nå både de som valde att stanna hemma och de som valde att fortsätta att delta i den dagliga verksamheten på ett coronasäkert sätt.

Givetvis var det mycket av det som planerats som inte gick att genomföra men jag är stolt över att vi tillsammans kunnat hålla verksamheten öppen under hela året förutom under två veckor i december då det fanns risk för smitta i huset.

Den absolut största omställningen och utmaningen inträffade i mitten av november då smittan tog ny fart och vi behövde begränsa antal personer som vistades i vårt hus samtidigt. Att behöva stänga ner verksamheten för fysiska besök var överhängande men det kändes fel att vår målgrupp där många var och är i stort behov av den struktur ett Fontänhus ger, gemenskapen och relationerna skulle stå utan allt det. Vi behövde ställa om och hitta lösningar så att våra medlemmar fortsatt skulle ha möjlighet till Fontänhusets stöd samt ges möjligheter till att träffas även då man inte kunde delta fysiskt på Götgatan 38. Hur vi löste det kan du läsa om i pandemikapitlet längre fram.

Fountain House Stockholm är en viktig plats för många personer som lever med psykisk ohälsa i Stockholm. Vi är många människors fasta plats, det är här man är saknad då man inte kommer, här finns gemenskap med vänner och kollegor, det är här man lunchar. Alla är behövda på riktigt, det är här man blir bekräftad och lite utmanad till att pröva olika arbetsuppgifter. Det är här självförtroende och självkänsla tar sats och spirar. Här får man stöd inom alla områden i livet som påverkas när man lever med psykisk ohälsa.

Här kan man också genom att dela med sig av egna erfarenheter, vara ett stöd för andra. En väldigt viktig plats helt enkelt och när tillgången till den platsen hotas att tas ifrån en, delvis eller helt, försvinner tryggheten och basen i livet.

Det underliga året till trots har många nya personer valt att engagera sig som medlemmar i vår verksamhet. Likaså är antalet medlemmar som tagit del av arbetet på Fountain House nästan lika högt som året innan. Glädjande är att ingen av de medlemmar som gått vidare till arbete har blivit av med sina anställningar.

I 40 år har Fountain House Stockholm arbetat för psykisk hälsa i Stockholm. Vi flyttade in på Götgatan 38 år 1980 och har verkat där sedan dess. Vårt jubileum skulle förstås firas och uppmärksammas stort under året men under rådande omständigheter gick inte det att genomföra. Men vem vet, kanske blir det ett 42-årsjubileum istället.

Det här året har krävt mycket av alla på Fountain House. Alla med olika förutsättningar att klara det. Många av våra medlemmar har haft det riktigt tufft. Att leva med psykisk ohälsa med allt det innebär och samtidigt befinna sig i en ekonomisk utsatt situation, leva upp till de krav som ställs av myndigheter, kontakter med vård, leva upp till sina egna förväntningar och samtidigt förhålla sig till rekommendationer och pandemins konsekvenser har krävt mycket av våra medlemmar. Jag är full av beundran av hur alla kämpat på för att få det att fungera.

Slutligen vill jag uppmärksamma de anställda handledarna som under året har varit mycket flexibla och haft en stark vilja och engagemang för att få verksamheten att fungera på ett optimalt sätt. Tusen tack, ni är bäst! Tack också till styrelsen för Fountain House Stockholm



Gunilla Byström
Verksamhetschef

Verksamhetsmål 2020

Vid sidan av de internationella riktlinjerna för Fontänhusmodellen och stadgarna för Stiftelsen Fountain House Stockholm anger verksamhetsplanen ramarna och målen för klubbhusets verksamhet. Den plan som styr verksamheten år 2020 är sammanfattad i punkterna nedan, och hur vi uppfyllt dessa mål beskrivs i verksamhetsberättelsens olika kapitel. Se även verksamhetsrevisorers rapport i slutet av verksamhetsberättelsen. Vi satte upp många och ambitiösa mål för verksamhetsåret 2020. Trots de svåra omständigheter som rått under året har vi uppnått många av våra mål och andra har av förklarliga skäl inte uppnåtts.

EKONOMI OCH FINANSIERING

- Verka för ökade anslag från våra bidragsgivare.
- Informera länets kranskommuner om vår verksamhet i syfte att nå framtida medlemmar.
- Löpande söka fonder till socialt program, konferenser och projekt.

PERSONAL

- Fortsätta utbilda och utveckla klubbhusets medarbetare genom deltagande i kurser, workshops och internt anordnade utbildningsdagar.
- Deltagande i nationella och internationella konferenser.

DEN ARBETSINRIKTADE DAGEN

- Erbjuder cirka 60 medlemmar per dag meningsfulla arbetsuppgifter med utgångspunkt från våra två enheter kök och kontor och arbetsuppgifter relaterade till det enhetsöverskridande arbetet med information, radioproduktion och tillfälliga projekt.

MEDLEMSSTÖD

- Att stödja medlemmarna att komma i kontakt med samhällets vård-, stöd- och servicetjänster, samt hjälp med rättigheter och att föra medlemmars talan.

SOCIALT PROGRAM

- Sociala aktiviteter kommer att erbjudas varierande vardagskvällar samt på söndagar utifrån medlemmars önskemål.
- Samtliga helgdagsaftnar kommer att firas på klubbhuset den dag de infaller.
- Med hjälp av fondmedel ska vi ge medlemmar möjlighet att delta i sociala och kulturella aktiviteter samt nationella och internationella nätverk och konferenser.
- Erbjuder hjälp, aktiviteter och möjligheter för medlemmar att utveckla och upprätthålla en hälsosam livsstil.

VÄGAR UT

- Genom vårt program "Vägar ut" erbjuder de medlemmar som önskar stöd för att komma ut på arbetsmarknaden, behålla anställningar samt till att inleda eller slutföra utbildning individuellt och i grupp.



WELLNESS

- Vidareutveckla vårt friskvårdsprogram med syfte att främja hälsosamma livsstilar hos våra medlemmar.
- Ett forum för frågor gällande hälsa med utgångspunkt från medlemmars behov planeras varannan vecka och genomförs varannan vecka.

INFORMATIONSSPRIDNING

- Sprida information om Fontänhusmodellen och om psykisk ohälsa genom föreläsningar och informationsrundor.
- Säkerställa att vårt arbete med informationsspridning når människor i de stadsdelar vi inte har medlemmar ifrån. Erbjudna öppna hus och informationsträffar för intresserade.

UTÅTRIKTAD INFORMATION

- Ta emot studiebesök och praktikanter, föreläsa för olika utbildningsanordnare, samt informera myndigheter, företag och organisationer om vår verksamhet.
- Genom samarbetet med Radio Total Normal sända live från klubbhusets lokaler.
- Delta vid olika offentliga manifestationer, mässor och kampanjer.
- Arrangera Ångestloppet den 23 mars.

40-ÅRSJUBILEUM

- Fira och uppmärksamma att vi arbetat för psykisk hälsa i Stockholm i 40 år.

KURSER & UTBILDNING

- Arrangera och delta i kursen Fontänhögskolan i samarbete med Ersta Sköndal Bräcke högskola. Vid behov erbjuda träffar/kurstillfällen baserat på medlemmars behov.



UNGA VUXNA SATSNING

- Bjuda in till unga vuxna caféer för de som är intresserade och behöver ett ställe för återhämtning. Erbjudna öppna-hus-tillfällen riktade mot unga vuxna och aktiviteter arrangerade för befintlig grupp i verksamheten.

ÖVRIGT EXTERNT

- Vara aktiva i Clubhouse Europe, Clubhouse International, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa lokalt och nationellt, samt andra nationella och internationella sammanslutningar inom området psykisk hälsa.
- Vara aktiva i Sveriges Fontänhus Riksförbund och deras 3-åriga projekt "digi-inkludering".

Klubbhusåret 2020

I verksamhetsberättelsen för 2020 kommer du som vanligt få ta del av vad vi gjort under verksamhetsåret och om vi uppnått våra mål. Vi vill också förmedla den känsla som råder i vårt Fontänhus. Vi vill att du som läsare genom bilder, berättelser och citat ska få ta del av dynamiken som uppstår då många människor träffas och jobbar tillsammans, ta del av glädjen som uppstår då någon klarar av det man föresatt sig både i stort och smått samt förstå vikten att få tillhöra och känna sig behövd och bli uppskattad. På Fountain House Stockholm, FHS, engagerar sig människor med psykisk ohälsa

som medlemmar och deltagandet i verksamheten baserar sig på frivillighet. Många områden i livet påverkas då man lever med psykisk ohälsa. På FHS kan man få stöd i alla de områdena. Medlemskapet är inte tidsbegränsat och inte heller villkorat i beviljade pass. Det betyder att det finns ett stöd under en lång period och att deltagandet styrs av det egna måendet. En verksamhet att växa i. Självklart har den pågående pandemin påverkat vår verksamhet. Om det kan du läsa i pandemiavsnittet längre fram.



Ekonomi & finansiering

Fountain House Stockholm finansieras till 44 % av ett verksamhetsbidrag från Stockholms stad. Statsbidraget genom Socialstyrelsen utgör 28 % av våra totala intäkter och Region Stockholms bidrag utgör 4,9 %. Ersättningar från länets övriga kommuner har genererat pengar till verksamheten. Detta gäller för medlemmar som blivit biståndsbedömda i respektive kommun. Ersättningar från Arbetsförmedlingen då vi tar emot personer i programmet för förstärkt arbetsträning genererar även det en summa pengar till vår verksamhet. Under året har det sökts och beviljats fondmedel till bl.a. sociala aktiviteter och vårt unga vuxna arbete.

