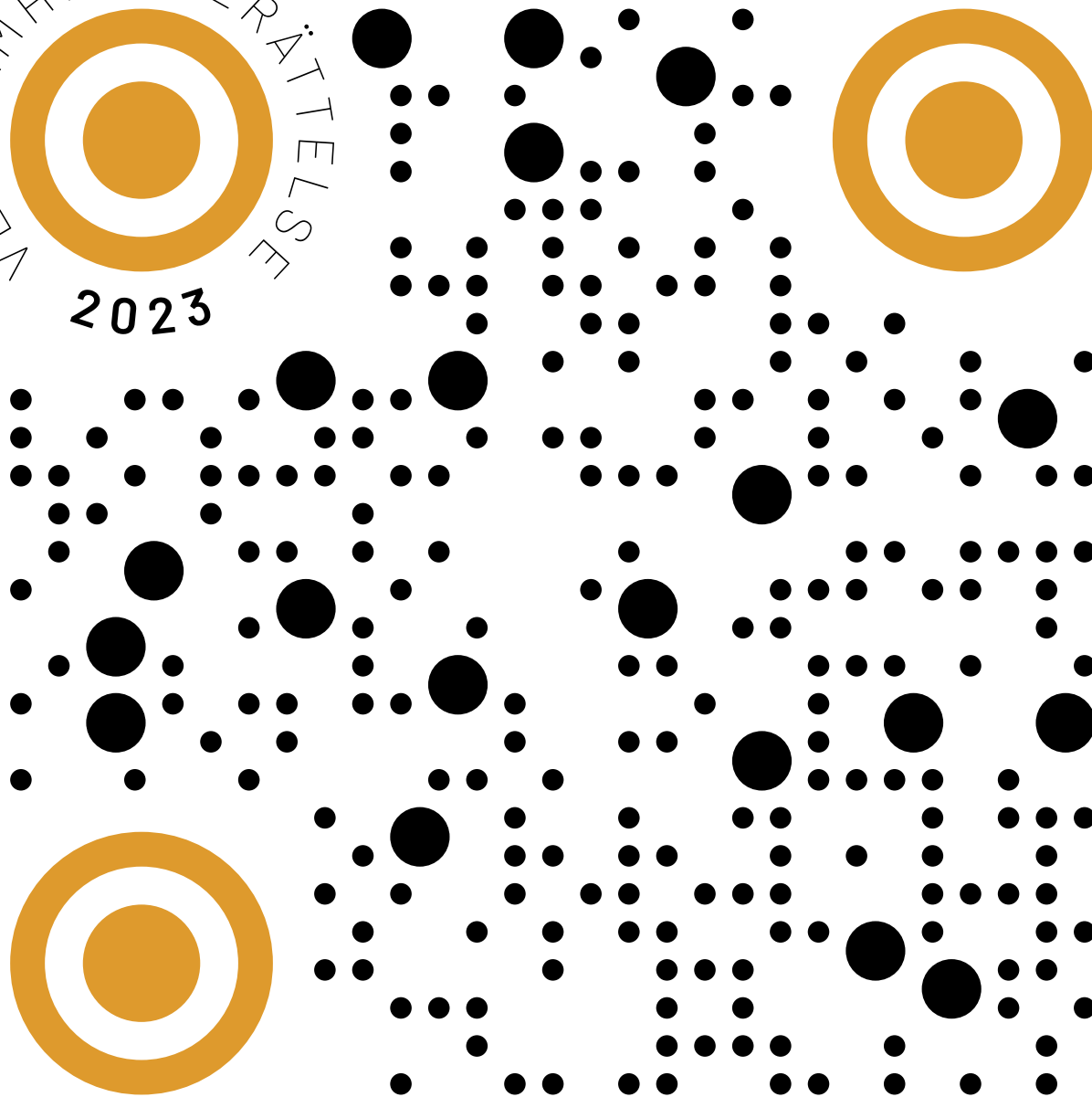


VERKSAMHETSBERÄTTELSE
2023



STIFTELSEN **FOUNTAIN HOUSE STOCKHOLM**

INNEHÅLL

Hälsoarbete14

Läs om hur vi arbetar med hälsofrågor och varför det är viktig samt hur medlemmar är engagerade i planering och genomförande.



Återhämtning.....20

Möt fler av våra medlemmar och ta del av hur Fountain House Stockholm fått det som känns omöjligt att bli möjligt.

| | |
|---------------------------------|----|
| Ett år med nya möjligheter..... | 3 |
| Ekonomi..... | 4 |
| Vi på Götgatan..... | 5 |
| Den arbetsinriktade dagen..... | 7 |
| Vägar Ut..... | 12 |
| Hälsoarbete..... | 14 |
| Informationsarbete..... | 16 |
| Stödfunktioner..... | 17 |
| Projekt & arrangemang..... | 18 |



Nina berättar22

Läs om hur Fountain House Stockholm hjälpt Nina genom de positiva effekterna av aktivering.

Socialt program.....24

Ta del av hur det sociala programmet skapar möjlighet till en meningsfull fritid och utvecklar våra relationer.

| | |
|-----------------------------------|----|
| Tema: Återhämtning..... | 20 |
| Medlemsberättelse: Nina..... | 22 |
| Socialt program..... | 24 |
| Nätverksarbete..... | 25 |
| Ordförande har ordet..... | 28 |
| Verksamhetsrevisorns rapport..... | 29 |
| Tack till sponsorer..... | 30 |
| Kontakta oss..... | 31 |

Medverkande:

Redaktör: Gunilla Byström | Skribenter: Alexandra, Alexis, Anders P, Birgitta, Daniel, Elias, Elisabeth, Fredrik, Gunilla, Henrik, Joacim, Julia, Kattis, LilyAnn, Macarena, Magnus, Manoo, Marika, Matilde, Mira, Nelly, Nina, Peter, Sara, Stefan | Grafisk form: Jazmine, Maria, Oskar | Foto: Alma, Joacim, Maria, Matilde

Tack till alla som bidragit.

