

2022

STIFTELSEN
FOUNTAIN
HOUSE
CKHOLM
verksamhetsberättelse

INNEHÅLL

Vi har slagit rekord.....

3

Ekonomi.....

4

Vi på Götgatan 38.....

5

Den arbetsinriktade dagen.....

7

Informationsarbete.....

10

Vägar ut.....

11

Hälsoarbete.....

14

Unga Vuxna.....

16

Stödfunktioner.....

17

Socialt program.....

19

TEMA: inblick.....

20

Konferenser och nätverksarbete.....

24

Ordförande har ordet.....

26

Verksamhetsrevisorns rapport.....

27

Tack för att ni stödjer oss!.....

28

BERÄTTELSE

Miki: Människorna här förstår vikten av gemenskap.....

5

Elin: Jag känner mig nöjd med mig själv.....

6

Helene: Här känner jag mig trygg.....

7

Benny: Här kan jag arbeta på i mitt eget tempo.....

8

Marika: Det har varit roligt och lärorikt.....

12

Fatou: Erfarenheter som stärker mig.....

13

Lars: Jag har fått uppmuntran.....

15

Abiel: Jag gillar verkligen att ta mig hit.....

16

Mark: Utan nyårsfirandet hade jag varit ensam.....

19

Cynthia: Det viktigaste är att deltagarna mår bra.....

19

Sanna: Det ger extra energi för arbetet.....

19

Kattis: Ett av de små mirakel som vi ofta ser i vår vardag.....

24

Jackie: Det är väldigt berikande att få lära mig nya saker.....

25

MEDVERKANDE

REDAKTÖR: Gunilla

MEDVERKANDE: Abiel, Alexandra, Alexandra, Amanda, Anders, Benny, Birgitta, Cynthia, Elin, Elisabet, Eva, Ewa, Fatou, Frida, Hampus, Jackie, Kattis, Lars, Malin, Marika, Mark, Matti, Miki, Nelly, Niki, Oskar, Sanna, Staffan, Tina, Tove, Yosef

GRAFISK FORM: Jazmine, Maria

FOTO: Matilde, Oskar mfl.

© 2023
Stiftelsen Fountain House Stockholm



VI HAR SLAGIT REKORD

Det stöd Fountain House Stockholma erbjuder spelar en avgörande roll i många medlemmars liv och stödet gör skillnad. För en del är Fountain House livsavgörande och för de flesta är vi en viktig del i återhämtningsprocessen från psykisk ohälsa.

Vi gick in i 2022 med en period där alla var sjuka. Allt eftersom pandemiläget stabiliserade sig började jobbet med att få medlemmar att komma tillbaka, kontakta de som stod i kö och få verksamheten att fungera som den gjorde innan pandemin. Det var trögt till en början och det tog några månader in i året att hitta tillbaka till ordinarie verksamhet.

Men efter det har det oftast varit full fart på köks- och kontorsenheten. En ny minienhet, fastighet och service, har kommit i gång och det har resulterat i många synliga resultat i vårt hus. Rum har målats och saker har lagats.

En IT-grupp har engagerat många medlemmar och de har varit navet i vårt arbete med att migrera till Microsoft 365 och de har förberett för vårt nya snabba fiber.

Många har deltagit och fått stöd av vårt vägar-ut-program. Sammantaget är det 25 medlemmar som börjat arbeta, 19 som börjat arbetsträna och 27 medlemmar som börjat studera.

Folkhögskoleförening Mimi som vi och Sveriges övriga Fontänhus är med i har erbjudit digitala kurser där många har deltagit och fått nya kunskaper.

Även för vårt hälsoarbete har intresset varit stort. Både när det kommer till våra rörelsepass,

promenader och forumen med olika hälsorelaterade ämnen.

Vi har fått till många bra informationstillfällen med viktiga aktörer och vi slår rekord då det gäller antal nya medlemmar.

Jag tycker vi gjort det riktigt bra.

Om det här och mycket annat kan du läsa om i vår verksamhetsberättelse som har tagits fram i sann fontänhusanda med många skribenter, flera korrekturläsare och en grupp som jobbat med layout.

Slutligen vill jag tacka alla medlemmar och handedare för allt ni gör.

Till alla medlemmar vill jag rikta min uppriktiga beundran och respekt för allt ni gör för att livet och vardagen ska fungera och allt engagemang ni lägger ner på vårt hus.



Stort tack till de anställda handledarna för det jobb ni gjort, ert fina engagemang, flexibilitet, kunskap och förståelse för den komplexitet som karakteriserar många av våra medlemmars livssituationer.

Stort tack till er i styrelsen som bidrar med ert engagemang, tid och kunskap.

Tillsammans gör vi skillnad.

GUNILLA BYSTRÖM
Verksamhetsschef

”Till alla medlemmar vill jag rikta min uppriktiga beundran och respekt för allt ni gör för att livet och vardagen ska fungera och allt engagemang för vår verksamhet ”

EKONOMI

EKONOMI & FINANSIERING

Fountain House Stockholm (FHS) är bidragsfinansierat. Ett verksamhetsbidrag från Stockholms stad utgör 40 % av våra totala intäkter. Statsbidraget genom Socialstyrelsen utgör 27 % och Region Stockholms bidrag utgör 5 % av våra totala intäkter. 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 jobb och utvecklingsgarantins förstärkta arbetsträning genererar även det en summa pengar till vår verksamhet.

Vi gick in i det nya året med ett budgeterat minusresultat som planerades att täckas av balanserade medel. I maj månad fick vi en utbetalning av överskott av Folksam Liv på 960 000 kronor. Inom ramen för "Uppdrag psykisk hälsa" söktes och beviljades medel för ökad digital kompetens och suicidpreventivt arbete på 250 000 tusen kronor.

Diverse beviljade fondmedel har täckt kostnader för vårt sociala program och vårt arbete med unga vuxna.

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.



EN SOCIOEKONOMISK UTVÄRDERING

I början av året presenterades slutrapporten av den socioekonomiska utvärderingen som gjorts av landets 13 Fontänhus. Resultatet visar på hög lönsamhet och att återbetalningstiden på satsade medel är kort. Alla är vinnare, kommunen, regionen, staten och medlemmarna!

Den samhällsekonomiska utvärderingen visar på hög lönsamhet samt att återbetalningstiden är kort. Huvudorsakerna är att insatsen kostar relativt lite i förhållande till de resultat som skapas i form av minskad förbrukning av sjukvård och andra samhällsresurser samt den ökade andelen medlemmar som klarar av arbete och studier. Både kommunen, regionen och staten får en positiv samhällsekonomisk lönsamhet. Återbetalningstiden på samhällsnivå är sju månader, vilket indikerar att fontänhusen är en effektiv insats för målgruppen.

En kort sammanfattning av rapporten:

- Medlemmarna på fontänhusen får ett effektivt stöd för att deras mående ska förbättras vilket leder till betydligt förbättrad upplevd hälsa samt betydligt minskat behov av stöd från sjukvården.
- Flera medlemmar får ett så effektivt stöd att de klarar av att ta tydliga steg mot arbete, studier och egenförsörjning. Grunden för detta arbete finns inom ramen för verksamhetens 37 riktlinjer, där strukturen kring den Arbetsinriktade dagen spelar en viktig roll.
- Medlemmarna beskriver att de som helhet är mycket nöjda med det stöd som de får från fontänhusen, flera av de intervjuade individerna har berättat att stödet har varit direkt livsavgörande.

VI PÅ GÖTGATAN 38

MEDLEMMAR

På FHS engagerar sig personer med psykisk ohälsa som medlemmar. Under 2022 har vi haft glädjen att ta emot 68 nya medlemmar. Det är en stor skillnad i jämförelse med året innan som var ett pandemiår med 24 nya medlemmar. Under året har 250 medlemmar varit aktiva, dvs deltagit och använt sig av vår verksamhet. Till det kommer ett antal medlemmar som vi hållit kontakt med genom samtal och mejl. Vi hade sammanlagt 20 000 kontakttillfällen med medlemmar via samtal, sms och mejl under 2022. Könsfördelningen har varit jämn bland våra medlemmar, 48 % kvinnor och 50 % procent män. För två procent saknas uppgift. Åldern inom medlemsgruppen varierar från 21 och upp till 74. De stadsdelar de flesta av våra medlemmar kommer från är Södermalm, Enskede-Årsta-Vantör, Bromma och Hägersten-Liljeholmen-Älvsjö.



Miki som varit hos oss i tre månader säger så här om sin tid hos oss:

Det första jag möttes av när jag klev in på Fountain House var en enorm värme. Det var förvånansvärt lätt att känna sig som hemma och hitta en trygghet att vila i, just på grund av att människorna här förstår vikten av gemenskap. Arbetet sker nästintill organiskt, man tänker inte alltid på att det är en evidensbaserad modell man faktiskt följer. Människorna här vet varför man gör det man gör och det märks att man brinner för det.