Som ett resultat av den pågående pandemin hade vi lägre verksamhetskostnader, lägre sociala avgifter då vi fick ersättning för sjuklönekostnader. Detta resulterade i ett lägre minusresultat än budgeterat.

Årets sista månader tappade vi i antal biståndsbedömda medlemmar då vi inte längre kunde erbjuda avtalad verksamhet. Också det ett resultat av pandemin.

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

Vi på Götgatan 38

MEDLEMMAR

På FHS engagerar sig personer med psykisk ohälsa som medlemmar. Vi har haft förmånen att få välkomna 51 nya medlemmar under året. Detta trots en tre-månader-lång ombyggnation av ventilationssystemet under våren och en pågående pandemi med restriktioner att ta hänsyn till. Antalet aktiva medlemmar har varierat under året. Vi har haft ett snitt på 36 medlemmar per dag vilket är betydligt lägre än tidigare år. Detta på grund av pandemin. Som mest besöktes vi i februari med 45 medlemmar per dag. I slutet av november fick vi ställa om verksamheten till att vara utomhusbaserad och digital i kombination med en reducerad möjlighet för medlemmar att delta fysiskt i verksamheten inomhus. Under den fem veckor långa perioden var i snitt 23 medlemmar per dag aktiva. Sammantaget har 210 medlemmar deltagit i den arbetsinriktade dagen under året.

Av de aktiva medlemmarna var 47,5% kvinnor och 52% män, 0,5% har inte uppgett kön. När det gäller ålder kan vi se en tydlig förändring i ålderskategorin 18-35 år. För två år sen, 2018, stod den åldersgruppen för 5% av alla arbetade timmar. Under 2020 hade åldersgruppens engagemang ökat till 14% av alla arbetade timmar.

Majoriteten av de aktiva medlemmarna kommer från Stockholm stad, närmare bestämt 83 %. Sett till stadsdelar är de flesta aktiva medlemmarna bosatta på Södermalm, i Enskede-Årsta-Vantör, i Hägersten-Liljeholmen (nuvarande: Hägersten-Älvsjö) och Farsta.

PERSONAL

De anställda handledarna på FHS består av nio personer fördelat på 8,5 tjänst, en verksamhetschef och en ekonom på 30%. Ett samarbete med folkhögskoleföreningen Gyllenhuset gav oss möjlighet att ha en person anställd på 50 % perioden augusti till december. En av handledarna var föräldraledig i sex månader och denne ersattes endast delvis av vikarie. Handledarna har fortsatt varit fördelade på två arbetsenheter, kök och kontor. Förutom det generella handledaruppdraget har de flesta individuella ansvarsområden. Av de 11 anställda är sex socionomer, en kognitionsvetare, en ekonom och tre personer med bred erfarenhet av att jobba med personer i utsatta positioner men utan högskoleutbildning. Personen anställd med medel från Gyllenhuset var journalist.

STYRELSEN

Styrelsen består av sju ledamöter och fyra ersättare. Styrelsen ska leda och förvalta husets verksamhet och under ledning av styrelseordförande arbeta för att skapa bra förutsättningar att bidra till verksamheten på FHS. Styrelsen är sammansatt av personer med olika professioner och bakgrund och sammanträdde sju gånger under året. Varje styrelsemöte förbereds av ett s.k arbetsutskott bestående av ordförande, kassör, sekreterare, verksamhetschef, medlemsrepresentanter och handledarrepresentant.



PRAKTIKANTER

I enlighet med stiftelsens stadgar ska vi erbjuda praktikplatser till studenter och yrkesverksamma. Under året tog vi emot två socionompraktikanter, båda från Stockholms universitet.

Minja berättar

Jag hade helt ärligt ingen aning om vad jag skulle vänta mig. En snabb googling och ett besök på huset gjorde mig inte klokare. Nu vet jag att den plats som först kan te sig rörig och det arbetssätt som kan uppfattas som abstrakt kan inneha en tydligare struktur än de flesta andra och en professionalitet och flexibilitet som är svårslagen.

"Men också en plats där ett varmt, empatiskt och flexibelt arbetssätt inte utgör undantaget utan är regeln"

Under socionomutbildningen utgår undervisning och diskussion ofta utifrån professionalitet och socialt arbete inom ramen för myndighetsutövande verksamheter. Jag kände mig många gånger tveksam gentemot den snäva hållningen till socialt arbete. Trots att yrkesrollen beskrivs som mest effektiv när den är varm och empatisk så upplevde jag inte att de kostnadseffektiva, stressade,

beslutande organisationer vi teoretiskt behandlade hade utrymme för ett sådant bemötande. De första praktikveckorna präglades därför mycket av förvirring, och jag ifrågasatte om jag egentligen alls kunde hantera socialt arbete. Jag försökte greppa vad som är professionalitet och när jag gjorde rätt. En fråga som inte kunde få ett konkret svar.

I efterhand kan jag se hur mina handledare medvetet inte berömde eller styrde för mycket, jag skulle hitta mitt eget sätt. Jag observerade olika handledare och såg hur deras hållning i yrkesrollen kunde skilja sig åt: vissa satte tydliga gränser, andra socialiserade sig mer privat, vissa använde skatt och humor medan andra lutade sig tillbaka mot arbetsdagens struktur. Jag insåg att kärnan i hur jag tar mig an och förhåller mig till en roll som professionell yrkesverksam inte endast kunde läras in utifrån en bok, utan även är avhängig av min person.

Nu ett år senare är jag fortfarande glad och tacksam över att jag fick möjlighet att praktisera på just Fountain House. En plats där jag fick möjlighet att med stöd och ett mjukt arbetssätt utveckla min förhållning till socialt arbete och min roll som yrkesverksam. Men också en plats där ett varmt, empatiskt och flexibelt arbetssätt inte utgör undantaget, utan är regeln.



Året har 365 dagar – Gustavs medlemsberättelse

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.

"Sedan, med få minnesbilder vaknade jag upp på akuten"

Flytten från SÖS till sluten 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 uppförsbacke 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 vårdpersonal och samarbetade på vår enhet.

Veckodagarna blev roligare men framförallt lättare. Med lagad mat i magen, gott sällskap därtill och spännande uppgifter att lösa började livet rulla.

"Jag vågade tro att livet skulle bli bättre"

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. Allt gott!

Gustav



Den arbetsinriktade dagen

Kärnan i fontänhusets verksamhet är den arbetsinriktade dagen som erbjuder medlemmarna meningsfulla arbetsuppgifter, oberoende av förmåga. På FHS väljer medlemmarna att arbeta antingen på vår kontors- eller vår köksenhet, som har olika ansvarsområden i den dagliga driften av fontänhuset.

På båda våra enheter finns ett brett urval av arbetsuppgifter, från enklare dagliga rutiner till mer avancerade uppgifter och längre projekt. Förutom enhetsarbete finns vårt informations- och påverkansarbete, arbetet med radioproduktion i samarbete med Radio Totalnormal och tidsbundna projekt, kurser och andra evenemang. Arbetet på enheterna struktureras och planeras med hjälp av dagliga enhetsmöten och allt arbete utförs av medlemmar och anställda tillsammans.

KONTORSENHETEN

Att arbeta på kontorsenheten innebär möjligheten att få arbeta med en rad olika administrativa arbetsuppgifter som receptionsarbete, registrera närvaro, posthantering, kolla mail, registrera och lägga in räkningar på internetbank, göra veckoavslut, hantera utskrifter, utforma och skicka födelsedagshälsningar till våra 1391 medlemmar, bokning av vår buss och fakturering för lån av den samt bokning och utlämning av förmånskort som t.ex. Skansen- och Gröna Lunds kort.

Kontorsenheten ansvarar för vår interna information som det dagliga bildspelet, bulletinen, kalenderuppdateringar, dagordningar inför möten och anslag. Enheten ansvarar även för det externa informations-

arbetet så som hemsidauppdateringar, hantering av sociala medier samt tryck av informationsmaterial. Kontoret bokar och administrerar våra nybesök, studiebesök och föreläsningar men genomförandet är enhetsöverskridande.

Kontoret ansvarar även för vårt deltagande i ett EFS-projekt som heter Digi-inkludering som innefattar digitala möten och föreläsningar med andra Fontänhus i Sverige och en diger administration kring det. Kontoret har bistått medlemmar med att ladda ner och behärska applikationen Webex teams och Webex meetings som är det digitala verktyg vi använder i projektet.

Under året har kontorsenheten som ett sätt att nå ut till och uppdatera de som är hemma p.g.a. pandemin utformat ett nyhetsbrev som skickas ut med regelbundenhet till dessa medlemmar.

Innan pandemins andra våg slog till började kontoret med en inventering av vad medlemmar önskar/saknar för kunskap kring digitala färdigheter till exempel att skaffa Bank-id, internetbank, användande av olika applikationer för att underlätta sitt dagliga liv. Lärandetillfällen kring Bank-id hanns med innan vi fick reducera antal medlemmar i huset på grund av pandemin.





KÖKSENHETEN

Köksenheten ansvarar bland annat för att tillaga dagens lunch som serveras till husets medlemmar och handledare. Denna arbetsuppgift engagerar många då den även innefattar att planera vad vi ska äta, storhandling, diska och hålla rent i köket. Köket har också många andra arbetsuppgifter, sköta kassan, handkassan, återvinning, diska, tvätta och städa. Att ringa till medlemmar som inte är på huset har varit en extra stor och viktig arbetsuppgift detta år. Att renovera och rusta upp vårt kapprum har också varit ett projekt under året.