ETT ÅR MED NYA MÖJLIGHETER



Gunilla, verksamhetschef

Att skildra vårt arbete i en kort text är inte lätt. Visst, vi har en modell att följa, mål att fylla och siffror att redovisa. Men allt det andra som händer, dagligdags, stort och smått som gör skillnad i människors liv är svårt att mäta, svårt att berätta och svårt att ta in och förstå för den som står utanför. I våra verksamhetsberättelser väljer vi därför alltid att ha med många medlemmars berättelser och röster för att ge er som läser en inblick på vilket sätt Fountain House har betydelse i människors liv och vilken roll vi har i våra medlemmars återhämtningsprocess från psykisk ohälsa och sjukdom.

Vi har verkat för psykisk hälsa i Stockholm i 43 år. Vår modell är i grunden densamma men våra program utvecklas och nya initiativ tas utifrån behov och önskemål. Under året har vi startat en grupp för de medlemmar som studerar. Ett välkommet tillskott som vi kommer spinna vidare på kommande år. Vi startade även en Silvergrupp för våra äldre medlemmar under året. Likaså en växt och odlingsgrupp som introducerat hydroponisk odling. En It-grupp och en grupp för extern kommunikation har erbjudit en rad nya arbetsuppgifter som varit populära och viktiga för verksamheten. Vi har under året regelbundet träffat en person kring en betydelsefull donation som ska hjälpa oss att satsa på unga vuxna och studenter. Mer om det kommer 2024.

Läget i samhället och världen har varit tufft. Vi har också haft en del orosmoment i verksamheten. Ökade kostnader och ett hyreskontrakt på väg att löpa ut för villkorsändring har skapat oro och vår framtid har ibland känts oviss. Oron till trots ser vi med tillförsikt fram emot ett nytt år. Vi är en stark aktör inom vårt område, vi har engagerade medarbetare och medlemmar, en kompetent styrelse och personer i vårt nätverk som jobbar för vår sak.

Under 2023 satte vi nytt rekord i antal aktiva medlemmar - hela 329 medlemmar var aktiva i vår verksamhet under året! 54 av våra medlemmar påbörjade studier, arbetsträning eller arbete. Många fler har påbörjat stegförflyttningar mot arbete och studier genom deltagande i vårt vägar ut-program.

Många har genom oss brutit ofrivillig ensamhet och isolering, fått rutiner och struktur på sina dagar och livet i stort, fått meningsfulla och varierade arbetsuppgifter, möjlighet att bidra med det man kan, fått stöd i olika områden i livet som påverkas då man lever med psykisk ohälsa, ett samtal då man inte dyker upp, möjlighet att återerövra slumrande färdigheter och förmågor, möjlighet att hjälpa andra, testat på olika fritidsaktiviteter, fått vänner, firat högtider tillsammans, tillhörighet och gemenskap och säkert mycket annat.

Varmt tack till alla som bidragit till vår verksamhet under året!

Gunilla Byström
Verksamhetschef

EKONOMI

Ekonomi och finansiering

Under 2023 har finansieringen av vår verksamhet bestått av ett verksamhetsbidrag från Stockholms stad, statsbidraget från Socialstyrelsen och Region Stockholms bidrag.

Vi sökte och beviljades medel från Uppdrag Psykisk Hälsa i Stockholms stad, medel som går till ett suicidpreventivt projekt med namnet Förstärkt uppsökande verksamhet och ökat digitalt kunnande.

Ersättningar från länets övriga kommuner har också genererat pengar till verksamheten. Detta gäller för medlemmar som blivit biståndsbedömda. Vi har även intäkter från Arbetsförmedlingen då vi tar emot personer i jobb och utvecklingsgarantins förstärkta arbetsträning.

Diverse beviljade fondmedel har täckt kostnader för vårt sociala program och träffar för de av våra äldre medlemmar som ingår i vår Silvergrupp.

Fountain House står inför stora ekonomiska utmaningar på grund av en förändrad kostnadsbild. En hög hyra och det allmänna kostnadsläget gör att våra intäkter inte räcker till. Under året har vi arbetat för att hitta partnerskap med företag och privata donatorer. Kontakter har tagits för att undersöka alternativa lokaler.

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.

Fountain House står inför **stora ekonomiska utmaningar** på grund av en förändrad kostnadsbild.



Som medlem kan man vara med och arbeta med att räkna kassan, lägga in räkningar, göra avstämningar m.m.

VI PÅ GÖTGATAN 38

Medlemmar

Under 2023 har vi på FHS, Fountain House Stockholm, välkomnat 71 nya medlemmar till vår verksamhet. Antalet aktiva medlemmar som dagligen deltagit i arbetet och använt sig av husets program och funktioner är i genomsnitt 54 personer per dag. Det har varit en spridning på cirka 45 och 80 medlemmar per dag.

150 medlemmar i månaden har arbetat på huset förutom i oktober då det var 192 medlemmar som deltog. Totalt har 328 medlemmar och personer på introduktion deltagit i den arbetsinriktade dagen på FHS.

När det gäller könsfördelningen bland de aktiva medlemmarna är den fortsatt jämn. 49% kvinnor och 50% män. 1% är ospecificerad. 79% av de aktiva medlemmarna är bosatta i Stockholm stad. Resterande medlemmar är från kranskommuner med störst representation från Huddinge, Haninge, Botkyrka och Solna kommun.