PERSONAL

De anställda handledarna på FHS har under året bestått av nio personer fördelat på 8,5 tjänst inklusive en verksamhetschef och en ekonom på 30%. Handledarna har varit fördelade på tre arbetsenheter, "kök" och "kontor" och en nystartad enhet som är igång två dagar i veckan, "fastighet och service". Förutom det gen-erella handledaruppdraget har de flesta handledarna individuella ansvarsområden såsom: "Vägar ut", "Unga Vuxna", "information", "IT-frågor" och "brandskyddsarbete". 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.



PRAKTIKANTER

Under året tog vi emot fyra praktikanter. Två från socionomprogrammet, en från Stadsmissionens socialpedagogutbildning samt en student från en behandlingsutbildning. Att ta emot praktikanter är något som står i våra stadgar att vi ska göra. Genom vår långa erfarenhet och breda kunskap om hur det är att leva med psykisk ohälsa, återhämtning och bemötande ges våra praktikanter möjlighet att förvärva gedigen kunskap i ämnet. Unikt i vår verksamhet är att en medlem alltid är med i handledningen av praktikanter.

STYRELSEN

Styrelsen har bestått av sju ledamöter och fyra ersättare. Styrelsen ska leda och förvalta verksamheten och under ledning av styrelseordförande arbeta för att skapa bra förutsättningar för att bidra till verksamheten på FHS. Styrelsen är sammansatt av personer med olika professioner och bakgrund och sammanträdde sju gånger under året. På årsmötet i april valdes två ledamöter med bakgrund i privat näringsliv in med ambitioner att bland annat nå ut till företag som eventuellt vill engagera sig i vår verksamhet.

JAG KÄNNER MIG NÖJD MED MIG SJÄLV

Elin, 23, berättar om sin psykiska ohälsa, hur hon hittade till FHS och hur det hjälpt henne

Jag har sedan sex års ålder haft problem med psykisk ohälsa. Jag minns hur jag skrev i min rosa dagbok med Törnrosa på, hur jag ville dö och hur livet var tufft och läskigt. Tyvärr följde de känslorna med mig hela vägen till idag.

Jag har alltid fajtats med mina demoner och känslostormar, men i gymnasiet blev det för mycket. Jag jobbade heltid och pluggade samtidigt, sov gjorde jag inte heller och en bra natt fick jag tre timmars sömn. Jag mådde så dåligt att jag ville fylla min vakna tid med allt möjligt som fick mig att inte tänka på det jobbiga som alltid låg och pyrde under ytan. Men en dag gick det inte längre. Jag hade gått in i väggen, och jag var bara 17 år gammal. Jag behövde då reducera min utbildning på gymnasiet och klarade inte ens att gå in i skolan utan att få panikattacker, så kraftiga att jag både svimmade och spydde.

Efter gymnasiet behövde jag sjukskriva mig, vilket var sjukt pinsamt och förnedrande då alla i min ålder pluggade vidare, jobbade och hade framtidsplaner. Det var så pinsamt att få frågan "vad gör du om dagarna?" och inte kunna svara med nån intressant utbildning, eller något roligt jobb. Utan jag behövde svara "inget, jag är sjukskriven". Detta ledde alltid till de pinsamma följdfrågorna och blickarna jag fick då jag var så ung. Jag kände mig sjukt värdelös.

Mina två närmaste år var fulla med inläggningar, läkarbesök, självmordsförsök, psykos och terapi. När min terapi var slut visste jag inte vart jag skulle ta vägen längre. Jag hade inte ork att jobba men jag hade en önskan att göra något på mina dagar. Jag insåg att jag bara blev sjukare av att sitta hemma. Mina fyra väggar i mitt rum var mitt fängelse. Jag ville ha ett ställe där jag har enklare arbetsuppgifter, inte bara sitter och stirrar då det bara gjorde mig sjukare. Jag ville ha umgänge och känslan av gemenskap. Det var då jag fick en lista av min handläggare på kommunen med dagliga aktiviteter som kanske skulle

vara intressanta. På sista sidan stod det längst ner på pappret "Fountain House". Det var det enda som verkade intressant.

Jag fick en tid att komma på nybesök och det var sjukt läskigt. Hade med mig min mamma och vi blev så fint välkomnade och introducerade till denna verksamhet. Jag insåg fort att detta var exakt den plats jag behövde. Fountain House hade så mycket att erbjuda mig. Men tyvärr var det svårt att hitta orken att komma in i början. Jag var så trött och det krävdes väldigt lite för att få en panikångestattack. Det var speciellt läskigt att ta sig med tunnelbana och buss för att komma till Fountain House.

Jag kunde vara borta i över en månad innan jag hade orken att komma in och vara här i endast två timmar. Men dessa två timmar en gång i månaden blev till fler och fler tillfällen vart efter jag började känna mig bekväm här. Jag fick mer och mer känslan av att jag gör något på mina dagar, känslan att känna sig nöjd med mig själv och min insats när jag gick och lade mig på kvällen.

Jag började kalla Fountain House för "mitt jobb", för det kändes som arbetsuppgifter jag gjorde. Även om det var små uppgifter eller att jag kanske inte orkade göra klart uppgifter, så utmanade det mig att göra mer och mer, testa på nya uppgifter, följa med på saker, vara med i unga vuxna gruppen, följa med och paddla, vara en del av ett sammanhang som jag så mycket saknade.

Fountain House fick mig att öva upp min arbetsförmåga och mitt självförtroende. Utan allt positivt jag fått från Fountain House hade jag aldrig vågat ta steget ut i studier igen. Nu så studerar jag till undersköterska och ser en framtid och ett hopp om ett normalt liv.

Fountain House är en plats jag är så tacksam för. Utan Fountain House hade jag aldrig varit på den platsen jag är idag och varit en del av samhället igen.

"Jag insåg fort att detta var exakt den plats jag behövde. Fountain House hade så mycket att erbjuda mig"



DEN ARBETSINRIKTADE DAGEN

Vi värdesätter allas kompetenser och färdigheter

Kärnan i vår verksamhet är den arbetsinriktade dagen som ska erbjuda alla medlemmar meningsfulla arbetsuppgifter. På FHS väljer medlemmarna att arbeta antingen på vår kontors- eller vår köksenhet, som har olika ansvarsområden i den dagliga driften av FHS. Nytt för året är "Fastighet och serviceenheten", en enhet som är igång två dagar i veckan. Arbetet på enheterna struktureras och planeras med hjälp av dagliga enhetsmöten.

På våra enheter finns ett brett urval av arbetsuppgifter, från enklare dagliga rutiner till mer avancerade uppgifter och olika projekt. Medlemmar väljer arbetsuppgifter i enlighet med intresse och dagsform.

KÖKSENHETEN

På köksenheten finns många varierande arbetsuppgifter. Att planera, handla och tillaga dagens lunch som serveras till medlemmarna och handledarna är den största. Till det kommer menyplanering, storhandling, disk och att hålla köket rent. Det finns många arbetsuppgifter utanför själva köket såsom att sköta kassan, återvinning, tvätta, städa, servera, portionera eller se till att miljön är trevlig.

Köksenheten ansvarar för planering och inköp inför storhelger, söndagsöppet och de kvällar vi har öppet för socialt program. Påsk, midsommar, jul och nyår firades med cirka 50 deltagare per tillfälle där köket tillsammans med de som deltog i firandet såg till att allt som ingår i ett firande fanns.

För att kunna erbjuda låga priser på lunch krävs god planering och medvetna inköp och det har varit en uppskattad arbetsuppgift på köksenheten. Efter att vi sålde vår buss i februari har vi börjat storhandla online med hemkörning. Med detta har nya arbetsuppgifter dykt upp.



Vi köper ofta mat med kort datum till väldigt förmånliga priser som vi annars inte skulle ha råd med. Detta gör att vi kan fortsätta att hålla låga priser samt god kvalitet på maten som serveras. Ur miljösynpunkt känns det bra att ta hand om mat som annars skulle slängas.

I slutet av året började vi servera dagens veganska soppa med macka för 15 kr. Ett billigt alternativ för den med ansträngd ekonomi och en försäkran om att alltid ha ett veganskt alternativ.

Av den mat som blir över av lunchen har vi gjort matlådor. Vissa dagar lagar vi extra matlådor för att säkerställa att ingen ska bli utan. Medlemmar kan köpa med sig dagens matlåda för 25 kronor eller en fryst för 20 kronor. Detta minskar matsvinnet men är framför allt en bra och billig möjlighet för medlemmar att äta bra mat även utanför verksamheten.

Helene berättar:

♥♥ Jag har provat på nya saker som jag inte har vågat göra förut pga att jag varit osäker och rädd för att misslyckas. När jag kom till FH så var jag osäker och hade tappat bort mig själv och var rädd för allt. Här känner jag mig trygg, främst i att jag inte måste prestera och att jag kan släppa prestationsångesten. Nu känner jag mig trygg i att det är okej att fråga om jag behöver och att det inte är hela världen om det inte blir perfekt. Jag känner mig trygg här och att det är okej att inte må okej.

FASTIGHET OCH SERVICE

I början på 2022 startade vi en ny enhet på FHS med uppdrag att ta hand om vårt hus. Anledningen till att vi startade gruppen är att vi av ekonomiska skäl behöver underhålla våra lokaler själva samt att det skapar bra och efterfrågade arbetsuppgifter.