Planering och inhandling är en viktig del av enhetens arbete för att kunna hålla det låga lunchpriset på 30 kronor. I dagens lunch ingår sallad, kaffe och te. Av den mat som eventuellt blir över av lunchen gör vi matlådor. Medlemmar kan köpa med sig dagens matlåda för 20 kronor eller en fryst för 15 kronor. Detta minskar matsvinnet men är framför allt en bra och billig möjlighet för medlemmar att äta bra mat även utanför huset. Under pandemin har matlådorna blivit extra viktiga. För de medlemmar som inte har kunnat komma in i huset har det funnits möjlighet att köpa matlådor att ta med hem. Vi har också gjort reach out med vår buss och levererat mat och matlådor till dem som är hemma och

inte kan ta sig ut. Detta har gjort att vi behövt laga mer mat med fokus på att göra matlådor.

Vi arbetar med hållbarhet och tänker på att maten ska vara hälsosam. Vi komposterar matrester och återvinner plast och papper med mera. Vi har även samarbetat med wellness-gruppen och tagit fram en mall som gör det enklare för enheten att göra en veckomatsedel med en balanserad kost. Istället för sötsaker till kaffet säljer vi billig frukt och nötter. Tillsammans med wellness-gruppen påbörjade vi även initiativet "mellisvagnen". Tanken var att tillgängliggöra mellanmål på huset genom att påminna samt gå runt i huset och sälja hälsosamma snacks. Vi ville uppmuntra till naturliga pauser i arbetet, och stötta varandra i att äta och dricka regelbundet. Detta var uppskattat, både som inslag och som arbetsuppgift, men har varit svårt att genomföra under pandemin.

Årets omständigheter har gjort att vi måste vara färre personer både inne i köket och på enheten för att kunna hålla det coronasäkert, detta påverkar såklart alla men trots detta så har vi haft en tillströmning av nya medlemmar till köket och då främst i gruppen unga vuxna.



RINGA VÄNNER

En viktig arbetsuppgift är "ringa vänner". Varje dag ringer, textar, mailar eller face-timar någon från varje enhet frånvarande vänner. Allt efter eget önskemål. Kontakterna tas inte för att framtvunga deltagande utan för att berätta att de är saknade och är välkomna senare men också för att kolla upp läget och förhindra isolering. På samma sätt gör vi med medlemmar som inte längre är aktiva i den arbetsinriktade dagen men vill ha fortsatt kontakt med FHS. De kontaktas en gång per månad för en stunds prat och en påminnelse om möjligheten att återkomma till oss.

"Ringa vänner" är en väl etablerad uppgift som uppskattas både av de som får samtalet men också av de som väljer att ringa upp. Varje vecka skickas också födelsedagskort till de medlemmar som fyller år. Vid årets slut var vi uppe i 1391 inskrivna medlemmar sen starten och alla blir ihågkomna på födelsedagen. För den som mår dåligt eller känner sig ensam är samtalen och korten mycket viktiga. Att veta att man är saknad och behövd och vetskapen om att man ingår i en gemenskap gör stor skillnad för många medlemmar.

"Jag tycker om att ringa vänner, att prata en stund och peppa medlemmar att komma till huset. Att ringa vänner känns viktigt för mig."

Kristina

Under pandemin har arbetet med att hålla kontakten med medlemmar intensifierats. Många av våra medlemmar tillhör riskgrupper och andra är hemma av rädsla att bli smittade. Risken att bli isolerad eller att den psykiska hälsan ska försämrats är överhängande. Medlemmar har under året kunna välja att bli kontaktade oftare, ibland flera gånger per dag. Att delta i digitala möten två gånger per dag har också varit ett erbjudande. De mest isolerade har också haft möjlighet att få besök i sitt närområde eller hjälp med matinköp mm. Förra året så ringde vi, skickade sms och mailade sjutusen femhundra gånger till medlemmar och då är inte de samtal som handledare gör och tar emot varje dag inräknade.

"Det är först när man provat på det själv, alltså att vara isolerad som man förstår hur viktigt det är att bli kontaktad. Jag märker det också när jag är med och ringer vänner av all positiv respons jag får. Medlemmar som kommer in till huset och säger att de inte kommit hit om de inte fått vårt telefonsamtal är ett kvitto på att det gör skillnad."

Lars

VÄGAR UT

Fountain House Stockholm erbjuder stöd för att komma ut på arbetsmarknaden, behålla anställningar samt att inleda eller slutföra utbildning. Detta arbete görs inom ramen för klubbhusets program "Vägar ut".

Kärnan i programmet är veckovisa träffar. Dessa träffar är öppna för alla medlemmar som är intresserade av arbete, studier eller praktik. Inom medlemsgruppen är avståndet till att studera eller arbeta olika. Programmet är därmed utformat med gruppträffar med generella teman samt individuellt stöd. Gruppträffarna täcker teman som bjuder in till personliga reflektioner i relevanta arbets- och studierelaterade frågor. Vi har under året arbetat med att exempelvis skriva personligt brev och CV.

Din egen makt

Under året har vi jobbat med materialet Din Egen Makt, framtaget av nationell samverkan för psykisk hälsa (NSPH), där vi fokuserat arbetet kring att synliggöra just egenmakt, tagit del av värdefulla berättelser från medlemmar som arbetar eller studerar, delat verktyg för att balansera prestation och återhämtning, delat information om stöd från myndigheter för att pröva arbetsförmåga och mer. Träffarna utgör en viktig samlingspunkt för att aktivt hålla kontakt med medlemmar som är intresserade av programmet och ständigt ha en knypunkt för dessa frågor.



Pia berättar

Jag har varit medlem i ett år och jag har uppskattat att ta del av vägar-ut träffarna och de har hjälpt mig. Min förhoppning är att komma tillbaka till arbetslivet. Träffarna har varit en bra kombo då det har varit både teoretiskt och praktiskt.

"Min förhoppning är att komma tillbaka till arbetslivet"

Studiecirkeln "Din egen makt" tar upp bra teman att gå igenom och fundera över när man lever med psykisk ohälsa och det hjälpte mig att utvecklas. Det är bra att få gå igenom de olika ämnena på träffarna tillsammans med människor i liknande situation. Det var högt i tak och jag uppskattade att höra andras berättelser. Jag förstår att jag inte är ensam i min situation och får tröst av det. Det var också bra att fundera över hur jag skriver ett CV då jag har varit borta från arbetslivet i flera år.

Individuellt stöd

Anställda handledare erbjuder dessutom individuellt stöd till medlemmar som ligger såväl nära som längre ifrån arbetsmarknaden och studier. Det individuella stödet har exempelvis varit stöd vid myndighetskontakter, förstå regelverk som påverkar individens ekonomi, feedback på CV och brev, känslomässigt stöd inför förändring, stöd kring rättigheter på arbetsplatsen. Eftersom handledare och medlemmar jobbar sida vid sida, ofta under en längre period, finns det ofta möjlighet att ge individuell feedback. Relationen lägger också grunden för en tillit att ställa svåra frågor och ventilera oro.

Information om samhällets insatser

En fortsatt viktig del i vägar ut programmet är att informera om statligt arbetsmarknadsstöd samt Försäkringskassans regler gällande återgång till arbete eller studier. På grund av pandemin har möjligheten att bjuda in externa föreläsare varit kraftigt begränsad. Personalen erbjöd dock kontinuerlig information som varit till hjälp för medlemsgruppen att ta beslut kring frågor gällande återgång till arbete och studier.

Utbyten

Under 2020 har vi även deltagit i ett utbyte med andra Fontänhus och informerat om vårt vägar ut program online. Det har varit väldigt uppskattat och givande att dela med sig hur vi jobbar. Vi har också deltagit med ett remissvar till utredningen om ett mer ändamålsenligt regelverk i sjuk- och aktivitetsersättningen och för förmåner vid rehabilitering

Pandemins effekter

Veckoträffarna har fortsatt under året utom vid ett uppehåll under våren då pandemin kom samt i december då verksamheten kraftigt begränsade fysiska besök på grund av ökad smittrisk i samhället. Individuellt stöd har erbjudits och under nämnda perioder förlagts till stöd per telefon. Månadsvis uppföljning med medlemmar som arbetar eller studerar har blivit delvis lidande, gemensamma middagar har under hösten ställts in. Dock har vi fortsatt ha kontakt via telefon, haft en del fysiska möten när det varit möjligt och skickat ut ett nyhetsbrev.

Medlemsgruppen som studerar har till stor del fått förlägga sina studier till distansundervisning och har fått använda verksamhetens lokaler för att studera, vilket varit väldigt uppskattat. Medlemmar som förvärvsarbetar har inte blivit påverkade med varsel eller permittering till vår kännedom. De har därmed inte behövt vårt stöd i större utsträckning gällande förändrad ekonomi däremot har samtal uppskattats för att hålla kontakten och erbjuda generellt stöd kring förändringar i samhället.

Medlemmar som arbetstränat har fått fortsätta med det. Medlemmar som sökt sig till att påbörja arbetsträning har till viss del begränsats då platser för arbetsträning varit något svårare att hitta men också på grund av Arbetsförmedlingens omorganisering.

Under tiden augusti till december har vi kunnat erbjuda en folkhögskolekurs i samarbete med Gyllenhusets folkhögskoleförening, i ämnen relaterade till radioproduktion. Kursen gavs på halvtid i FHS's lokaler. I kursen deltog sammanlagt 30 medlemmar.