Sett till stadsdelar kommer de flesta aktiva medlemmarna i storleksordning från Södermalm följt av Enskede-Årsta-Vantör, Hägersten-Älvsjö, Bromma och Farsta.

Medlemmar från kranskommunerna har oftast engagerat sig hos oss under lång tid och började innan en biståndsbedömning krävdes. Endast ett fåtal tillkommer varje år från kranskommunerna då de gärna ser att man väljer en verksamhet i egen regi.

Arbetsförmedlingen har 15 platser för förstärkt arbetsträning hos oss. Den som har varit arbetslös under lång tid och ingår i jobb- och utvecklingsgarantin har haft möjlighet att få ett erbjudande om en plats hos oss för arbetsträning.



Möten där personal ses är även öppna för medlemmar

Personal

Vår grupp av anställda handledare minskade under hösten på grund av föräldra- och studieledigheter. En ledig halvtidstjänst ersattes inte på grund av ekonomiska skäl. Ett vikariat tillsattes efter några månader med en socionom.

I slutet av året bestod personalgruppen av åtta handledare, en redovisningsekonom och en verksamhetschef. Av åtta handledare är fyra socionomer och en kognitionsvetare. Tre handledare har inte akademisk utbildning men lång erfarenhet av att jobba med människor i utsatta positioner. Även verksamhetschefen är socionom.

Under året deltog fyra av våra handledare i en grundutbildning i IPS - individanpassat stöd till arbete - och fyra deltog i en kurs i Supported Education. Två handledare gick en kurs i motiverande samtal anordnad av Karolinska Institutet.



Amanda och Matilde förbereder ett handledningstillfälle för en praktikant

Anställningsprocessen

130 personer sökte tjänsten som vikarierande handledare hos oss. Anställningsprocessen är inkluderande där medlemmar, handledare och verksamhetschef arbetar tillsammans. Processen innefattar att läsa ansökningar, välja kandidater och intervjua och diskutera vilka personer som bäst matchar den vi söker.

Efter en lång process kompletterades arbetsgruppen med ytterligare en socionom.

Praktikanter

Under året har vi tagit emot två socionompraktikanter.Handledningen har ett team bestående av en handledare och en medlem stått för. Ett unikt tillfälle för både praktikant och medlem. Medlemmen kan bidra med ett inifrånperspektiv vad gäller att leva med psykisk ohälsa samt kunskap om hur vår modell är gynnsam i återhämtningsprocessen.

Styrelsen

Under året har styrelsen bestått av sju ordinarie ledamöter och fyra ersättare. Fyllnadsval har gjorts vid ett par tillfällen. Styrelsen består nu av en bred variation av professioner. Styrelsen har sammanträtt en gång per månad och ett starkt fokus under året har varit finansiering av verksamheten och lokalfrågan.

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

Matilde berättar:

medlem, praktikanthandledare

” Det har känts som att jag som medlem har något viktigt att tillföra vilket har stärkt mitt självförtroende. Eftersom jag både har medlemsperspektivet men också en bakgrund inom HR så har det varit ett jättebra tillfälle att få formulera mina tankar kring återhämtning. Det har både känts som ett viktigt bidrag under handledningen men också för mig själv och vart jag är på väg.

DEN ARBETSINRIKTADE DAGEN

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

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

Kontorsenheten

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

Enheten ansvarar även för den externa kommunikationen samt IT vilka blivit till egna projekt och grupper som finns att läsa mer om under respektive avsnitt längre ner. Kontoret bokar och administrerar våra nybesök, studiebesök och föreläsningar men genomförandet är enhetsöverskridande.

2023 har präglats av många engagerade medlemmar på kontoret och mötena på eftermiddagarna har varit så välbesökta att det stora kontorsrummet knappt räckt till.



Fotografering är en viktig och kul uppgift på kontoret

Här kan **tillitsfulla relationer** byggas som lyfter dagen och livet.

Extern kommunikation

Under året har det varit en märkbar ökning av intresset för design och kommunikation. Vi startade denna trend med lanseringen av en ny informationsbroschyr i början av året, följt av verksamhetsberättelsen och ett månatligt nyhetsbrev. Det ökande intresset ledde till bildandet av en ny arbetsgrupp. Under hösten har den gruppen arbetat ihop sig, börjat med regelbundna planeringsmöten en gång i veckan samt introducerat ”microsoft planner” som ett digitalt planeringsverktyg för gruppen. Fler områden som hemsida och sociala medier har införlivats i gruppens arbete liksom hur designverktyget Canva kan användas. Det har skapats många fina samarbeten och en härlig gemenskap har uppstått som vi tar med oss in i 2024.

Vad kan hända under den arbetsinriktade dagen?

Varje arbetsdag på FHS bjuder på massor av arbetsuppgifter och möten mellan människor. Allt med syfte att tillsammans driva vår verksamhet framåt och göra den till en så bra plats som möjligt för återhämtning.



Vi har dagliga möten där arbetsuppgifter fördelas, där innehåll planeras och relationer utvecklas.



Vi tar hand om våra utrymmen för att bidra till en fin arbetsmiljö; här pyntas en vägg i matsalen.

//

Vi hjälps åt att skapa en meningsfull vardag och alla arbetsuppgifter är viktiga här.



Cynthia, konstnär och medlem, målar här om våran receptionsvägg. Något som uppskattades av alla.



Här städas det för fullt! Stefan och Gunilla ser till att fönsterna blir rena efter vinterns rusk.