Vi som jobbat med fastighet och service har gjort det två heldagar i veckan, vi har haft enhetsmöten två gånger under dessa heldagar där vi fördelat men också utvecklat enhetsarbetet ytterligare. Intresset har varit så stort att vi har kunnat genomföra större och mindre projekt. Inledningsvis var fokus främst på renovering och underhåll av våra lokaler. Eftersom vi är nystartade innebär det också en möjlighet att utforma arbetet allt eftersom samt efter intresse och behov. Vi har under året haft flertalet engagerade medlemmar och därmed har vi också haft möjlighet att utöka arbetet till att inkludera arbetsuppgifter som exempelvis inredningsdesign, sömnad och växtvård.

För att komma igång med allt arbete har vi behövt lägga mycket tid på planering och inköp av saker vi behövt för att genomföra våra projekt.

Enheten fungerar delvis som vaktmästeri. När någon upptäcker att något behöver lagas eller bytas ut så berättar man det för oss och så gör vi vårt bästa för att åtgärda det.

Vi har renoverat vårt trapphus som hade stora hål och behövdes målas om samt renoverat och målat fönsterbräddor. Vi har iordningställt och organiserat ett rum som tidigare fungerat som förvaringsrum och vi har målat om toaletter.

Vi har också erbjudit medlemmar att ta med sig trasiga kläder som vi lagar efter bästa förmåga med verksamhetens symaskin. Städning av det våningsplan som vi jobbar på hör till arbetsuppgifterna och när det har blivit mycket

skräp som ska slängas har vi åkt till tippen.

Vi har ansvar för brandsäkerhetskontroller en gång i månaden. Tillsammans med de andra enheterna ansvarar vi också för att ta emot nybesök samt leda verksamhetens rörelsepass.



KONTORSENHETEN

Att arbeta på kontorsenheten innebär en möjlighet 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 utskifter, utforma och skicka födelsedagshälsningar till medlemmar, 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 informationsarbetet så som hemsiduppdateringar, hantering av sociala medier, tryck av informationsmaterial samt bokning och administration av våra nybesök, studiebesök och föreläsningar. verksamhetens rörelsepass.

Benny berättar:

Min tid på FHS och kontoret ger mig en stabilitet och struktur i vardagen. Här får jag känna mig duktig inom områden där jag också utvecklar min kreativitet utan press att lyckas eller oro att misslyckas. Med kontorets enhetsstruktur behöver jag inte oroa mig för att jag tar på mig för mycket. Här kan jag arbeta på i mitt eget tempo men också ta en paus när jag behöver det, något jag jobbar hårt med att klara av. Jag brukar arbeta med design i Canva, vilket är kreativt och utmanande. Det är avgränsat och intuitivt. Jag får mätta mitt driv och ser resultatet när jag är klar. Jag blir också klar. Det är skönt. Arbetet i sig ger också social stimulans utöver att det faktiskt är roligt.



IT GRUPPEN *En del av kontorsenheten*

2022 var ett spännande år inom IT-området på FHS. Den fysiska serverdator vi haft sedan länge hade blivit för gammal och vi behövde hitta ett nytt sätt att lagra våra dokument och hantera våra användarkonton. Den fiber vi fått indragen under 2021 kunde inte utnyttjas ordentligt på grund av för gamla switchar och accesspunkter. Dessutom hade många av våra datorer blivit gamla och långsamma.

På Sveriges Fontänhus Riksförbund hade lägligt nog en tjänst för IT-samordning tillsatts. Personen som blivit anställd för detta besökte vår verksamhet några dagar under våren. Tillsammans med intresserade medlemmar och handledare gjordes en inventering av all IT. Det resulterade i en plan där servern skulle skrotas och en migrering genomföras till Microsoft 365 (en molnbaserad lösning för användarkonton, dokumenthantering samt officeprogram). Dessutom skulle nya datorer beställas samt nätverksprodukter som skulle göra vårt internet snabbare.

Mycket arbete låg framför oss och en IT-grupp som är öppen för alla medlemmar, oavsett förkunskap, startades med två ansvariga handledare. Under veckovisa IT-möten planerades och strukturerades arbetet. Tillsammans med IT-samordnaren genomfördes migreringen och beställningar av nya IT-produkter. Mängder av olika arbetsuppgifter tillkom under processen som att skapa användarkonton, installera ny teknik, rensa ut gammal teknik, informera resten av verksamheten och mycket mer. Samtidigt upptäckte vi Canva, ett nytt onlinebaserat program för layout som snabbt blev vårt viktigaste verktyg för att skapa och förmedla information internt och externt. Den kanske viktigaste uppgiften blev att lära ut allt det nya till resten av verksamheten.



Många medlemmar engagerade sig under året, från personer med mycket kunskap (ofta mer än anställda handledare) till personer med väldigt lite förkunskaper men med nyfikenhet på arbetet. Även många nya personer drogs till IT-gruppen och det blev ett sätt att komma in i verksamheten för flera.

Sammantaget blev 2022 ett år där IT gick från att ha funnits mer ute i kontorets utkanter till att bli en mer central och strukturerad del av verksamhetens arbete.



INFORMATIONSARBETE

Så sprider vi kunskap om vår verksamhet och psykisk ohälsa

Oavsett vilken enhet medlemmar väljer kan alla delta i vårt enhetsöverskridande arbete. Ett exempel är vårt informationsarbete med möjlighet att engagera sig i nybesök, studiebesök, föreläsningar eller arbetet med Radio Totalnormal.

NYBESÖK

För den som är intresserad av att börja i vår verksamhet erbjuder vi nybesök där den besökande får en kort presentation av verksamheten och en rundtur. Vårdar för besöken är alltid ett team av en handledare och en medlem. Under 2022 har vi haft många nybesök varav 68 valde att bli medlemmar. Att ta emot nybesök är en möjlighet även för medlemmar att få presentera verksamheten, berätta vad den betyder för dem och få den personen att känna sig välkommen.

”Att ta emot nybesök är en möjlighet även för medlemmar att få presentera verksamheten”

RADIO TOTALNORMAL

Våra medlemmar har fortsatt haft möjlighet att delta i radioproduktion med direktsändning från vår matsal varannan vecka. Varje vecka ordnas ett möte där kommande program planeras. Arbetsuppgifter relaterade till radion har varit allt från förberedande arbete till att göra reportage och vara programledare. Radion är ett samarbete med mediehuset Fanzingo.

STUDIEBESÖK OCH FÖRELÄSNINGAR

Efter att restriktionerna till följd av pandemin lyfts bort kunde vi äntligen åter börja ta emot studiebesök samt åka ut till vård och myndigheter för att informera om oss. I det arbetet är vi alltid ett team bestående av medlemmar och handledare när vi informerar. De som lyssnar får en unik bild av hur det är att leva med psykisk ohälsa och vad som hjälper. Under året har vi bland annat tagit emot olika vuxenutbildningar, universitetsstudenter och politiker.

Vi har även föreläst för poliser, vårdmottagningar samt en personalgrupp inom en känd klädeskedja.

I slutet av året fick vi möjlighet att berätta om vår verksamhet inför Samordningsförbundets samverkansgrupper. Där fick vi även möjlighet att lyssna på för oss viktiga aktörers arbete. Unga vuxnagruppen har varit och berättat om oss på SOS barnbyar, jobbtorg Skärholmen samt Bufff (Barn och Ungdom med Förälder/ Familjemedlem i Fängelse).

Vårt informationsarbete gör att vår verksamhet kan skapa nätverk och knyta nya kontakter som i sin tur kan sprida ordet om oss vidare.



POLITIKERDEBATT

Inför valet anordnades en politikerdebatt i våra lokaler. Evenemanget var ett samarbete med Radio TotalNormal, tidskriften SocialPolitik, tidningen Revansch och oss på FHS. Frågor förbereddes av våra och radions medlemmar. Deltog gjorde representanter från samtliga partier från Stockholm Stad och Region Stockholm. Debatten sändes live från en full matsal direkt ut i Stockholms närradio.

VÄGAR UT

En önskan till självständighet och utveckling i jobb och studier

VÄGAR UT

“Vägar ut” är verksamhetens program för att stötta de medlemmar som vill praktisera, arbeta eller studera. Programmet vänder sig både till de som känner sig redo att börja praktisera, arbeta eller studera inom en snar framtid och till de som behöver mer tid innan de är redo att ta det steget.

Under året har vi utökat tiden för programmet från en eftermiddag i veckan till en och en halv dag. Tre av våra handledare arbetar med vårt program för “Vägar ut”.

Under 2022 har vi fortsatt att erbjuda veckovisa öppna möten där alla medlemmar som vill är välkomna. Teman på dessa möten har bland annat varit information om sjukförsäkringssystemet, besök från externa samarbetspartners som ALFA och Arbetsförmedlingen, samtal om rädsla att ta steget till arbetslivet, om färdigheter och egenskaper och om hur man kan använda sig av det som FHS har att erbjuda för att förbereda sig och göra stegförflyttningar mot arbete och studier.