Cecilia berättar

Jag vill komma ut i arbete för att jag saknar den sociala gemenskapen. Jag har varit sjukskriven länge och vägar ut programmet på Fountain House har varit en väg att hitta stöd och hjälpmedel till att komma ut i arbete. Jag kände mig medverkande i mötena och uppskattade att allas tankar och idéer kom fram. Det är väldigt nyttigt att bolla tankar med andra för att börja tänka i nya banor. Gruppen läste ett tema om egenmakt där vi satt i smågrupper och diskuterade och där det tydligt kom fram att andra personer har liknande upplevelser och att man inte är ensam.

"Jag har varit sjukskriven länge och vägar ut programmet på Fountain House har varit en väg att hitta stöd och hjälpmedel till att komma ut i arbete"

Jag höll även i ett tillfälle om tid och energi. Vad som ger energi och vad som tar energi och hur man kan planera sin vardag efter det. Jag ritade upp ett schema på whiteboardtavlan och gruppen fick i uppgift till nästa tillfälle att skriva en tidsdagbok över veckan som var. Det gav mig mycket att planera och hålla en egen föreläsning. Det var en bra grupp som lyssnade och jag tycker att det var spännande och roligt.

VÄGAR UT STATISTIK

- Under 2020 har vi haft kontakt med 45 medlemmar som har anställning, praktiserar eller studerar.
- Nio medlemmar påbörjade sin anställning under 2020.
- Sju medlemmar påbörjade sina studier 2020.
- 30 medlemmar deltog i folkhögskolekursen på Fountain House.
- Åtta påbörjade sin praktik 2020.
- Totalt har 23 personer påbörjat arbete, studier eller praktik utanför verksamheten och 30 medlemmar har studerat i verksamheten.

MEDLEMSSTÖD

En av klubbhusets funktioner är att stödja medlemmarna i att komma i kontakt med samhällets vård, stöd och servicetjänster och att stödja i frågor som rör rättigheter och föra talan. Under 2020 har främst individuellt stöd getts. Det kan röra frågor gällande ekonomi, kontakter med sjukvård, förbereda och följa med på möten, främst med myndigheter och vård. Medlemsstöd i gruppform har främst bestått av fondansökningar.

INFORMATIONSARBETE

Arbetet med att sprida information om vår verksamhet, klubbhusmodellen och om psykisk ohälsa har under året bestått av studiebesök och så kallade nybesök på Fontänhuset. Vi har också varit och föreläst för relevanta organisationer i hela Stockholmsområdet. Informationsarbetet ingår i den arbetsinriktade dagen och är ett arbete man kan delta i oavsett vilken enhet man valt att arbeta på. Även detta arbete har som allt annat påverkats av pandemin och inte kunnat utföras på det sätt som var planerat.

Första kvartalet 2020 hade vi i genomsnitt ett studiebesök per vecka, precis som föregående år. Därefter, i och med att pandemin bröt ut så var vi tvungna att reglera studiebesöken till mindre grupper eller ha dom i digital form. Utfallet blev en tydlig minskning av studiebesök under resterande del av 2020. De studiebesök vi haft har varit studenter från folkhögskole- och universitetsutbildningar samt organisationer som på olika sätt arbetar med personer med psykisk ohälsa i Stockholmsområdet.

Vi hade under 2020 som mål att, för att öka tillgängligheten, ha "öppet hus" en gång i månaden. Vi hade ett sådant tillfälle i Januari innan vi var tvungna att ställa in på grund av den begynnande pandemin.

För den som är intresserad av att börja i vår verksamhet erbjuder vi "nybesök" innehållandes en presentation av verksamheten och en rundtur. Vi har avsatt fyra till sex tider i veckan för nybesök. Vi tog emot 200 nybesök under 2020 fram till november, då valde vi att utifrån den ökade smittspridningen i Stockholm ta en paus för nybesök.



UNGA VUXNA

Från och med i år har unga vuxna blivit en permanent satsning i verksamheten, istället för ett tillfälligt projekt. Målsättningen är fortsatt att få fler unga att hitta till, samt engagera sig i vår verksamhet. Detta då vi tror att vi kan vara en viktig verksamhet för unga personer med erfarenhet av psykisk ohälsa. Vi tror även att vi som verksamhet behöver de ungas perspektiv, kunskap och idéer för att utvecklas.

Vi har arbetat utifrån ett veckovist möte samt våra digitala plattformar för att ses och arbeta tillsammans inom gruppen. De samarbeten och projekt som diskuteras under mötena tas vidare till respektive enheter för vidare arbete under veckan. Vårt fokus har varit på våra Unga vuxna caféer. Dessa caféer erbjuder möjlighet att arbeta tillsammans inom gruppen, att kunna synliggöra vårt arbete för andra inom målgruppen, och ett tillfälle att stärka våra sociala band.

"Jag tycker att det har varit trevligt att vara med på unga vuxna och att man dessutom kan delta online om man inte kan ta sig till huset. Det har varit trevligt att träffa andra i sin egen ålder. Det är också roligt att vi själva får bestämma och vara delaktiga."

En medlem

Vi har även fortsatt vårt arbete med det digitala verktyget Webex. Vi har använt denna plattform för att sammankalla till gemensamma möten samt dela idéer och information. Plattformen har även erbjudit möjlighet att delta i våra unga vuxna-möten digitalt, vilket har varit extra viktigt under pandemin.

Mot slutet av året har arbetet varit svårare att genomföra i och med pandemi-restriktioner, men vi har arbetat med att bibehålla den kontakt vi byggt upp med den befintliga unga vuxna-gruppen. Utåtriktade aktiviteter har tyvärr fått ställas in. Vi hade målsättningen att arrangera en mässa för olika aktörer inom unga vuxna området, samt att hålla i fler öppna-hus tillfällen. Detta har tyvärr inte kunnat genomföras, men kan bli något att se fram emot när det väl är möjligt att öppna upp verksamheten fysiskt igen.

Vår grundläggande målsättning att engagera fler ur denna målgrupp har trots dessa svårigheter gått framåt även i år. Under 2020 har ytterligare 18 unga vuxna tillkommit som medlemmar, vilket är ännu fler än föregående år. Många har engagerat sig i unga vuxnaprojektet, i samarbetet mellan Radio Totalnormal och Folkhögskolekursen, Digi inkluderingprojektet samt det dagliga enhetsarbetet. Vi upplever att många unga vuxna har lyckats komma in i verksamheten på ett bra sätt, samt lyckats skapa relationer sinsemellan varandra och övriga medlemmar.



WELLNESS - HÄLSOARBETE

Klubbhuset har under året erbjudit hjälp, aktiviteter och möjligheter för medlemmar att utveckla och upprätthålla en hälsosam livsstil. Inom den arbetsinriktade dagen har ett program för motion, rörelse och träning erbjudits. Vi har fortsättningsvis satsat på enkla träningsprogram, som är korta, utan behov av klädombyte, i verksamheten samt utomhus. Dessa är: "soft rörlighet" med mjuka rörelser för leder, "cirkelträning" med pulshöjande övningar som varvas med rörlighet, promenader i närområdet samt meditation. Vi har även erbjudit yoga som social aktivitet efter arbetstid, under tiden på året som verksamheten haft sina ordinarie öppettider.

För soft rörlighet och cirkelträning startade vi instruktörsutbildningar för att göra träningspassen mer medlemsstyrda. Utbildningarna vände sig både till medlemmar som redan hållit i passen, samt medlemmar som aldrig provat förut. Vi ville både öka antalet som kände sig bekväma att leda ett träningspass, samt jobba med att samtliga ledare skulle känna sig väl bekanta med upplägg och övningar. Vi har sett att aktiviteterna har blivit mer medlemsstyrda i och med detta initiativ. Promenaderna utökades med trapp-promenader i närområdet då det fanns en efterfrågan för mer raska promenader. Vi deltog även i initiativet 100 trappsteg (100trappsteg.se) för att öka vardagsmotionen bland våra medlemmar. Vi har haft samtal om betydelsen av rörelse och många har deltagit i att ta en paus under dagen för att gå i verksamhetens trappor. Flera medlemmar har även meddelat att de börjat gå i trappor där de bor!

"Man går ner och upp i husets trappor två gånger, det blir ungefär 125 steg. Jag försöker göra det hemma hos mig också, så ofta jag kommer ihåg det. På helger och så, dagar jag inte är här på huset. Jag började med 100 trappsteg för att få motion. Det känns skönt. Man har liksom gjort nånting för dagen, en ansträngning. Det är kul när man är flera också; att man påminns om att det är en rörelse."

Mark



Programmet har under året även förstärks med ett wellness-forum, numera döpt till Hälsoforum. En gång i veckan har vi diskuterat olika teman gällande hälsa så som vitaminer och kosttillskott, sömn, oro, ergonomi, göra sin egen müsli, nyttigare mellanmål i verksamheten, enkla middagar, tallriksmodellen, diabetes, vikten av vardagsmotion, och fler därtill. Vi har även haft en diabetessjuksköterska på besök hos oss som tog blodsockerprov på plats. Forumen har varit öppna möten för alla och varit populära. De har bidragit till att ha en pågående diskussion i verksamheten kring dessa frågor. Syftet har varit att inspirera till att tänka till kring enkla steg som vi kan ta till oss för att förbättra vår hälsa och livsstil. Forumet blir ett naturligt avstamp till kontinuerliga samtal och initiativ.