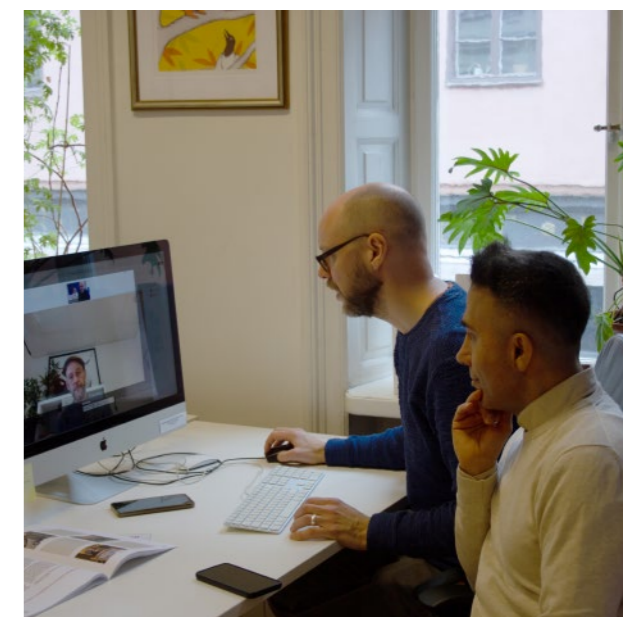
IT-gruppen

Under 2023 fortsatte vårt IT-arbete med regelbundna träffar en gång i veckan. En omfattande uppgift har varit att föra ut kunskap i verksamheten kring Microsoft 365 och hur man arbetar i molnet som fortfarande är nytt för många. Det samma har gällt för Canva som etablerats som ett viktigt verktyg för design i verksamheten. Stort fokus har också legat på IT-säkerhet. Inte minst sedan vårt Facebookkonto blev hackat i början av hösten. Det fick oss att inse hur viktig säkerheten är och att man behöver arbeta med personliga konton med begränsade behörigheter och administrationskonton som endast ett fåtal har tillgång till. Även tvästsäkerhetskopiering kopplat till våra olika verktyg och konton har varit ett steg som införts för att höja säkerheten. Våren 2023 ansvarade FHS för en Sverige-konferens för Sveriges alla fontänhus där vi även ville ge möjlighet att delta online för de som inte

//

Det kändes givande att få bidra med något som jag också tycker är kul själv.

I allt detta arbete har vi haft stor glädje av ett nära samarbete med Sveriges Fontänhus gemensamma IT-samordnare. Många medlemmar har varit engagerade under året.



Onlinemöte med Christian som är IT-samordnare

kunde närvara fysiskt. Det innebar besök till möteslokalen för att se vilken teknik som fanns på plats där, samt inköp och insamlande av teknik för att möjliggöra livesändningar och konferenser.

Under hösten 2023 stod FHS även värd för utbildningskurser i IPS där personal från olika fontänhus deltog. Också dessa skulle vara möjliga att delta i från distans och det ställde höga krav på videotekniken för att upplevelsen skulle bli bra både för personerna i rummet och för de som deltog online. Ett nytt videokonferenssystem inhandlades som sedan kompletterades med en interaktiv skärm.

En annan nyhet för året har varit skapandet av ett nytt medlemsregister som nu är gemensamt för Sveriges alla fontänhus och som utvecklats av en medlem på Helsingborgs Fontänhus. Olika genomgångar har hållits av IT-gruppen för att så många som möjligt ska kunna arbeta med registrering av närvaro.

Stefan berättar:

ny medlem, tidigare IT-säljare

// Jag var med när vi packade upp och installerade den nya interaktiva skärmen och gjorde iordning videosystemet i inforummet på våning 3. Det innebar mycket praktiskt arbete som kabeldragningar och montering av tekniken. Det kändes givande att få bidra med något som jag också tycker är kul själv. Jag fick inspiration att även ta tag i min kabeldragning hemma.

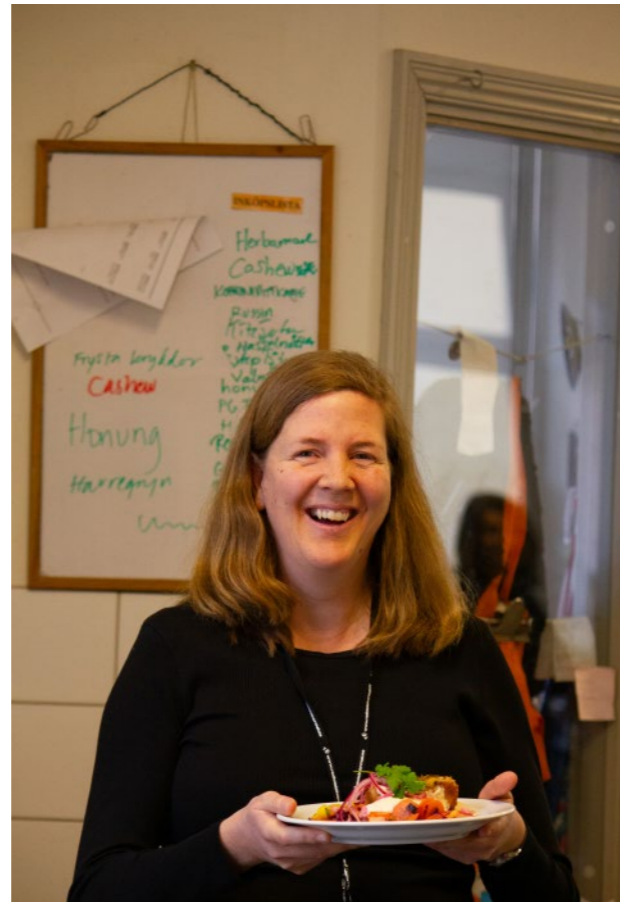
Köksenheten

Eftersom medlemsantalet ökat markant under året har köket behövt planera lunch för fler personer. Mer mat har lagats och större inköp har gjorts.