Utökningen av tiden ger mer och tydligare tid för medlemmar och handledare att boka in individuella stödsamtal för planering. Det ger också ökad möjlighet att hålla kontakt med de medlemmar som är ute i arbete, praktik eller studier. Men också till gemensam förberedelse inför möten där det finns utrymme att diskutera innehållet och följa upp pågående teman. Vi har mer tid att gemensamt sprida information om programmets arbete till övriga medlemmar i verksamheten via informationsblad, förbereda presentationer till bland annat husmöten samt uppdatera medlemsregistret.

ARBETSMIDDAGAR

Under året arrangerade FHS fyra arbetsmiddagar för medlemmar som är ute i arbete, praktik eller studier. Middagarna ger medlemmar en chans att dela erfarenheter och kunskap med varandra samt ett tillfälle att hålla kontakt med verksamheten.



VÄGAR UT LITEN GRUPP

Varannan vecka har det erbjudits tillfälle för de av våra medlemmar som är i arbete, praktik eller studier (som har möjlighet att delta) att komma och delta i en liten grupp. Det är främst de som nyligen har påbörjat arbete, praktik eller studier som har deltagit. Syftet är att få möjlighet att dela erfarenheter, ta stöd av varandra och behålla kontakten med oss. Att påbörja arbete, praktik eller studier är många gånger tufft för personer med psykisk ohälsa i bagaget. Frågor att brottas med kan vara om man ska berätta om sin psykiska ohälsa, om man får det stöd som utlovats, hur man tar rast och mycket annat. I den här öppna gruppen har allt från två till tio personer deltagit per gång.



MIMI FOLKHÖGSKOLA

FHS är tillsammans med Sveriges övriga tolv fontänhus medlemmar i Mimi Folkhögskoleförening. Skolan riktar sig till den som p.g.a. psykisk ohälsa inte kunnat fullfölja sina studier.

Skolan erbjuder förutom grundskola och allmän kurs på gymnasienivå särskilda kurser i hälsa och balans, matematik och samhällskunskap. Kurserna är på distans och ger fontänhusens medlemmar möjlighet att studera tillsammans, lära nytt och pröva på om studier är något som passar och fungerar.

En stor grupp deltog i kursen om hälsa och balans och några provade på matematik och samhällskunskap.

IPS-KURS

Under våren deltog två handledare i en kurs i IPS-metoden (Individual Placement Support). Detta för att ytterligare förstärka FHS arbete med att ge stöd till de medlemmar som vill ut i arbete, praktik och studier.

FRIDAS VÄG UT I ARBETE

Jag heter Frida och arbetar på Gottfrid Johansson Musik på Hötorget. Det är en musikaffär som säljer instrument och noter. Jag började arbeta där i slutet av oktober 2022 och har innan dess spelat fiol sen dagis och piano sedan jag var 7 år. Jag har också gått på musikskola, musikgymnasium, musiklinje på folkhögskola och läst musikvetenskap på universitetet. Jag har även arbetstränat på en secondhandbutik. Det kändes därför som klippt och skuret för mig när jag och en handledare på Fountain House hittade Gottfried Johanssons jobbannons.

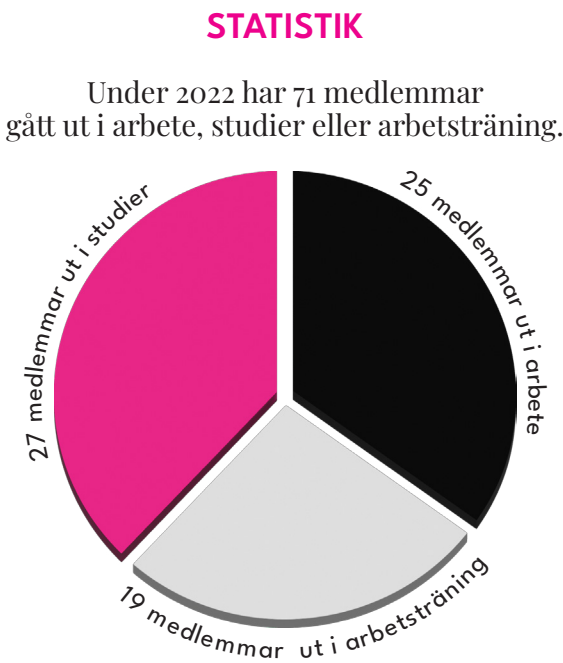
Jag har varit medlem på Fountain House sedan sommaren 2020. Här har jag framförallt arbetat på köksenheten. Under tiden som jag arbetat har jag deltagit i en "vägar ut"-grupp. Vi har träffats på Fountain House varannan vecka och pratat om hur det går på våra arbetsplatser. Det har varit bra för mig att reflektera i grupp där vi har kunnat stötta och ge råd till varandra.

När jag kommer till Fountain House blir jag glad av att träffa alla medlemmar och handledare. Det ger mig energi, jag känner mig trygg och blir avslappnad.



Marika, deltagare i kursen 'hälsa och balans':

Jag har gått kursen Hälsa och Balans under höstterminen. Det har varit roligt och lärorikt där vi bland annat pratat om livsstil, sömn, kost, motion och social gemenskap. Vår lärare Ann var väldigt lyhörd kring våra önskemål kring kursen och där vi också fick komma med nya idéer till fortsättningskursen som börjar nästa termin. Det är roligt att fördjupa sig i ämnet hälsa och balans som är ett brett område.



ERFARENHETER SOM STÄRKER MIG

Fatou berättar om hur hon har använt huset för att förbereda sig att jobba

Jag kom till Fountain House för att få återhämtning och hitta en meningsfull sysselsättning. Tiden på fontänhuset har hjälpt mig psykiskt och fysiskt. Jag har övat på rutinen att gå upp på morgonen, att åka hit och att gradvis orka vara här hela dagar. Att arbeta här har stärkt mig på olika sätt. Det finns en stor variation på uppgifter och de utmanar mig på olika sätt.

Att jobba handlar delvis om att klara av stressmoment. Jag har övat på att klara av det. Exempelvis har jag anpassat vilka uppgifter jag har valt beroende på mående, som att jobba i receptionen när jag vill ha en mer intensiv dag eller med något praktiskt som städning när jag behöver röra på mig. Jag städar toaletter, torkar ytor, dammsuger och våttorkar. Jag gillar att städa och brukar städa hemma så städning känns enkelt. Jag arbetar även med olika uppgifter i olika datorprogram. Jag har blivit utmanad att jobba i program som Canva och lär mig mycket. I början var det lite rörigt men sen blev det roligt när jag förstod mer.

I verksamheten finns det även möjlighet till rörelsepåbrott och träning. Jag gillar att delta i fysiska aktiviteter som promenad, cirkelträning, gummibandsträning och sittgympa. Det gör att jag blir mer aktiv och känner mig piggare under dagen.

Dessa erfarenheter har sammantaget lett till att jag har blivit stärkt och känt mig redo att söka mig till arbetsmarknaden. Jag tog steget att bli aktiv i programmet Vägar Ut som stöttar oss medlemmar som vill arbeta eller studera. Där får jag stöd och tips. Med hjälp från kollegor har jag fått tips om ett företag som söker personal som har lett både till praktik och timanställning. Jag trivs väldigt bra med att jobba. Det ger mig en ekonomisk trygghet och stärker mitt mående.

"Jag har lärt mig att min hälsa kommer först"

Det har inte varit helt enkelt att jobba eller arbetsträna. Jag har lärt mig att min hälsa kommer först. Idag kan jag identifiera när jag börjar må sämre och vet vad jag behöver göra för att ta hand om mig själv. Jag är aktiv på Fontänhuset och vet vad jag kan göra där för att steg för steg fortsätta utveckla mig själv. Jag behöver träffa andra personer för att bryta ensamhet, jag behöver vara aktiv under dagen och underhålla alla mina förmågor så att jag är redo för att arbeta.

FATOU TIPSAR

KOM TILL HUSET

Jag gillar att komma på morgonen då är man fräsch i hjärnan och man är inte ensam hemma. Jag tycker att det är tråkigt att vara ensam. Här kan man komma och träffa andra, jobba och ha en trevlig dag.

JOBBA PÅ ACCEPTANS

Jag accepterar vem jag är nu med min hälsa och ohälsa. För att kunna klara mitt liv. För att kunna klara av att göra många saker.

HÄLSA FÖRST

Hälsan kommer först så jag lyssna på mina känslor. När du känner att du inte mår bra, bromsa, våga ta steg fram men när det inte går våga stanna.



HÄLSOARBETE

Fysisk hälsa för en ökad livskvalité

Personer som lever med psykisk sjukdom löper större risk än andra att drabbas av fysisk sjukdom. Det kan bero på läkemedel som bidrar till viktuppgång, inaktivitet och metabola sjukdomar. Psykisk ohälsa kan också göra det svårare att bibehålla en näringsrik kosthållning, sluta röka, eller fokusera på träning. Det kan också bero på uteblivna hälsokontroller, bristande stöd att hantera kallelser till behandling, eller att vården inte tar fysiska symtom på samma allvar (Risö Bergerlind, NSPH/Hjärnkoll "Fysisk hälsa vid psykisk ohälsa" 2014).