Pandemiåret 2020

Året med pandemi har påverkat oss och vår verksamhet på många sätt. Hur vi ställt om och hur några av våra medlemmar har upplevt tiden kan du läsa om här nedan.

Fountain House Stockholm är en viktig plats för många personer som lever med psykisk ohälsa i Stockholm. Vi är många människors arbetsplats, det är här man är saknad då man inte kommer, här finns vänner och kollegor, det är här man lunchar med andra efter förmiddagens arbete eller innan man börjar arbeta efter lunch. Alla är behövda på riktigt, det är här man blir bekräftad och lite utmanad till att pröva olika arbetsuppgifter. Det är här självförtroende och självkänsla tar sats och spirar. För många är FHS den enda fasta plats man har som man känner sig förankrad i. Här får man stöd i alla områden i livet som påverkas när man lever med psykisk ohälsa. Här kan man genom att dela med sig av egna erfarenheter vara ett stöd för andra.

När pandemin slog till fick vi som många andra famla och prova oss fram. Hur gör man, öppet eller stängt, hur når vi ut med information till alla, hur följer vi restriktionerna på bästa sätt? Hur gör man när fysisk hälsa ställs mot psykisk hälsa.

Vi kunde hålla öppet hela året, förutom under två veckor då risken för intern smitta var stor. Våra medlemmar kunde använda verksamheten utan begränsningar i deltagandet, men med restriktioner, ända fram till november. Många av våra medlemmar valde karantän eller blev isolerade i hemmet pga. av rädsla. Vårt arbete med att hålla kontakten med frånvarande medlemmar genom dagliga samtal och sms prioriterades.

I mitten av november då smittan tog ny fart tog vi beslutet att ställa om vår verksamhet. En mindre grupp medlemmar fick tillgång till Fontänhuset vid schemalagda tider och under tider då rusningstrafiken kunde undvikas. För att kunna hålla kontakten, förhindra isolering och fånga upp de medlemmar som inte befann sig på huset erbjöd vi en omfattande digital och utomhusförlagd verksamhet. Tre dagar i veckan har vi erbjudit utflykter till olika delar av staden där vi kan möta upp våra medlemmar för en stunds gemenskap och aktivitet.

Med samma syfte erbjöds promenader två dagar i veckan i vårt närområde. Medlemmar hade möjlighet att köpa matlådor gjorda i verksamheten för att säkerställa ett lagat mål mat om dagen och som ett sätt att upprätthålla en bra kost och rutiner. De medlemmar som behövde stöd i olika frågor kunde boka en tid med en handledare i eller utanför huset.

NÅGRA MEDLEMMAR BERÄTTAR

Holger

Jag hanterar inte pandemin så bra. Depression, rädsla och isolering.

Jag har börjat vara med på utflykterna som Fontänhuset arrangerar varje vecka. Jag är med på två av tre per vecka. Utflykterna är alltid något jag ser fram emot. Träffa vänner, få en uppfriskande promenad fram till höjdpunkten fika och musik. Väl hemma igen känns ett välbehag i både kropp och själ.



*"Jag hanterar inte pandemin så bra.
Depression, rädsla och isolering."*

Sanna

Huset är mycket viktigt för mig. Det är en plats för social gemenskap, nya vänner och nya kontakter. Att arbeta tillsammans med andra ger mig en känsla av samhörighet och tillfredsställelse.



"Jag saknar många av mina vänner och längtar tills vi kan ses som vanligt"

Under november månad förstod vi att verksamheten måste anpassas och förändras ytterligare. Denna osäkra tid med många frågetecken var mycket svår för mig. Jag hade förmånen att vara med i beslutsprocessen och fick komma med synpunkter. Den här unika situationen gjorde att processen tog tid. När beslutet väl stod färdigt såg jag nya möjligheter i detta. Jag deltog i de aktiviteter som erbjöds inne som ute. Jag var där praktiskt taget varje dag.

För mig betyder det allt att ingå i ett sammanhang. Det ger meningsfullhet och glädje. Jag saknar många av mina vänner och längtar mycket tills vi kan ses som vanligt. Det känns tomt utan dom.

Annie

Jag drabbades hårt av att tillgången till huset begränsades. Det har varit värdefullt för mig att kunna gå till huset. Att ha en form av bas, trygghet och kontinuitet är väsentligt. Att träffa folk regelbundet och att ha ett sammanhang har hjälpt mig att orka mer. Det har verkligen varit ovärderligt att få hjälp och stöd med praktiska saker i livet som varit svåra att hantera själv.

"Att ha en liten bas som nu är bättre än att inte ha någonting alls"

Det har tagit tid att landa i det av Corona begränsade öppethållandet av verksamheten men det håller på att landa i något bra. Att ha en liten bas som nu är bättre än att inte ha någonting alls, som det var innan jag vågade mig till Fountain House.

Janne

Janne, som varit medlem i 28 år och jobbat på huset flera gånger i veckan, valde att vara hemma en stor del av året p.g.a. rädslan att bli smittad av Covid. Han berättar så här.

Jag pratar med olika personer på Fountain House varje dag. Det har gett mig styrka att klara av att vara hemma. Jag Face-timar mest. Det är värdefullt för mig att se andra människor. Jag har fått flera besök från "huset", det var trevligt. Nu längtar jag efter att få vaccin och att allt ska bli som vanligt så jag kan få arbeta i köket på Fountain House igen.



"Jag har fått flera besök från huset"

Annie och Nelly

Den här svåra pandemitiden har fått oss att uppskatta vår klubbhusmodell ännu mer. Att man kan komma till huset när man vill under arbetsveckan och delta efter dagsform. Att själv få bestämma. Att utöva och utveckla sin egenmakt. Det är starkt.

Livet är tufft ibland och det kan vara väldigt mycket att hantera. Då är det skönt att Fountain House Stockholm finns. En plats där folk vet vem man är, där man är väntad, uppskattad och behövd. Där man kan få en paus från oro och kan arbeta med något som är roligt tillsammans med människor man tycker om. Denna plats finns fortfarande kvar men har tyvärr blivit tvungen att begränsas.

"Det har varit ett långt år där många har tvingats isolera sig."

Trots Corona kunde vi hålla öppet utan större begränsningar fram till i november. Tillgången till huset begränsades då starkt eller helt för medlemmar och en del av verksamheten flyttades utomhus. När vi tänker på att denna plats som alltid har varit öppen för alla inte är det längre skapar det oro, oro för de som har det tufft men som kanske inte säger hur jobbigt de har det. Det har varit ett långt år där många har tvingats isolera sig. Det är annorlunda att vara på huset nu när vi är färre. Vi saknar kraften i den stora gemenskapen. Vi saknar även våra sociala aktiviteter. I vanliga fall har vi ett stort utbud av aktiviteter som sker efter arbetstid, en av våra favoriter är spelkväll där vi spelar sällskapsspel och äter scones. Vi är tacksamma att ha möjlighet att komma till huset även om det känns tungt med begränsningarna. Samtidigt känns det jobbigt att alla inte har samma möjlighet.

"Vi saknar kraften i den stora gemenskapen"

Trots alla svårigheter har vi varit ett bra stöd för varandra under året. Vi har uppskattat när vi har fått tillfälle att ses. Utflykterna har varit en viktig mötespunkt. När livet känns tungt har det varit skönt att få träffa vänner, skratta lite och bry sig om varandra.

Nisse

Jag blev medlem i mars 2020. Mitt första besök på FH 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 har kommit 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.

Det är tråkigt att vi har behövt 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.

UTOMHUSAKTIVITETER

Trots kyla och regn har våra utomhusaktiviteter varit populära och ett femtontal medlemmar har varit med varje gång. Ett sätt att träffas och umgås. Mackor eller korvgrillning har varit ett stående inslag. Vissa utflykter har varit långa promenader och en av våra medlemmar har till varje aktivitet gjort en spellista på Spotify och till den har vi kört ett pass cirkelträning. Både för att det är skönt att röra sig men också för att hålla värmen.

Även vårt jul- och nyårsfirande var utomhusförlagt. Matkassar och julklappar delades ut och en stunds samvaro med fika i en park gjorde att många kände sig mindre ensamma under storhelgerna.

Fanny

För mig var det jätteskönt att ni började med utflykter i november, det gjorde att jag blev mindre ensam. Det var skönt att få se sina vänner igen.



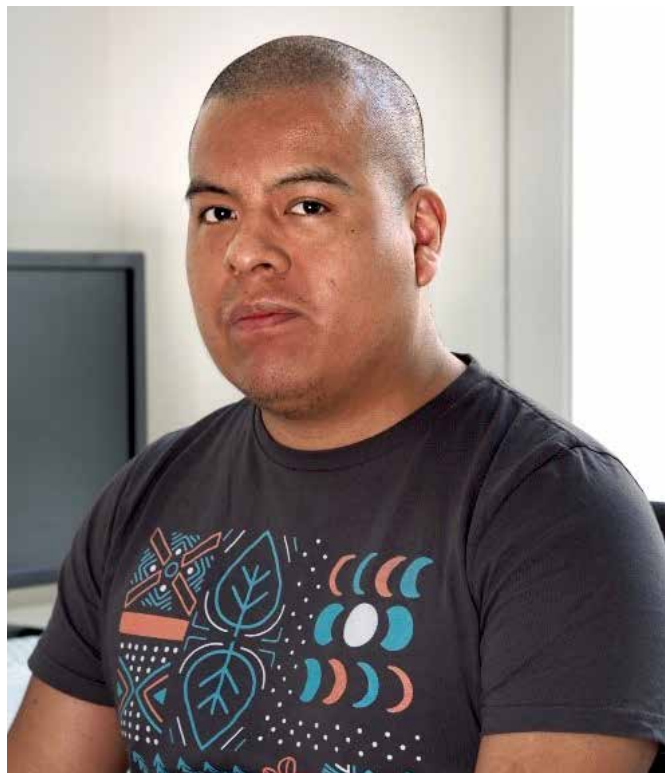
"Det var skönt att få se sina vänner igen"

ÖPPET FÖR STUDIER

Några av de medlemmar som studerar kunde under perioden vi hade öppet med begränsningar ha tillgång till huset för att klara av sina studier. Ett speciellt studierum inrättades.