På köksenheten planerar, handlar och tillagar vi dagens lunch som serveras till självkostnadspris till husets medlemmar och handledare. Det är den största dagligen återkommande arbetsuppgiften både i och utanför köket och innebär disk, portionering, servering, städning, sköta kassan, tvätta, sophantering och återvinning.

Påsk, midsommar, jul och nyår firade vi tillsammans på huset, köksenheten tillsammans med de medlemmar som deltog i respektive firande ansvarade för planering och inköp. Det är en uppskattad arbetsuppgift att se till att högtiderna blir trevliga och mysiga med god mat och ibland även någon form av underhållning. Vi har även haft söndagsöppet och socialt program kvällstid då det har planerats, handlats och lagats mat.

För att kunna fortsätta hålla det låga lunchpriset på 35 kr där det ingår lunch, sallad och kaffe/te har vi fortsatt att storhandla online samt att köpa varor med kort utgångsdatum till låga priser. Vi matplanerar även varje vecka och ser till att det blir en bra blandning av god varierad kost vilket är viktigt eftersom detta är det enda lagade mål mat många äter på en dag. Vi serverar alltid ett vegetariskt alternativ och minst två dagar i veckan är lunchen helvegetarisk. Av maten som blir över gör vi matlådor som vi fryser och säljer för 20 kr styck. Att göra matlådor är en uppskattad arbetsuppgift. Av maten vi köper med kort datum görs oftast matlådor. Det är bra tillfällen att få laga mat även efter lunchen på eftermiddagarna. Detta minskar matsvinnet men är framför allt en bra och billig möjlighet för medlemmar att äta bra mat även utanför huset.



Varje dag lagas, portioneras och serveras ca. 50 luncher

Fredrik berättar:

medlem, köksenheten

// Det känns som att vi kommer närmare varandra genom matlagningen. Vi lagar maträtter bokstavligen från hela världen och har bakat massor med bröd. Vid varje lunch som serveras känner jag mig stolt över det som vi har åstadkommit tillsammans.

En bra blandning av god varierad kost är viktigt eftersom detta är **det enda lagade mål mat** många äter på en dag.

Fastighet & serviceenheten

Från januari till maj var fastighet och serviceenheten igång på torsdagar och fredagar. Resten av året var enheten vilande på grund av handledarbrist.

Vi har jobbat sida vid sida med att renovera och underhålla vårt hus, tagit emot nybesök och ansvarat för vårt brandskyddsarbete. Det har varit ett mycket välkommet tillskott i verksamheten. Vi har bland annat renoverat och målat om vår reception, målat om och fräschat upp våra toaletter, slipat och målat om våra fönsterbrädor.



Ett lås till ett av våra förvaringskåp ses över

Macarena berättar:

medlem

// Mitt odlingsintresset väcktes till liv under pandemin. Min balkong gick då från förvaringsplats till en odlingssoas. Här på Fountain House får jag möjlighet att lära mig nya saker samt att dela intresset med andra. Det har varit kul att få starta en köksträdgård på Huset, på det sättet blir odlingen något som förenar både nytta och nöje.



Engagemanget kring växtvård har ökat under året

Växt- och blomgruppen

Vår miljö och hur vi tar hand om den är en viktig del av den arbetsinriktade dagen, och där ingår husets växter. I år har vi haft ett extra stort engagemang kring växter, och många medlemmar med gröna fingrar. För att kunna samarbeta mellan enheterna startades "Växt- och blomgruppen". Inom den har vi exempelvis arbetat med vardaglig skötsel, tagit hand om gården, tagit sticklingar och planterat julgrupper. Dessutom påbörjades en hydroponisk odling i slutet av året. Vi ser redan nu hur exempelvis den japanska spenaten "Komatsuna" och en och annan basilika har börjat växa till sig riktigt fint.

VÄGAR UT-PROGRAM

För att stötta de medlemmar som vill praktisera, arbeta eller studera har verksamheten programmet "Vägar ut". Programmet är till både för de som vill börja praktisera, arbeta eller studera inom en snar framtid och de som är osäkra och behöver mer tid innan de är redo att ta steget.

Vi har veckovisa öppna möten med olika teman. Teman såsom färdigheter, positiva egenskaper, medlemsberättelser, självförtroende, förväntningar kring att ta steget till arbetslivet och hur man kan använda sig av FHS för att förbereda sig för arbete eller studier. Vi har även haft besök från Försäkringskassan som informerat om Gemensam Kartläggning och en rehabkoordinator verksam inom psykiatri. Dessa veckovisa öppna möten planerar och förbereder vi tillsammans.

Under året har vi satsat extra på att erbjuda stöd, tid och uppmuntran till medlemmar som har eget arbete att utföra knutet till Vägar ut-arbete så som att söka jobb, skriva CV och personligt brev. Vi har även varit på flera arbetsplatsbesök till exempel på Ikea och Bögs gård där vi fått se vilka arbetsuppgifter som finns och träffa de anställda.

Utökningen av tiden för programmet som gjordes 2022 från en eftermiddag i veckan till en och en halv dag har fortsatt, vilket har gett handledarna som är knutna till Vägar ut ökade möjligheter att boka individuella stödsamtal med medlemmar. För de som önskar finns stöd att tillgå alla dagar i veckan och fler handledare att vända sig till.