Psykisk hälsa och fysisk hälsa samspelar, därför jobbar vi på FHS aktivt med olika hälsofrågor. Under årets gång har vi valt att lägga ännu mer fokus på "grundstenarna"; rörelse och kost. Vad vi äter och att röra på sig kan ge stora hälsovinster. På vårt veckovisa möte Hälsoforum har vi tillsammans tagit reda på information om kost, träning och livsstilsrelaterade sjukdomar och byggt vidare därifrån. Tanken är att ett brett utbud av aktiviteter och stöd når fler.

TRÄNING

Vi tillhandahåller möjligheter till både motion och träning. Vårt gedigna rörelseschema erbjuder två korta pass per dag. Dessa pass erbjuder medvetet något för alla. Allt från soft rörlighet för att röra olika leder, till cirkelträning där vi utmanar styrka, fläs och balans, samt promenader i närområdet. Tillägg för i år har varit gummibandsträning och sittjympa!

Vår styrka är att vi anpassar rörelserna till individen. Deltagare har varierande kroppskontroll, kroppsuppfattning, eventuella skador samt inställning till vad de klarar av. I ett tillåtande och uppmuntrande klimat motiverar vi enskilda medlemmar att kliva över tröskeln från att vara stillasittande till att bli mer aktiva i vardagen. Vi rör på oss i verksamhetens lokaler, i de kläder vi arbetar i och håller passen korta. Allt för att öka tillgängligheten. Medlemmar uppmuntras att vara med och

leda passen och att informera och stötta varandra i hur vi genomför övningarna.

Under slutet av året initierade vi styrketräning med vikter som komplement till kroppsvikt-baserad träning. Vi har tagit fram ett program med övningar som tränar helkropp med hantlar och kettlebells. Träningen är längre än de övriga passen och är tänkt att hållas mot slutet av arbetsdagen. Träningen har testats av flertalet deltagare och resulterade i en cirkel som alla kan delta i. Under 2023 kommer styrketräning bli ett regelbundet inslag under veckorna!

På detta sätt tillhandahåller vårt hälsofrämjande arbete muskelstärkande aktivitet två gånger i veckan, vardaglig rörelse för att bryta stillasittande och pulshöjande aktiviteter som cirkelträning och promenader enligt rekommendationer för fysisk aktivitet.



KOST

Att välja ett näringsrikt mellanmål behöver vara tillgängligt, något som fontänhusgemenskapen tillhandahåller och som integreras i vårt dagliga arbete. Tillsammans har vi tagit reda på information om hälsofördelar med fullkornsprodukter; om vissa frukter och grönsaker; hur man kan tillaga en enkel middag m.m. Informationen har förts vidare via information och hälsoquiz på det gemensamma husmötet.

MOTIVATION GENOM INFORMATION

Under hösten tittade vi på Hjärt- och Lungfondens digitala kurs Sundkurs. Kursen täcker evidensbaserad information om levnadsvanor, kost, fysisk aktivitet, sömn och stress samt tobak. Vi har utbildat oss, diskuterat och reflekterat över vilka delar som kan tillämpas individuellt.

En representant från Diabetesförbundet Stockholm besökte verksamheten och informerade om sjukdomen och hur den kan förebyggas. Vi har även talat om vad hjärt- och kärlsjukdomar är och hur de kan förebyggas. Ett annat uppskattat tillfälle på vårt hälsoforum var när en barnmorska kom och svarade på frågor kring kvinnohälsa. Alltifrån cellprovtagning till klimakteriet avhandlades. Vid ytterligare ett tillfälle bjöd vi in en fysioterapeut för att berätta om hur de jobbar och vilka hälsofrämjande insatser de kan erbjuda.

EXTERNT SAMARBETE

World Mental Health Day infaller årligen den 10:e Oktober. Årets tema var "Make mental health and well-being for all a global priority". Vi blev ombedda, tillsammans med några andra fontänhus runt om i världen, att delta i Clubhouse Internationals kampanj inför denna dag. Initiativet innefattade en sociala medier-kampanj, samt att anordna ett lokalt event. Syftet var att lyfta goda exempel, och att arbeta för jämlika förutsättningar till hälsosamma livsstilar. Vi tog kontakt med Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH) i Stockholm och upprättade ett samarbete. Tillsammans höll vi i ett frukostseminarium. Vi bjöd in allt från studenter till politiker. Vi bjöd på egengjord frukost, en inspirerande medlemsberättelse, föreläsning om hur vi arbetar med hälsa kombinerat med korta rörelsepauzer, föreläsningar om hälsa av forskare på GIH, samt information om "Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet". Det var ett lyckat samarbete. Seminariet hölls på GIH såväl som digitalt, och totalt hade vi 160 deltagare!

Ett extra uppskattat inslag under seminariet var Lars medlemsberättelse om hur han gjort för att förbättra sin hälsa, och vad FHS hälsoarbete har betytt för honom.



Lars berättar:

♥♥ Jag har genom FHS hälsoarbete blivit medveten om vad jag äter och fått bolla kring hälsosammare kost. Jag har gjort en del förändringar. Det tillsammans med att jag varit med på husets rörelsepass, promenader och att jag får in vardagsrörelse även när jag inte är här har lett till att jag tappat i vikt, känner mig rörligare och har inte lika ont i mina knän längre. Jag har också fått uppmuntran till att kontakta en fysioterapeut som hjälpt mig med övningar anpassade till just mig.

MEDLEMSSTÖD OCH HÄLSA

I slutet av året såg vi över våra dokument som används när en person blir medlem på FHS. Med de dokumenten vill vi fånga upp och erbjuda stöd i frågor som har med både den fysiska och den psykiska hälsan att göra. Vi vill säkerställa att våra medlemmar känner till och hittar rätt i vården. Om behov finns kan man genom FHS få stöd i dessa frågor.

DIGITAL KURS

En stor grupp tog under höstterminen del av en digital kurs arrangerad av Folkhögskole-föreningen Mimi i 'Hälsa och Balans'. En kurs med ett helhetstänk på begreppet hälsa.



"I ett tillåtande och uppmuntrande klimat motiverar vi enskilda medlemmar att kliva över tröskeln från att vara stillasittande till att bli mer aktiva i vardagen"

UNGA VUXNA

För vi behöver unga och unga behöver oss

Under flera års tid har vi haft extra fokus på att nå ut till unga vuxna och erbjuda dem verksamhet. Vi vet att vår verksamhet behöver de ungas perspektiv, kunskap och idéer och vi är helt säkra på att vi har mycket att erbjuda de unga. Under pandemin låg denna satsning nere men under det här året är vi igång igen.

Detta år har vi lagt ytterligare fokus på hur vi möter unga vuxna på nybesöken och under introduktionen. Många unga vuxna som redan är etablerade på FHS har gjort ett fantastiskt jobb med att ta emot nya personer i verksamheten. Gruppen har dessutom engagerat sig i många studiebesök, och deltagit i ett seminarium om Unga Vuxna-arbete under årets digitala Världskonferens för världens alla Fontänhus. Vi talade där om vikten av den första tiden och vilken stor roll bemötandet och närvaron spelar. Liknande erfarenheter delades av de andra husen som deltog. Att skapa trygghet och förutsättningar för yngre medlemmar handlar inte om att skapa separata ytor, utan om att finnas där, vara lyhörd och att snabbt kunna möta deras målsättningar.

Under pandemin hade vi begränsad möjlighet att ta emot nya medlemmar och de yngre engagerar sig oftast kortare perioder än de äldre i verksamheten, vilket har resulterat i färre unga vuxna i verksamheten. Några månader in på året hade vi återigen möjlighet att ta emot nya personer och vi har återigen yngre medlemmar i verksamheten.



Abiel berättar:

♥♥ Jag heter Abiel Hagos och har Fountain House som daglig verksamhet/sysselsättning. Jag jobbar i köket. Köksenheten är ett väldigt trevligt ställe att jobba på. Jag har kommit hit två gånger i veckan i två års tid och gillar verkligen att ta mig hit. Jag mår bättre och min tid här har fått mig att vilja söka mig ut i arbete eller studier. Jag är även med på Unga vuxna forum och jag tror det är bra för andra unga att träffa mig när de kommer hit.

♥♥ Jag heter Amanda och jobbar som handledare i köket. Jag tycker det är jättekul att jobba tillsammans med Abiel. Det är coolt att se honom våga ta sig an nya uppgifter i köket ju mer bekväm han blir! Han är grym på att laga mat, baka och samarbeta, och tillför mycket till den fina stämningen.

STÖDFUNKTIONER

Vi finns här för varandra i en stöttande anda

FHS strävar efter att främja sina medlemmars rätt till god vård och service i samhället. Aktiva medlemmar har rätt till stöd och hjälp från oss i kontakten med samhällets vård- och servicesystem samt i olika frågor som kan beröra ersättning, boende eller andra stödinsatser. Detta inom ramen för vår arbetsinriktade dag. På FHS har vi under året arbetat med att tillhandahålla stöd till våra medlemmar på olika sätt.

INDIVIDUELLT STÖD

Medlemmar har kunnat boka en tid med en handledare för stöd i olika frågor. Det stödet kan bestå i att hitta rätt instans för efterfrågat stöd eller att vi hjälps åt att finna lösningar på en situation.