Jeremias

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 FHS. Det har gjort det lättare att fokusera och bibehålla rutiner kring studierna. FHS är en inspirerande miljö och det har gjort att jag ansträngt mig mer, sedan har jag också fått 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 det varit till stor hjälp att få miljöombytet och strukturen på FHS. Jag hade kanske inte klarat vissa delar av utbildningen om jag enbart varit hemma.

Det sociala programmet



FHS strävar efter att erbjuda ett rikt och varierat socialt program på kvällstid och helger. Vad som erbjuds planeras av medlemmar och handledare tillsammans. De flesta av våra medlemmar har, som resultat av lång tids sjukdom, en utsatt ekonomi och har inte möjlighet att delta i kulturella evenemang och fritidsaktiviteter. Även ohälsan i sig kan vara ett hinder. Vårt sociala program ger tack vare beviljade fondmedel våra medlemmar möjligheter att ta del av evenemang utanför FHS.

De första månaderna av året löpte vårt sociala program på som vanligt med aktiviteter både i och utanför vårt hus. Bowling, yoga, afternoon tea med boktema, filosofiskt café och dans var några av de aktiviteter som vi hann med innan pandemin bröt ut och vi var tvungna att ta paus från det sociala programmet.

Under sommaren och en bit in i hösten blev det återigen möjligt att genomföra det sociala programmet, om än i annan form. Sommaren bjöd på en rad utflykter och aktiviteter i vårt närområde. Kollektivtrafik undveks och alla aktiviteter var utomhusbaserade. Under hösten erbjöds inomhusaktiviteter med begränsning i antal deltagare.

Vårt planerade öppethållande varannan söndag har endast kunnat genomföras i början av året och en bit in i pandemin. Även vårt storhelgsfirande fick anpassas. Påskfirandet blev delvis digitalt och de två anställda som jobbade höll kontakt med ett femtiotal medlemmar via telefonsamtal. Midsommar firades med sittande middag i huset och jul- och nyårshelgerna firades utomhus. Festmåltider lagades, paketerades och delades ut tillsammans med julklappar och bubbel för att skåla in det nya året.

Det sociala programmet är ett viktigt inslag i Fontänhusmodellen. Det bidrar till en meningsfull fritid, gemenskap utanför den arbetsinriktade dagen och bryter ensamhet och isolering.



Radio Totalnormal & Folkhögskola



Radio Totalnormal, RTN, och Fountain House Stockholm, FHS, har samarbetat i 12 år. Programmet ger våra medlemmar och andra människor med psykisk ohälsa en möjlighet att få sin röst hörd och delta i radioproduktion. Redaktionsarbetet bygger på en öppen redaktion där deltagarna bestämmer innehållet. RTN sänder live ifrån matsalen på FHS varannan vecka. RTN jobbar med att motverka fördomar och stigman som finns kring psykisk ohälsa i samhället. RTN är en av landets mycket få plattformar där de med erfarenhet av psykisk ohälsa får prata för sin egen sak och säga vad de vill.

Från augusti till december har vi med stöd från Folkhögskoleföreningen Gyllenhuset kunnat ha en folkhögskolekurs på 50% i ämnen relaterade till radioproduktion. Kursen har bestått av lektioner i kreativt skrivande, konsten att lyssna, att plocka ut det viktiga i ett sammanhang och sedan återge det, konsten att uttrycka sig på ett förståeligt och tydligt sätt i radio och i skrift. Vi har bjudit in föreläsare som inspirerat med att tala om hur de använder språket för att nå ut. Det har varit författare, föreläsare, journalister, folkbildare, röstcoacher och andra intressanta gäster. Kursdeltagarna har fått göra egna intervjuer, reportage, redogörelser och berättelser. I bland baserat på föreläsningarna.

"Det var givande och särskilt skrivardelen. Det var väldigt inspirerande och roligt och jag skulle vilja ha mer av det."

En medlem

"Jag tycker kursen var bra och det passade mig att den var på Fountain House. Inspirerande att jobba i grupp och höra varandras texter. Varierande och intressant. Och kravlöst samtidigt. Passade mig utmärkt!"

En medlem

I kursen har vi också haft en del inslag av teater och improvisationsövningar för att öka lekfullheten så att kursdeltagarna ska kunna uttrycka sig mer fritt och för att skapa gemensamhetskänsla i gruppen. Vi har jobbat mycket med improvisationen som verktyg. Det kan vara svårt att våga när man till exempel levt länge isolerad som en del av våra deltagare har.

När pandemin tog ny kraft under hösten fick kursen och RTN ändra riktning och blev till stor del utomhusbaserad och sändes i podform. Under den tiden blev det än mer fokus på naturen. Vi gjorde naturdikter. Vi presenterade intressen för lyssnarna som medicin mot psykisk ohälsa och tristess. Vi ordnade statsvandringar med stadsdguider bland annat i Gamla stan. Vi anordnade också stadsvandringar där kursdeltagarna själva fick plocka fram saker att tala om, både självupplevda och historiska. Det blev mycket trevligt och uppskattat och det kändes som vi fick lära känna varandra på helt nya sätt. Vi gjorde också intervjuer med gäster som vi annars brukar intervjua i direktsändningen ute på stan istället. I kursen deltog sammanlagt ett 30-tal personer.

Konferenser & nätverksarbete

Fountain House är ett av 13 Fontänhus i Sverige och självklar medlem i vårt svenska riksförbund och det nationella EFS projektet digi-inkludering. I världen finns 330 Fontänhus och en höjdpunkt under året brukar vara de konferenser som arrangeras för de europeiska fontänhusen vartannat år och konferenserna för världens Fontänhus vartannat år. De svenska Fontänhusen brukar även de träffas en gång om året men inget av detta har genomförts detta pandemins år.

DIGI-INKLUDERING

Digi-inkludering är ett tre-årigt projekt finansierat av Europeiska socialfonden och ägs av SFR. Sveriges samtliga 13 Fontänhus deltar i projektet. Syftet är att alla medlemmar i Sveriges fontänhus ska få möjlighet att behärska digital kommunikation utifrån sina respektive förutsättningar och att underlätta samarbeten och kontakten mellan de olika Fontänhusen i Sverige.

Elina berättar

Jag var en av fyra som fick åka på utbildning till Helsingborgs Fontänhus och lära mig mer om verktyget Webex, som är ett chatt och videoprogram. Utbildningen var både lärorik och kul. Tillbaka i Stockholm fick vi lära resten av huset det vi lärt oss.

Det togs emot positivt och genom detta har många av oss blivit bättre på det digitala. Vi hade turen att lära oss dessa verktyg innan pandemin drog igång och många tvingades stanna hemma. Det har gett oss möjlighet att ändå se varandra, umgås, arbeta och prata trots att vi är på olika platser. För mig var det också extra positivt då jag alltid tyckt tanken med videosamtal varit obekvämt, jag ses hellre i verkligheten, men när pandemin var kommen så fick jag en läkartid via videosamtal. Var supernervös men i och med att jag övat så mycket innan med hjälp av detta projekt så kändes det mycket enklare och jag klarade av att svara och ta mig igenom hela samtalet.



SVERIGES FONTÄNHUS RIKSFÖRBUND

FHS är tillsammans med landets övriga 12 Fontänhus organiserade i ett riksförbund, Sveriges Fontänhus Riksförbund, SFR. SFR arbetar med att stödja landets Fontänhus och verkar för att starta fler Fontänhus i landet. Styrelsen för SFR består av medlemmar, anställda, styrelserepresentanter från olika Fontänhus samt personer utan koppling till Fontänhus.



Här finns Sveriges fontänhus

Elina berättar

Jag har varit medlem på Fountain House i några år nu och det senaste året har jag suttit i styrelsen för SFR.

Att vara med i styrelsen har en del stunder varit tufft men mest av allt roligt och stärkande. Vi har nu under pandemin haft digitala möten och det har gått superbra om än varit lite tråkigt att inte kunna ses på riktigt. Men det är så skönt att detta viktiga jobb SFR gör inte har pausats.

Mina hjärtefrågor är att få husen i Sverige att synas mer och att starta fler fontänhus. Jag tycker det är väldigt viktigt och bra att medlemmar får sitta med i styrelsen då vi oftast har ett annat perspektiv och kan komma med mycket viktig input. SFR jobbar hårt och drivs av många eldsjälar. Jag är stolt att vara en del av detta. Min enda önskan är att vi snart ska kunna ses i verkligheten och dricka en kaffe istället för att endast ses digitalt!