Mimi Folkhögskola

Under 2023 fortsatte vi att ge möjligheter för medlemmar till utbildning via Mimi Folkhögskola. Kurser i Egenmakt & Hälsa samt Budget i vardagen ges digitalt 1,5 timmar vecka och är för många medlemmar en chans att få prova på hur det är att studera igen, att lära mer om ett ämne som intresserar, eller som ett första steg om man funderar på att ta vägen till arbete via studier. Vi har gett plats för dessa digitala klassrum i Huset, för att det ska kännas tryggt om man saknar dator eller uppkoppling hemma.



Marianne på Mimi Folkhögskolas kurs Hälsa och Balans

Mira berättar:

medlem

” Det positiva med Vägar ut är att man kan bolla tankar, idéer och erfarenheter med varandra kring hur man kan närma sig t.ex. studier och arbete. Det ges utrymme för att utbyta perspektiv och erfarenheter med varandra, vilket känns berikande och inspirerande. Under Vägar ut kan jag uppleva samhörighet, förståelse och värme där man vägar öppna sig lite utan att bli dömd. Genom Fountain House och Vägar ut bryter jag känslan av ensamhet/isolering, och jag har nyligen börjat gå kursen Budget i vardagen genom Mimi Folkhögskola. Vägar ut inger emellanåt hopp om framtiden. Ibland ser jag ljuset i tunneln till skillnad från förut när allt bara kändes mörkt och dystert. Känns även tryggt att ha så fantastiska och peppande handledare.

IPS & Supported Education

Under året deltog fyra handledare i en kurs i Supported Education som hölls på Fountain House Stockholm i samarbete med Misa och Sveriges Fontänhus Riksförbund. Ytterligare två handledare deltog i en kurs i Individual Placement Support (IPS). Sammanlagt har nu större delen av personalstyrkan läst kursen i IPS metoden.

”

Inspirerande för att kunna ta mer konkreta steg för att hjälpa medlemmar till arbete.

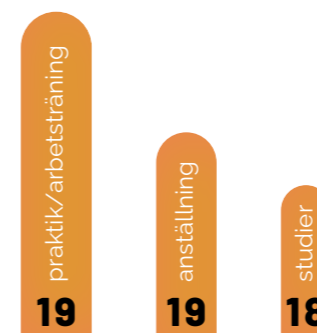
Nelly

Statistik

Under 2023 har 17 av våra medlemmar börjat arbeta på den reguljära arbetsmarknaden och två har påbörjat en skyddad anställning.

19 av våra medlemmar har gått ut i praktik/ arbetsträning.

18 av våra medlemmar har påbörjat studier.



Vägar ut-middagar

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

”

Vägar ut middagar är spännande. Här kan jag dela mina erfarenheter, få idéer och input.

Sara

Studiegrupp

Under året har vi startat en studiegrupp där de medlemmar som studerar erbjudits att komma och delta i en grupp. Syftet är att få möjlighet att dela erfarenheter, ta stöd av varandra och behålla kontakten med verksamheten.

Henrik berättar:

medlem

” Även om jag oftast planerar och genomför studier självständigt, uppskattar jag verkligen att vara med i studiegruppen på Fountain House. Att diskutera olika teman kring studier och problemlösa tillsammans med andra studenter ger mig nya perspektiv och värdefulla tips. Gemenskapen i gruppen är peppande och inspirerande, och det är skönt att känna att vi inte är ensamma om våra utmaningar.

HÄLSOARBETET

Arbetet med olika hälsofrågor är ett gediget integrerat inslag hos oss på Fountain House Stockholm. Vi har ett starkt engagemang kring hälsofrågor och har i många års tid lagt ner mycket tid och energi på att skapa förutsättning för personer på FHS att stärka sin fysiska hälsa oavsett ålder, tidigare erfarenheter och förmåga. Vi har byggt upp många fungerande rutiner kopplade till hälsa överlag, såsom dagliga rörelsepass. Därför riktade vi vårt fokus mot förebyggande insatser och kunskaps-spridning i år. Att tillgängliggöra vård och förebygga ohälsa är en demokrati- och jämlikhetsfråga. Medlemmar har rätt till god vård, och Fontänhusets arbete kan avsevärt stärka dessa rättigheter.

Hälsoforum

Hälsoforum är namnet på våra veckovisa möten med olika teman kring hälsa. På Hälsoforum ligger snittet på 15 deltagare per tillfälle. Där har vi bland annat arbetat med tandvård, kost och tobaksavvänjning. Arbetet med tobaksfrågan mynnade ut i en Sluta-med-tobak-grupp, som erbjöd en plattform för att stötta varandra i att sluta med snus eller cigaretter. Dessutom kom Sluta-röka-linjen hit och föreläste på ett husmöte.

Arbetet med kosten innefattade kursen Sundkurs - en digital kurs utformad av Karolinska Institutet som presenterar forskning och vardagliga råd på ett sätt som motiverar människor till en hälsosammare livsstil. Det ledde oss vidare till att arbeta med diabetesfrågan. Fontänhusen utgör en bra plattform för att jobba förebyggande gällande många folksjukdomar. Diabetes typ 2 är en av dem. Vi vill kunna vara med och förebygga, upptäcka samt möjliggöra bästa vård och förutsättningar för redan diagnostiserade. Vi samlade in information, och arbetade med att sprida den vidare på Huset. Dessutom har ett besök av Diabeteskollen blivit ett årligt inslag, där samtliga inom verksamheten har möjlighet att läsa av sina blodsockernivåer och sedermera få hjälp vidare inom vården vid behov.