Det stöd som efterfrågats mest under året är frågor relaterade till arbete, praktik och studier, frågor som rör det egna måendet samt vård- och myndighetskontakter. Under året har vi fört statistik på individuellt stöd. 200 stödtillfällen per månad delat på åtta och en halv handledartjänst är det ungefärliga genomsnittet.

Under de dagligt återkommande enhetsmötena finns möjlighet att ta upp sådant som man behöver stöd med. I medlemsgruppen finns mycket erfarenhet och kunskap som kommer till användning för att hjälpa andra.

” I medlemsgruppen finns mycket erfarenhet och kunskap som kommer till användning för att hjälpa andra ”

MEDARBETARPLAN

Under året har alla som blivit medlemmar på FHS erbjudits att göra en medarbetarplan med en handledare från sin enhet. Syftet med medarbetarplanen är att ge möjlighet att formulera mål och delmål med sin tid på FHS. Medarbetarplanen är också en möjlighet att få reflektera över hur det går och vilken stöttning man behöver på sin väg vidare. Både nya och gamla medlemmar erbjuds uppföljning av medarbetarplanen.

STÖD I GRUPPFORM

När behov uppstår i medlemsgruppen kring en viss fråga anordnar vi medlemsstöd i gruppform. Under året har vi haft informationstillfällen för fondansökningar, boendestöd, äldrelots och personligt ombud.

Inom vårt program “Vägar ut”, som handlar om att underlätta vägen vidare till praktik, arbete och studier, ordnas grupptillfällen med samtal kring bland annat Försäkringskassan, Arbetsförmedling och aktörer inom området utbildning och arbetsmarknad. Där ges även individuellt stöd genom att till exempel förbereda och/eller följa med på möten.

På våra veckovisa hälsoforum har vi bland annat haft föreläsningar om diabetes, kvinnohälsa och fysioterapi. Vi har också haft en digital kurs kring levnadsvanor utformad av Hjärt- och Lungfonden. Detta som ett sätt att medvetandegöra olika aspekter av hälsa, hur man kan försöka göra små livsstilsförändringar och var man kan hitta rätt vård.



UPPSÖKANDE VERKSAMHET

En viktig funktion och arbetsuppgift är "ringa vänner". Varje dag ringer, sms:ar, mejlar eller facetimar någon från varje enhet frånvarande vänner, allt efter medlemmens eget önskemål. Kontakterna tas inte för att framtvinga deltagande utan för att berätta att de är saknade och att de är välkomna senare men också för att kolla läget och förhindra isolering.

Varje vecka skickas också födelsedagskort till de medlemmar som fyller år. För den som mår dåligt eller känner sig ensam är samtalen och korten mycket viktiga. Att veta att man är saknad, behövd och ingår i en gemenskap gör stor skillnad för många. "Ringa vänner" är en väl etablerad uppgift som uppskattas både av de som får samtalet och av de som väljer detta som arbetsuppgift under den arbetsinriktade dagen.



FÖRSTÄRKT UPPSÖKANDE ARBETE OCH DIGITAL KOMPETENS

För andra året i rad har vi med stöd från "Uppdrag Psykisk Hälsa" haft ett suicidpreventivt projekt som till en början handlade om att hålla kontakten med de av våra medlemmar som på grund av pandemin riskerade en försämring i sin psykiska hälsa, ensamhet och isolering. Vi ville med ökat digitalt kunnande mobilisera medlemmars resurser att från hemmet klara nödvändiga ärenden samt hålla kontakt med FHS digitalt för att skapa en känsla av gemenskap. Under året, så fort smittspridningen la sig, fokuserade vi på att få våra medlemmar att börja delta fysiskt igen. Vi kontaktade även alla de som under pandemin hört av sig för att få börja hos oss och som vi sparat på en kölista för att se om intresse för ett nybesök kvarstod. Vi började också åter arbeta för att nå presumtiva medlemmar. Att öka medlemsgruppens digitala kunnande har löpt som en röd tråd genom projektet.

Det tog en bra bit in på året innan vi fick ett flöde in i verksamheten. Detta tror vi handlar om långvarigt hemmasittande och försämrat mående på grund av pandemin.

SOCIALT PROGRAM

En värdefull fritid

Vissa dagar i veckan efter arbetstid och varannan söndag är FHS öppet. Varje månad görs ett socialt program med olika fritidsaktiviteter baserat på medlemmars önskemål varpå aktiviteterna planeras tillsammans. Det kan både vara aktiviteter i våra lokaler men också utomhus eller evenemang såsom bio, utställningar och sportevenemang.

Till de aktiviteter som kostar pengar subventioneras kostnaden tack vare beviljade fondmedel.

Exempel på några aktiviteter som arrangerats är karaokekväll, odlings- konst- glitter- och glamourkväll, disco och yoga.

Utanför FHS har bio, bowling, teater och olika sportevenemang besökts. En uppskattad aktivitet har varit besök på en lånad kolonilott.

Efter midsommar och en bit in i augusti anordnas utflykter en dag i veckan för att göra det möjligt att göra några roliga sommaraktiviteter. Sommaren bjöd på åtskilliga skärgårdsturer, paddling, kryssning till Finland, bad och mycket annat. Något som inte är självklart att göra för den som lever med olika ersättningar.

Under en sommarvecka hölls en kurs i målning, arrangerad av en medlem.



Cynthia, medlem och konstnär berättar:

Att tillåta sig att skapa gör att det fungerar bättre i alla delar av sitt liv. För mig kan skapande vara lika hälsosamt som att äta, träna, sova, meditera eller läsa. Själva kursen var trevlig att hålla i. När jag leder en grupp försöker jag sätta mig in i varje individ som är med och var den befinner sig och vill göra. Sen försöker jag se om jag kan vara behjälplig till det. Det viktigaste för mig är att det blir något som deltagarna mår bra av. Det var en grupp med blandade förkunskaper, vissa hade jobbat med konst en del hade lite erfarenhet av att måla. Vi lekte med färger tillsammans och hade en mysig stund.

Högtider såsom påsk, midsommar, jul och nyår har firats den dag och tider som andra firar på. Högtider är ofta laddade för den med litet nätverk och knapp ekonomi. Vi anordnade tillsammans fina fester med mat, presenter och trevligt umgänge. Mellan 40-60 medlemmar per tillfälle deltog under årets högtider.

Mark berättar:

Det var flott med all mat och alla som kom och jag tog på mig min vita skjorta. Hade det inte varit ett nyårsfirande här hade jag suttit ensam hemma

Vårt sociala program är ett viktigt inslag i vårt arbete. Det gör det möjligt för våra medlemmar att göra roliga saker tillsammans, testa något nytt, skapa vänskapsband och ta del av kultur- och fritidsevenemang.

Sanna berättar:

På vårt sociala program lär man känna varandra på ett annat sätt än när man jobbar tillsammans det ger lite extra energi för arbetet.

TEMA: INBLICK

Vad Fountainhouse betyder för mig

Personer kommer till FHS på olika sätt och med olika tankar kring vad det ska leda till. Här får du ta del av några av 2022 års nya medlemmars berättelser om vad FHS betyder för dem och deras återhämtningsprocess.

STAFFAN 59 ÅR

Jag tog kontakt med Fountain House efter en längre problematik med psykisk ohälsa och ensamhet efter att ha mist en nära anhörig. Jag har känt till Fountain House sedan 20 år tillbaks men tog först kontakt på min läkares inrådan i slutet av sommaren 2022. På Fountain House har jag hittat en gemenskap både i de arbetsuppgifter som vi jobbar med på kontoret och i de sociala aktiviteter vi har efter arbetstid. Några av de sociala aktiviteter jag uppskattat har varit kanotpaddling, bowling och frisbeegolf och evenemang på FHS där vi lagar mat tillsammans. På kontoret tycker jag om att arbeta med datorgrafik och deltar i IT-gruppens arbete.

NICKI 38 ÅR

Att genomleva och navigera i min psykiska hälsa har inte varit lätt – särskilt som jag bor i ett främmande land. Mer än 10 år efter att jag fick min diagnos har jag äntligen hittat en gemenskap och ett stöd på Fountain House, som har varit avgörande för min återhämtning och allmänna välbefinnande.

Jag har utvecklat en förståelse och empati för mig själv, samt en relation till likasinnade med liknande erfarenheter i sin ryggsäck. Viktigaste av allt, jag har fått en känsla av meningsfullhet och en fast punkt i det dagliga livet, genom arbete med andra här.

”..jag har fått en känsla av meningsfullhet och en fast punkt i det dagliga livet..”

HAMPUS 38 ÅR

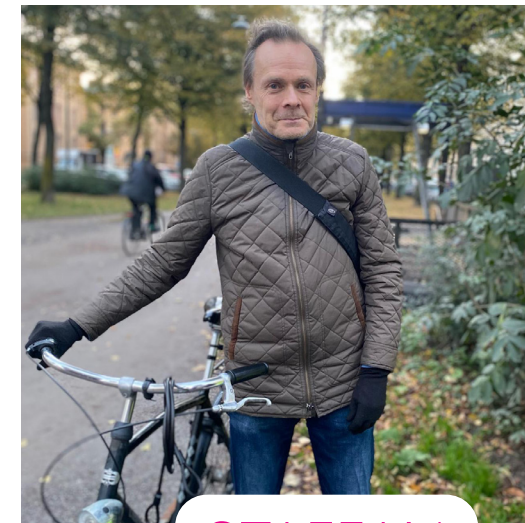
Jag har varit borta en längre tid från arbetsmarknaden på grund av min psykiska ohälsa. Det stora hindret har legat i min OCD-diagnos som begränsat mig och skapat mycket lidande i mitt liv under de senaste åren. Det har medfört isolering och svårigheter att genomföra enklare saker som inträffar utanför hemmet.