CLUBHOUSE INTERNATIONAL

Världens samtliga fontänhus är organiserade i Clubhouse international, CI, och har det främsta ansvaret för att sprida Fontänhusmodellen internationellt och ansvarar för utbildning och ackreditering (kvalitetssäkring) av enskilda fontänhus, samt koordinerar översynen av de internationella riktlinjerna. CI bedriver även påverkansarbete och arbetar med opinionsbildning inom området psykisk hälsa på en global nivå.

Fountain House Stockholm är representerade i två av CI's grupper. Klubbhuschefen ingår i advisory council som är en grupp bestående av erfarna medlemmar och anställda från starka klubbhus från olika delar av världen, som ger CI råd och vägledning i deras arbete.

En av våra handledare ingår i Faculty, en grupp bestående av medlemmar och handledare som är utbildade i CI's kvalitetssäkringssystem.



Som så mycket annat under 2020 påverkades det internationella samarbetet avsevärt av pandemin. Alla internationella konferenser och möten flyttades till den digitala världen. En representant från Fountain House Stockholm deltog i det årliga digitala facultymötet och vi höll i en episod av "The WANA series", en serie föreläsningar som Clubhouse International arrangerat under året, i syfte att stötta Fontänhus runtom i världen i deras arbete att upprätthålla en fungerande verksamhet trots rådande restriktioner.

Annas berättelse

Jag heter Anna och är aktiv medlem på Fountain House sedan ca ett år tillbaka, på kontorsenheten. Jag är 46 år och har socionomexamen och har växelvis arbetat och varit sjukskriven i perioder sedan ca 15 år tillbaka. När jag började på Fountain House trodde jag aldrig att jag skulle må bra igen och att jag aldrig skulle våga testa att börja arbeta igen. Mitt liv kändes väldigt mörkt. Jag är glad över att ändå våga säga att jag, trots mina psykiska besvär, är en lycklig och välfungerande mamma till min son. Han är det viktigaste av allt i mitt liv och påverkas förstås av att jag har bipolär sjukdom. Att jag engagerat mig i Fountain House har varit positivt för mitt föräldraskap och på så sätt även för min son. Att kunna säga att jag går till mitt jobb är viktigt både för mig och för honom.

*"Åh, om jag ändå hade kommit
till det här stället redan i början
av min sjukskrivning"*

Efter cirka 2,5 års sjukskrivning hittade jag till Fountain House. Det passade mig som handen i handsken. Efter nybesöket på Fountain House kände jag "Åh, om jag ändå hade kommit till det här stället redan i början av min sjukskrivning". Då hade jag nog inte behövt falla så långt ner på botten som jag faktiskt gjorde. Vägen upp ur depressionen hade inte behövt bli så svår. Mitt dilemma under den här sjukskrivningsperioden var att jag kände mig för sjuk för att kunna börja arbeta, men för frisk för att vara helt sjukskriven. Jag önskade att det fanns någon verksamhet som jag skulle platsa in på och känna en tillhörighet till. Att få vara i en miljö där jag kunde få vara den jag är, utmana mig själv i den takt som jag själv orkade och som jag kände blev bra för mig. På Fountain House hittade jag allt det.

*"Det tycker jag genomsyrar hela
atmosfären på Fountain House,
värme och även inkludering"*



Tack vare den tid jag fått vara på Huset så mår jag så mycket bättre idag. Och jag har fått tillbaka min arbetslust och ska våga börja arbetsträna i september! Det är mycket tack vare alla fina människor på Fountain House. Under tiden på Fountain House har jag tillfrisknat från depression. Jag känner mig också starkare, mer aktiv och känslomässigt närvarande som mamma! När jag tog mina första kliv in på Fountain House fylldes jag av en så varm och inbjudande känsla och möttes av ett varmt välkomnande av de som arbetade i receptionen. Den känslan genomsyrar hela atmosfären på Fountain House. Jag förvånas ofta av hur lugnt det är trots att det är mycket folk och den positiva stämningen vi har trots att vi är många här som kan må väldigt dåligt. Jag funderar varför det är så och är säker på att det har med oss medlemmar själva att göra men också de anställdas respektfulla, tydliga sätt och bemötande. Husets tydliga struktur överlag och att vi medlemmar, handledare och verksamhetschef arbetar tillsammans sida vid sida bidrar också. Det finns så många olika typer av arbetsuppgifter att engagera sig i. Arbetsdagarna flyter på och det känns tryggt här.

Jag vill säga till andra som är nyfikna på att börja på "Huset" - det är en positiv arbetsträning utifrån dina förutsättningar. Jag upplever att min arbetsförmåga höjts sedan jag började på Fountain House. Jag känner att jag kommer våga börja arbeta igen. Det viktigaste med medlemskapet på Fountain House är inte om man klarar av att börja arbeta igen eller inte. Det viktigaste är att "Huset" gör det möjligt att må bättre psykiskt såväl som fysiskt och bidrar till att jag får ökad livskvalitet! En annan sak som känns viktig för mig att dela med mig av är hur mycket inspiration och stöd jag själv upplevt att vi medlemmar ger varandra till att kunna må bättre.

"Den arbetsinriktade dagen erbjuder en struktur som gör det möjligt att få träna på en varierande mängd arbetsuppgifter"

Något som blir en utmaning för mig på Fountain House är att det är många människor och många intryck att ta in. Det kan göra mig stressad men det finns många olika rum jag kan välja att vara i, det är en lösning. I bland tycker jag att det är bra med mycket folk. Det kan vara bra att träna sig på att vara bland mycket folk om man vill börja arbeta igen och klara av att vara på en arbetsplats.

På Fountain House fokuseras det mycket på vad var och en tycker om att göra, vill träna på och ett jämlikhetstänk. Jag blir sedd på ett sätt som inte utgår från att jag har psykiska besvär och handledarna ser mina styrkor.

"Jag kan tycka att en risk med att vara hemma själv för mycket kan leda till att man lätt blir lite för självupptagen"

På Huset får jag också möjlighet att fokusera på att ha en god fysisk hälsa genom den mat som lagas och att det finns inslag av fysisk träning varje dag. Det tycker jag är en jätteviktig del. Likaså programmet Vagar-ut som har hjälpt mig med att bestämma mig för att jag är beredd att prova börja arbeta igen.

I slutet av året valde jag att stanna hemma på grund av Coronaläget. Det var ett jättesvårt beslut eftersom jag har mått så mycket bättre av att vara på "Huset". Jag kände ändå ett fint stöd och samhörighet då jag hade så gott som daglig telefonkontakt och deltog på en del digitala möten.

Slutligen vill jag säga - genom att vara aktiv på Fountain House bidrar jag till något positivt inte bara för mig själv utan även för andra

Anna

VISSTE DU ATT:

- Medlemskapet på Fountain House Stockholm är kostnadsfritt
- Medlemskapet är frivilligt och det är medlemmen själv som bestämmer i vilken omfattning hen deltar i verksamheten
- Varje dag hålls så kallade enhetsmöten på kontorsenheten och köksenheten. Ett på förmiddagen och ett på eftermiddagen. Under mötet struktureras arbetet och vi lär känna varandra på enheten.
- Medlemmar erbjuds möjlighet att delta i alla arbetsuppgifter, möten och sociala aktiviteter som ordnas i verksamheten
- Inga arbetsuppgifter, utrymmen, eller beslutsfattande möten är avsedda enbart för anställda eller medlemmar. Vi driver verksamheten tillsammans!



Styrelseordförande har ordet

Vi höll i, vi höll ut och vi har räddat liv. Året 2020 blev ett år vi aldrig hade kunnat föreställa oss.

Pandemin har drabbat oss alla, både globalt, lokalt och på huset. Prövningarna har varit många. Förutom pandemin med dess ständiga följeslagare oro och ökad ångest, så har vi på huset också levt mitt i ett byggkaos då fastigheten renoverades och fick ett nytt fläktsystem. Tillvaron har fysiskt varit kall, dammig och fullt av oljud. Tillvaron i vårt inre har hos många av oss varit utmanande minst sagt under detta märkliga år. Dessutom skulle mitt i allt även vinden tömmas, den skulle inte längre tillhöra oss, många minnen fanns sparade där. Nu tillhör vinden någon annan. Detta i samklang med det ständiga hotet av drastiskt ökad hyra, för den lokal som inte bara är en lokal för oss, utan som är vårt hem, vår själ och vår identitet. Många liv har räddats innanför dessa väggar och det tänker vi fortsätta kämpa för.



Trots stora omställningar i verksamheten med restriktioner och att inte vara för många på huset samtidigt, så har vi anpassat vår verksamhet att vara mer utomhus. Den som följer Fountain house på sociala medier har under 2020 sett många trevliga utflykter till någons hemort eller på någon plats där det passar utmärkt med en fika eller aktivitet tillsammans. Visst är det gott med kaffe och bullar, men det som bjuds är mycket viktigare än så. Gemenskap, att vara en del av ett socialt sammanhang, att få känna social närhet, trots fysisk distans är utan tvekan en överlevnadsstrategi. Vi människor klarar oss bäst när vi känner att vi tillhör något som är viktigt för oss. Det gäller alla människor. Och kanske allra viktigast i vårt sammanhang här på Fountain House.

Det finns något unikt innanför väggarna på huset, det har byggts upp en trygg plats under lång tid av medlemmar, personal, styrelse och är en naturlig del av vår historia och identitet. Att bryta isolering och jobba sida vid sida är en del av vilka vi är, så tillsammans har vi också klarat av att hålla ut och hålla i och ta oss igenom helt nya förutsättningar mitt i en pandemi och en rejäl renovering.