En annan folksjukdom som vi arbetat intensivt med under hösten är cancer. Vi har jobbat med informationsspridning gällande prostatacancer, bröstcancer och livmoderhalscancer. Detta med syftet att veta vad samhället erbjuder i form av testning, och få stöd från sitt Fontänhus att komma iväg till provtagning. Hälsoforum har genom detta också varit en möjlighet att dela erfarenheter, yttra oro och rädsla, samt spräcka hål på myter och föreställningar.



Ett kollage kring återhämtning gjordes på hälsoforum

Föreläsningar och kurser

En annan del av arbetet har varit att ta kontakt med andra intresseorganisationer, samt schemalägga föreläsningar på dessa teman inför nästkommande år. Diabetesförbundet var här och föreläste om både diabetes typ 1 och 2. Dessutom fick vi besök av RFSU för att prata om sexuell hälsa. Vi ordnade även en föreläsning där en tandhygienist pratade om munhälsa, och Sluta-röka-linjen kom hit för att prata om tobaksavvänjning. Dessutom kom intresseorganisationen Suicide Zero hit och höll två föreläsningar om suicidprevention med titeln "Våga fråga".

Digitala kurser anordnade av folkhögskoleföreningen Mimi med ett helhetstänk på begreppet hälsa har också varit ett fortsatt populärt inslag på Huset, med deltagare som nu läser Hälsa och Balans fortsättningskurser (upp till del 3).

Rörelse

Vi tillhandahåller möjligheter till både motion och träning, två korta pass varje dag. Dessa pass erbjuder något för alla. Allt från promenader samt annan mjuk rörelse för lederna, till cirkelträning där vi utmanar styrka, fläs och balans. Vi kan peppa varandra och skapa positiva rutiner där rörelse ingår.

Styrketräning

Även förra årets nykomling "Styrketräning" har blivit en rutin för många medlemmar. Fördelarna med styrketräning är omfattande, såsom att rusta kroppen med muskelstyrka och ökad bentäthet. Men forskning visar också positiva effekter att kunna lindra oro och mildare depressiva symptom.

Deltagandet har varit starkt, och man har peppat varandra och tagit sina styrketräningskunskaper till nya nivåer. Vi använder oss av hantlar, kettlebells och kroppsvikt för att träna igenom hela kroppen i 20 minuter två gånger i veckan.



Styrketräning är ett populärt inslag i vårt rörelseprogram

Yoga

En av våra handledare är yogalärare och hon har under året erbjudit yogaklasser på Huset. När hon gick på föräldraledighet ville vi gärna fortsätta. Vi tog oss an uppgiften och kontaktade Medborgarskolan med en förfrågan. Till vår glädje kunde de bekosta första omgången. Det har varit sittyoga tillsammans med en del stående positioner. Hela tiden har vi tränat på att andas på rätt sätt tillsammans med rörelserna.

Marika & Nina berättar:

medlemmar

Yogan har varit ett härligt inslag på fredagseftermiddagarna där flera medlemmar uttryckt sin uppskattning. Vi har fått flera positiva kommentarer från deltagarna t.ex. att de känt sig avslappnade och sköna i kroppen efteråt.

Att tillgängliggöra vård och förebygga ohälsa är en demokrati- och jämlikhetsfråga. Fontänhusets arbete stärker dessa rättigheter.



I samarbete med Medborgarskolan gavs en kurs i yoga

INFORMATION SARBETE

Studiebesök, nybesök och föreläsningar

En del av den arbetsinriktade dagen på FHS innefattar att sprida information om vår verksamhet och fontänhusmodellen. Det sker genom besök och information till andra aktörer som arbetar med personer med psykisk ohälsa/sjukdom och studenter. I genomsnitt har vi tagit emot och varit iväg på två studiebesök i månaden. Det är cirka 400 personer som lyssnat på de medlemmar och handledare som föreläst om vår rehabiliteringsmodell. Det har varit studenter från gymnasier, yrkeshögskolor och universitet. Andra verksamheter vi informerat hos är mottagningar runt om i Stockholm såsom Convictus, Stadsmissionen, Bostad först, Samordningsförbundet och psykiatriska öppenvårdsmottagningar. En höjdpunkt under 2023 var när vi blev inbjudna att föreläsa för läkare, psykologer, case managers och behandlare på Psykiatri Sydväst, Huddinge sjukhus.



Yosef och Alexis under ett externt studiebesök

Alexis berättar:

medlem

” Det var mycket givande att tillsammans med en annan medlem och en handledare hålla en föreläsning på Psykiatri Sydväst i Huddinge inför de professionella som jobbar och studerar inom psykiatri. Vi som höll föreläsningen var väl förberedda och väldigt synkade. Det känns bra att få tala om vår fina verksamhet och väcka intresse där det behövs och på så sätt få in fler medlemmar. Det är väldigt bra att få dessa tillfällen att utmana sig själv att tala inför publik. Det stärker självkänslan och man känner att man gör en positiv skillnad. Fountain House får mig att växa.

Det är cirka 400 personer som lyssnat på de medlemmar och handledare som föreläst om vår rehabiliteringsmodell.

Nybesök

För den som är intresserad av att arbetsträna på FHS är nybesöken en naturlig sprängbräda in i vår verksamhet. Vi har avsatt ungefär sex nybesökstider i veckan, dels individuella men också besök i grupp då det periodvis varit en hög efterfrågan. Att ta emot nybesök är ett arbete som görs av både handledare och medlemmar på FHS. Det är en del av den arbetsinriktade dagen och en för medlemmar valbar uppgift. Att som medlem vara med på nybesök och studiebesök är ett sätt att bidra med sin historia, erfarenhet och kunskap om modellen. Det är för många utmanande eftersom det kräver att man kan vara öppen med sin psykiska ohälsa men också socialt då man ofta pratar inför många nya personer.