Jag kände till Fountain House sedan en tid tillbaka men visste inte exakt vad det innebar. Med stöd av min handläggare från Arbetsförmedlingen kunde jag få en kontakt med Fountain House Stockholm.

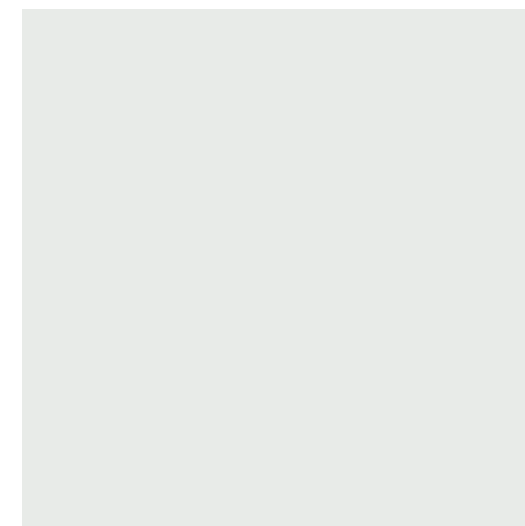
I början hade jag lite blandade känslor. Jag grubblade på saker som; kommer jag klara det här, ta mig iväg, åka tåg och få in rutiner. Lyckligtvis tog jag steget och fick ett positivt och ödmjukt bemötande av handledaren som jag fick träffa på nybesöket. Därefter fick jag möta andra i verksamheten som sa “hej, hur är läget” och det kändes bra och gör det än idag.

Jag har verkligen utvecklats socialt och fått tillbaka rutiner i vardagen. I en trygg miljö som Fountain House, blir det enklare för mig att lära mig nya saker. Här känner jag mig sedd samt behövd vilket värmer. Psykiskt mår jag mycket bättre genom att vara här och upplever mig själv vara på god väg framåt från psykisk ohälsa. Min KBT-behandlare som jag träffar en gång i veckan har också konstaterat att hon ser en positiv utveckling i mitt mående.

Jag gör stora framsteg i jämförelse med innan och är stolt över mig själv.



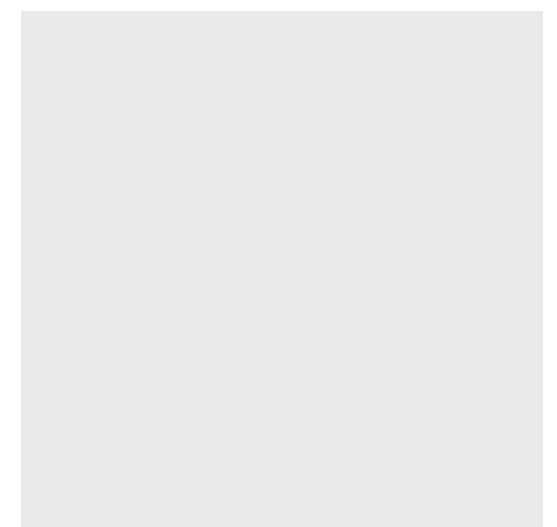
STAFFAN

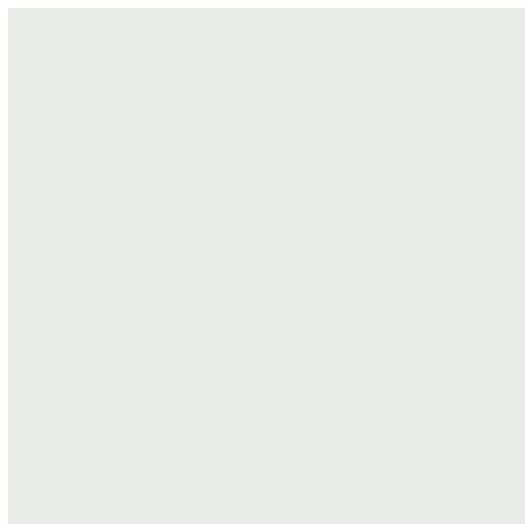


HAMPUS



NICKI





ALEXANDRA

ALEXANDRA 25 ÅR

Jag kom till Fountain House för att bryta min isolering och i början kändes det nytt och främmande, vilket var lite läskigt och nervöst.

Men med tiden började jag finna min plats för att det är en sådan tillåtande och inkluderande miljö. Man får utrymme för att utforska sin förmåga och chansen att identifiera sig med någonting utanför sitt psykiska mående.

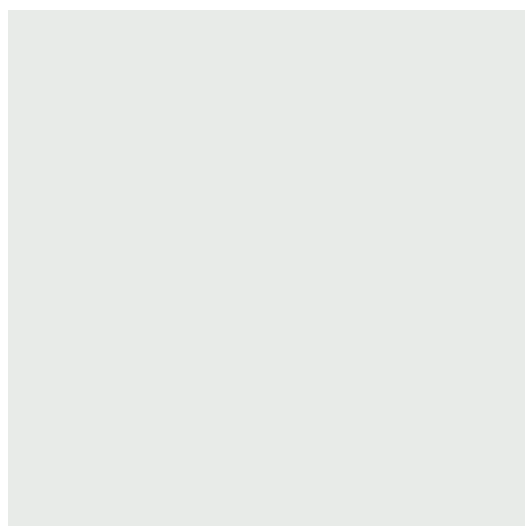
Det är viktigt att ha en plats att gå till och vara med i en gemenskap, för att känna sig mindre ensam.

**EWA 38 ÅR**

Jag kom till Fountain House för förstärkt arbetsträning via Arbetsförmedlingen i oktober 2022. Jag har kronisk smärta i form av fibromyalgi och depression/dystymi sedan 17 år tillbaka. Man har inte hittat någon behandling som hjälper nämnvärt inom vården och jag har fortfarande svårt att acceptera min situation. Jag hamnar lätt i full gas, där jag kör över mina gränser och kroppens signaler, eller motorstopp. Med två små barn hemma är det svårt att få energin att räcka till. Fountain House hjälper mig att hitta balansen så att åkturen framöver ska bli mer jämn och behaglig. Målet är arbetsmarknaden, som jag både längtar efter och fruktar av rädsla att bränna ut mig alldeles när krav och förväntningar läggs upp på min egen inbyggda piska. Ju längre bort från arbetsmarknaden jag kommit desto större blir uppgivenheten och desto svagare blir tilltron till den egna förmågan. Den tillåtande och positiva omgivningen här lyfter min förmåga och efter tre månader var det redan stor skillnad i mina depressiva symtom. Jag behöver hitta en lagom nivå och undvika att slå i taket eftersom det ger konsekvenser lång tid efteråt. Jag har min värsta fiende inuti mitt eget huvud och måste jobba på att vara snäll mot och ta hand om mig själv.



EWA



TINA

TINA 61 ÅR

Efter att ha drabbats av en djup depression och hög ångest isolerade jag mig från allt och alla, stannade hemma i två år. Efter att ha prövat en massa olika behandlingar och mediciner till ingen nytta så kändes det som att jag inte klarade av att leva längre.

Jag låg hemma i min säng och scrollade på Facebook då Fountain House kom upp i flödet, tittade in på hemsidan och tänkte att det kanske kunde passa mig. Ringde och fick en besökstid snabbt (innan jag hann ångra mig). Minns hur skakig och svettig jag var vid första besöket men blev snabbt lugnare av bemötandet från handledare och en annan medlem. Satte upp ett mål för mig själv att ta mig hit två gånger i veckan vilket var jättejobbigt i början. Att skapa nya rutiner tog tid och kraft men efter ett par månader rullade det på och det började kännas normalt med rutinen. Ökade sedan till att vara här varje dag.

Jag har fått tillbaks lite av min gamla sociala sida och trivs med att arbeta på kontoret/receptionen. Jag uppskattar även aktiviteter som vi har efter verksamheten har stängt för dagen som exempelvis bowling, bio mm har gjort att jag har lättare för att våga pröva på olika sociala aktiviteter även på privat tid tillsammans med vänner. Lunchen är viktig för mig då det är bra hemlagad mat och en social stund där jag kan träna på att vara i ett sammanhang. Träffat så många bra människor här, lärt mig så mycket om andra och mig själv och alltid känt mig välkommen.

Fick en svacka runt julen och tog mig inte hit på en månad men handledare och medlemmar hörde av sig och jag visste att jag alltid är välkommen tillbaka så nu är jag här igen.

Det bästa med Fountain House för mig har varit att jag kan ta allt i min takt, inga krav på att jag måste vara här nån specifik tid eller vara på något speciellt sätt, det har underlättat massor för mig. Känner mig stolt över att jag klarat av detta av egen kraft, livet i stort har blivit enklare och fått mig att våga leva lite igen och inte bara överleva.