På mitt kylskåp här hemma så har jag ett vykort från Fountain House, budskapet är skrivet med sprayfärg på en stenvägg; "Ge dig!!! Aldrig". Många är de dagar som jag hämtat kraft från det vykortet under det här märkliga året. Att inte ge upp är en tolkning av budskapet, en annan är att stå på sig för det som är viktigt för oss. Man kan tolka budskapet som man vill, men för mig är budskapet av symboliskt värde för hur alla kämpat tillsammans under det här året. Både globalt, lokalt och framförallt på huset. Tillsammans har vi klarat det!

Över 7 år har jag suttit i styrelsen för Fountain house Stockholm, de senaste åren som ordförande, det här blev mitt sista. Jag vill passa på att tacka för allas klokskap och engagemang. Jag har fått lära mig så mycket viktigt om människor och vad människor behöver för att orka vara människa. Jag är både tacksam och ödmjuk över att jag fått vara en liten del av denna livsviktiga verksamhet. Ni har för alltid förändrat mig till en bättre människa, varmt tack till var och en på huset och i styrelsen – du och vi tillsammans skapar en mänskligare tillvaro. Tack för att du är just du!

Varmt lycka till i framtiden!



Louise Lind

Styrelseordförande

Verksamhetsrevisorns rapport

Stiftelsen Fountain House Stockholm är en del av en världsomfattande organisation. Det finns idag 334 Fontänhus/klubbhus i ett trettiotal länder, varav 13 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.

Verksamheten vid Fountain House Stockholm har fortsatt att utvecklas under året enligt verksamhetsplanen med de begränsningar orsakade av Covid-19 pandemin som tas upp nedan. Här kan särskilt nämnas att satsningen på unga vuxna, en grupp med ökande psykisk ohälsa, blivit ett permanent inslag i verksamheten.

Covid-19 pandemin har haft stor påverkan på verksamheten och medfört att många planerade aktiviteter inte kunnat genomföras, fått skjutas upp, eller genomförts i begränsad utsträckning. Som exempel kan nämnas att antalet besökande medlemmar per dag minskat, sociala aktiviteter, informationsinsatser, kurser och evenemang som 40-årsjubileet och det årliga Ångestloppet har fått skjutas upp. Fountain House Stockholm har emellertid gjort det bästa av den svåra situationen genom att hålla daglig kontakt med medlemmarna via telefon, digitalt och vid behov hembesök. Dessutom har flera gånger i veckan träffar ordnats utomhus i mindre grupper. Eftersom Fontänhusmodellen bygger på mänskliga möten har det varit viktigt att kontakten med medlemmarna kunnat upprätthållas på detta pandemianpassade sätt.

Antalet aktiva medlemmar under året har varit totalt 210 personer varav 83% bor i Stockholms stad och övriga bor i kranskommunerna. Motsvarande uppgifter för 2019 var 250 personer varav 76% bodde i Stockholms stad. Före pandemin besökte i genomsnitt 55 personer klubbhuset varje vardag.

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 2020, utifrån de begränsningar som Covid-19 pandemin medfört.

Stockholm i februari 2021



Elisabet Delang

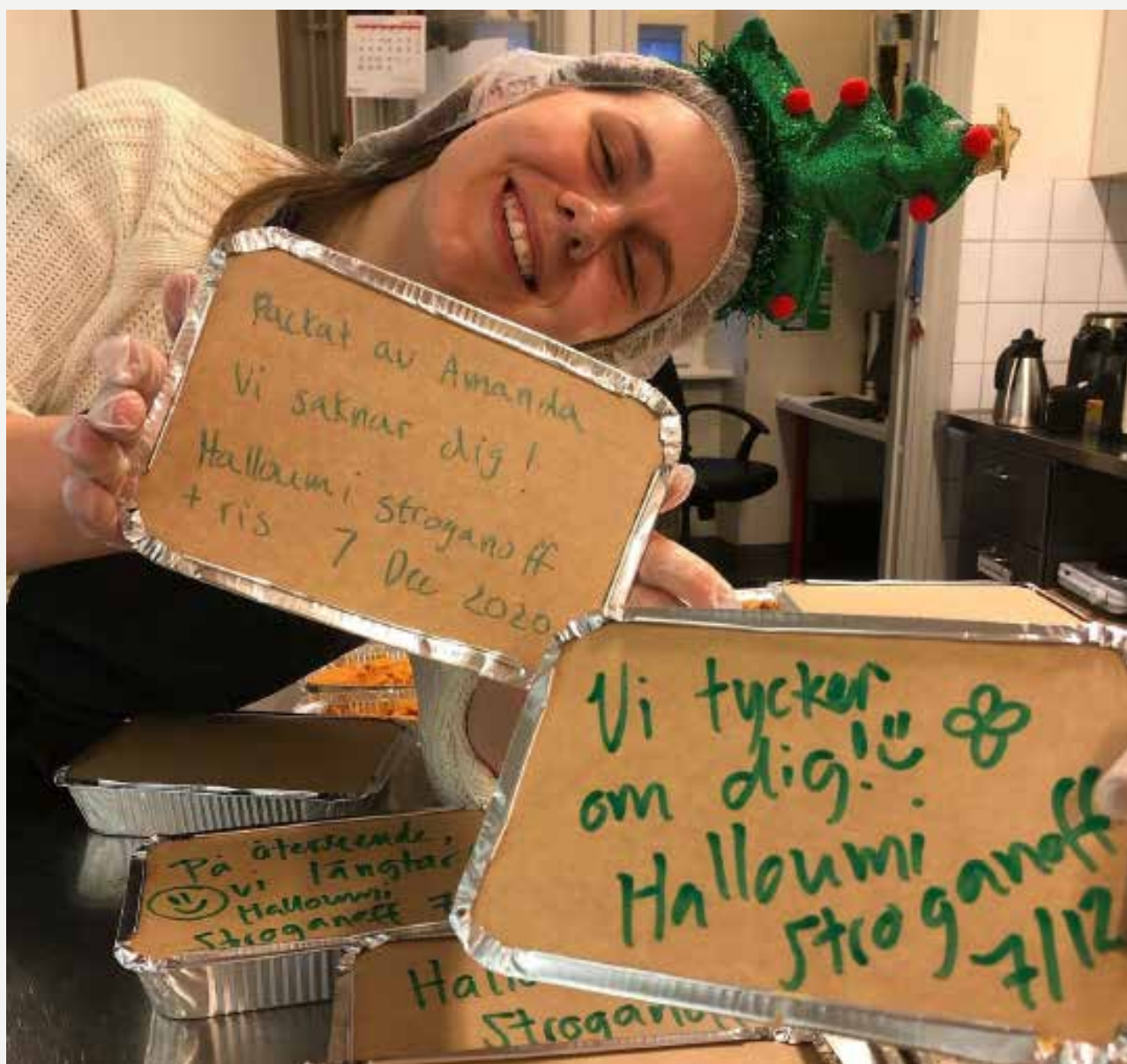
Verksamhetsrevisor

VISSTE DU ATT:



- I hela världen finns över 300 fontänhus/klubbhus i mer än 30 länder
- Alla fontänhus i världen arbetar efter samma modell - fontänhusmodellen
- Modellen är formulerad i 37 riktlinjer
- För att garantera kvaliteten i verksamheten genomgår fontänhusen regelbundna ackrediteringar

Tack för alla bidrag!



VÄNNER TILL FOUNTAIN HOUSE

- Bli vän till Fountain House Stockholm för 300 kr per år! Det blir knappt 6 kr i veckan för dig, men för oss är det mycket.
- Som vän till Fountain House är du stödmedlem hela året.
- Läs mer på vår hemsida.
- Tack i förskott för ditt stöd!

SPONSORER

- Kvalitetsfisk AB
- Get Raw Bars

FONDMEDEL

- Fanny Hirsch minne
- Axel Hirsch fond

GÅVOR

- Stöd till julfirande från olika privatpersoner
- S:t Lazarusorden

Vill du veta mer?

FRÅGOR & KONTAKT:

-  Götgatan38
-  08 - 714 01 60
-  info@fountainhouse.se

STÖD OSS:

- Berätta om oss för dina vänner
- Gilla oss på Facebook och Instagram
- Swisha en gåva

123 467 66 15



swish®

MER INFORMATION OM OSS:

-  www.fountainhouse.se
-  FountainHouseStockholm
-  fountainhousesthlm
-  Sveriges Fontänhus Riksförbund:
www.sverigesfontanhus.se
-  Clubhouse Europe:
www.epcd.info
-  Clubhouse International
www.iccs.org



NYBESÖK, STUDIEBESÖK ELLER FÖRELÄSNING:

Vi välkomnar dig över 18 år med egen erfarenhet av psykisk ohälsa. Kom och delta i vårt arbete och bli en del av vår gemenskap. Välkommen att boka ett nybesök hos oss:

-  072 330 02 44
-  ny@fountainhouse.se

Vill du veta mer om Fontänhusmodellen och återhämtning från psykisk ohälsa? Vi tar gärna emot studiebesök i vårt klubbhus eller kommer till er och berättar om verksamheten. Se ovanstående kontaktuppgifter. Vi ser fram emot att höra från er.

FOUNTAIN HOUSE STOCKHOLM

*Vi är ett klubbhus
som erbjuder arbete och
gemenskap som en väg till
återhämtning från psykisk ohälsa.*

*Vårt klubbhus är ackrediterat av Clubhouse
International. Läs mer på vår hemsida,*

TACK för ditt stöd!



Clubhouse International

Creating Community: Changing the World of Mental Health