” Man får utrymme att utforska sin förmåga och chansen att identifiera sig med någonting utanför sitt psykiska mående ”

KONFERENSER OCH NÄTVERKSARBETE

Att lära av varandra

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.

SFR har med bidrag från Folkhälsomyndigheten haft möjlighet att anställa en person till projektet Starta fler Fontänhus, en gemensam IT-samordnare för alla Fontänhus och en halvtidstjänst som kommunikatör som gynnat alla Fontänhusen. En av våra medlemmar är med i styrelsen för SFR och ytterligare två personer är med i valberedningen.



KONFERENS FÖR SVERIGES FONTÄNHUS

I april 2022 arrangerade Falkenbergs Fontänhus en tre dagars konferens för Sveriges alla Fontänhus. Även Ålands Fontänhus var inbjudna att delta.



Kattis som deltog berättar:

Vi på Fountain House Stockholm deltog med en grupp bestående av fem personer. Mötet innehöll förutom årsmöte för Sveriges Fontänhus Riksförbund föreläsningar på olika teman. Bland annat flera med fokus på hur man bäst stöttar medlemmar att komma ut i arbete.

Att med stöd av sitt Fontänhus komma ut i arbete och kunna få en egen försörjning, inte sällan efter att andra instanser misslyckats att ge detta stöd, är ett av de små mirakel som vi ofta ser i vår vardag.

Förutom ett spännande och minst sagt späckat program på dagarna bjöd Falkenbergs Fontänhus och dess medlemmar och personal på trevlig samvaro med stadsvandring, grillkväll i trädgården och en oförglömlig kväll med middag och en musiktävling som engagerade hela den svenska klubbhusrörelsen så till den milda grad att jag fick lite ont i skrattmuskulerna. Ibland tänker jag att människor som har upplevt svårigheter och kanske därför har en begränsad ekonomi är extra bra på att ha det kul när det någon gång ges chansen. Varmt tack Fountain House Stockholm och du som stöttar oss för chansen att få delta i denna konferens.



CLUBHOUSE INTERNATIONAL

Världens samtliga fontänhus (strax över 300 hus) 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. FHS är representerade i två av CI:s grupper. Verksamhetschefen 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.

En handledare är fortsatt engagerad i Faculty som ackrediterare. Han deltog i det årliga facultymötet som hölls i anslutning till världskonferensen i Baltimore i USA och gjorde två ackrediteringar i Sverige och Norge.

Ett team från FHS deltog i oktober i en digital version av världskonferensen, i roller som paneldeltagare och mötesledare.

NATIONELL SAMVERKAN FÖR PSYKISK HÄLSA, NSPH, STOCKHOLM

Jackie berättar om sitt styrelseuppdrag i NSPH:s styrelse:

Under det senaste året har jag fått äran att representera min arbetsplats Fountain House Stockholm som ledamot i styrelsen för NSPH. NSPH består av totalt 13 brukar- patient- och anhörigorganisationer. Syftet med samarbetet är bland annat att öka medinflytande för brukare, bidra med diskussioner om kvalitativ vård och införliva det samt öka medvetenhet om psykisk (o)hälsa.

Via digitala forum har jag fått bekanta mig med en erfaren och vänlig styrelse som är transparenta i sin kommunikation och har ett brinnande engagemang för sociala frågor. För mig har det varit väldigt berikande att få lära mig nya saker!



ORDFÖRANDE HAR ORDET

Under 2022 har verksamheten på FHS mer och mer återgått till det normala efter de pandemi-restriktioner som varit de senaste åren. Styrelsen har också kunnat återgå till fysiska möten vilket varit uppskattat. Dessutom har formella möten samt workshops hållits kring olika ämnen. De som under året suttit i styrelsen är förutom jag själv: Conny Gabrielsson (vice ordförande, kassör), Lovisa Grönbacke (sekreterare), Maria Soares Lindberg, Anders Prinz, Jessica Eriksson och Stina Yones samt suppleanterna Selene Cortes, Philip Nobel och Robert Östman. Vid styrelsens sammanträden har även klubbhuschefen, medlems- och handledarrepresentanter samt verksamhetsrevisorn Elisabeth Delang deltagit. Styrelsen har sammanträtt vid sju tillfällen under året och däremellan har Arbetsutskottet (AU) träffats för att hantera olika frågor, utskottet består av klubbhuschef, ordförande samt vice ordföranden.

"Jag är otroligt stolt att ha fått vara en del av Fontänhusrörelsen.."

Under året har styrelsen arbetat vidare med att förbättra FHS ekonomi genom försäljning av verksamhetens bil och fastigheten Fjällkällan. En grupp har arbetat med att hitta fler alternativa finansieringsformer genom samverkan med det privata näringslivet vilket ännu är i sin linda. Ekonomin bedöms nu vara mer i balans än tidigare och verksamheten löper på som vanligt med många nya deltagare. Även arbete med modernisering av IT-system har pågått. Styrelsen har tagit beslut om ny server och datorer för att modernisera verksamheten för FHS medlemmar.

På FHS pågår dagligen ett arbete mot återhämtning i gemenskap som både visar på stora effekter i förbättrat mående hos enskilda såväl som samhällsekonomiska vinster enligt den utvärdering som gjorts på riksnivå av Fontänhusen. Under 2022 sprang vi återigen Ångestloppet på Götgatsbacken, något vi saknat de senaste åren. Jag är otroligt stolt att ha fått vara en del av Fontänhusrörelsen i styrelsen och som ordförande under de senaste åren men har under hösten fått avgå pga. nytt uppdrag i Stadshuset. Jag ser dock fram emot att fortsätta följa verksamheten på håll framöver och önskar den nya styrelsen med kommande ordförande stort lycka till. Ett särskilt tack vill jag ge till alla medlemmar som under åren tagit emot mig fint och delat sina erfarenheter i olika sammanhang. Även tack till Gunilla Byström som gör allt och lite till för att få verksamheten att fungera.

ALEXANDRA



VERKSAMHETSREVISORNS RAPPORT

Stiftelsen Fountain House Stockholm är en del av en världsomfattande organisation som arbetar för psykosocial rehabilitering. Det finns idag 334 Fontänhus/klubbhus i 34 länder, varav 13 i Sverige – stämmer dessa siffror? FHS 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), som gäller för alla klubbhus över hela världen.



Verksamheten har under året fortsatt att utvecklas enligt verksamhetsplanen. Till skillnad från föregående verksamhetsår, som var starkt präglad av covid-19 pandemin, har verksamheten under 2022 kunnat genomföras enligt plan. Detta har skett med anpassning både till de medlemmar som fysiskt deltagit på FHS, och till de medlemmar som av olika anledningar inte kunnat ta sig till verksamheten utan valt att delta digitalt. Kontakten med frånvarande medlemmar – "reach-out-programmet" – har förstärkts under året för att förhindra ensamhet och isolering, något som varit särskilt viktigt mot bakgrund av den sociala isoleringen under pandemin.

FHS 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 som köksenheten, kontorsenheten, och fastighets- och serviceenheten.

"Kontakten med frånvarande medlemmar .. har förstärkts under året för att förhindra ensamhet och isolering.."

Under hösten 2022 gjordes en socioekonomisk utvärdering av Fontänhusen i Sverige av vilken bland annat framgår Fontänhusens positiva betydelse för medlemmarnas liv och hälsa, och de stora samhällsekonomiska vinsterna för stat, regioner, och kommuner.

Antalet aktiva medlemmar under året har varit totalt 250 personer varav 85% bor i Stockholms stad och övriga bor i kranskommunerna. Motsvarande

uppgifter för 2021 var 208 personer varav 85 % bodde i Stockholms stad. 68 nya medlemmar registrerades under 2022. I genomsnitt 50 personer besökte Stockholms Fontänhus 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 2022.

Stockholm, januari, 2023

ELISABET DELANG
Verksamhetsrevisor

TACK FÖR ATT NI STÖDJER OSS!

Varje år bidrar olika fonder, privatpersoner och företag med pengar och varor som berikar vår verksamhet och glädjer våra medlemmar. Varmt tack till alla er som bidrog till vår livsviktiga verksamhet. Vi hoppas att just du vill vara med och ända livsvillkoren för människor med psykisk ohälsa.

KONTAKTA OSS:



08 - 714 01 60
072 33 00 244



info@fountainhouse.se



Götgatan 38
Box 4051
102 63 Stockholm



SPONSORER

- Kvalitetfisk
- Restaurang Hallmans
- Body Shop
- Söderbokhandeln
- Hemköp Skanstull
- Lekerian
- Awaj Collective
- Stadsteatern

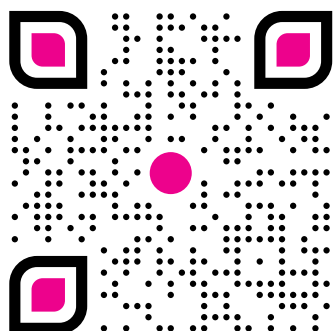
FONDER

- Fanny Hirsch Minne
- Oscar Hirschs Minne



LÄS MER OM OSS:

fountainhouse.se



STÖD OSS:

Swisha en gåva till

123 467 66 15