STÖDFUNKTIONER

Reach out

Psykisk ohälsa och sjukdom leder ofta till ensamhet, isolering och svårigheter att ta sig för olika saker. Även när man hittat en plats där man trivs räcker inte alltid orken och motivationen till.

Fountain House Stockholm bedriver ett omfattande uppsökande program. Varje dag kontaktas frånvarande medlemmar för att uppmuntra deltagande, fånga upp dåligt mående, lindra ensamhet och förhindra isolering. Att ringa medlemmar är en valbar och populär arbetsuppgift både av de som ringer och för de som får samtalen. Att fastna i sitt hem ensam med jobbiga tankar och dåligt mående kan vara förödande. Vi håller kontakten inte bara vid enstaka tillfällen, vi håller i över tid.

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

Under året registrerades 2 500 samtal till medlemmar. Till det kommer alla de samtal som de anställda handledarna har utöver arbetsuppgiften ringa vänner.

När någon blir medlem hos oss ber vi alltid om kontaktuppgifter till anhörig och till vård. Om vi inte får kontakt med en medlem eller är orolig över någons hälsa ringer vi upp någon av de angivna personerna. Ett viktigt skydds nät.

Ibland åker vi hem till någon och till sjukhus för att uppmuntra och upprätthålla kontakt.

Medlemsstöd

Att få hjälp och stöd i olika frågor som rör samhällets vård- och servicesystem är en del av fontänhusmodellen och ett behov som ökat även under 2023. Fler personer faller mellan stolar och har stora stödbehov. Vi har kunskapen att erbjuda stödet. Att förbereda möten med myndigheter, kontakta och sällskapa på möten, hitta rätt stöd och vård, ansökningar, rapporteringar, överklaganden, inloggningar, stöd med att hitta boenden, stödsamtal och suicidprevention ingår i det dagliga medlemsstödet. Stödet har oftast getts individuellt men även i gruppform och då oftast som ett led i vårt Vägar ut-program eller Hälsoforum.

Medarbetarplan

Efter det första besöket på Fountain House kan den som vill börja en introduktion. Det är en möjlighet att känna sig för om vår verksamhet passar eller ej. Väljer personen att bli medlem bokas en tid in med en handledare. Ett tillfälle för lite formalia men också ett samtal om vad man har för mål med sin tid på Fountain House och frågan om olika stödbehov ställs. Under året arbetades nya blanketter för inskrivning och medarbetarplan fram vilket har underlättat vårt arbete.

Alla nya medlemmar har under året erbjudits att göra en medarbetarplan. En plan där man har möjlighet att formulera sina önskingar och behov. Planen följs upp med olika intervall beroende på behov och önskingar.

Under året uppdaterades även aktiva medlemmars kontaktuppgifter i vårt register.

Varje dag kontaktas frånvarande medlemmar för att uppmuntra deltagande, fånga upp dåligt mående, lindra ensamhet och förhindra isolering.

PROJEKT & ARRANGEMANG

Silvergruppen

Med stöd av medel från två fonder kunde vi under året starta en silvergrupp för våra medlemmar som är 64 år och äldre. Vi har börjat i liten skala och bjudit in de som fortfarande är aktiva i vår verksamhet och de som nyligen har varit det. Tanken har varit att erbjuda tillfällen där arbete inte står i fokus. En social mötesplats med utrymme både för gemenskap, aktivitet och tillfällen med teman som tagit sin utgångspunkt i gruppens önskan. Vi har haft föreläsningar om äldrepsykiatrisk mottagning, stadsdelens äldrelots, polisens volontärer har informerat om brott mot äldre och hur man skyddar sig och ärvdabalken och testamente. Vi har även besökt kondis och aktivitetsplats för äldre.

Uppdrag psykisk hälsa

Under tre års tid har vi fått medel från Uppdrag psykisk hälsa till ett projekt med namnet "Utökad uppsökande verksamhet och digitalt kunnande". Medlen har sökts och använts till suicidprevention. Till en början handlade det om att nå ut till och fånga upp de medlemmar som på grund av pandemin riskerade en försämrad psykisk hälsa, ensamhet och isolering. Under 2023 låg fokus på att nå ut till fler personer i behov av vår verksamhet och kontakt med de medlemmar som inte deltar i verksamheten med kontinuitet.

Silvergruppen är en **social mötesplats** med utrymme både för gemenskap, aktivitet och tillfällen med olika teman.

Radio Totalnormal

Radio TotalNormal, RTN, som drivs av mediehuset Fanzingo har sedan starten 2008 varit samarbetspartner med oss. De huserar i våra lokaler och ger våra medlemmar och andra personer utifrån, möjlighet att delta i skapandet och produktionen av direktsänd närradio. Tanken med radion är att personer med psykisk ohälsa ska få göra sin röst hörd i etern. Varannan torsdag har RTN sänt live från vår matsal inför publik.

LilyAnn berättar:

medlem

// Jag är medlem på Fountain House och har även jobbat med RTN sedan starten. Det har alltid varit inspirerande och vi har hela tiden höjt ribban. Två gånger har vi fått utmärkelser som bästa närradio.

I början sjöng jag mest tillsammans med min pianist men allt eftersom började jag prova på att vara programledare, göra intervjuer och dela egna tankar och erfarenheter. Det jag främst uppskattar är den kreativa processen som vi alla är delaktiga i. Tillsammans skapar vi program efter program och jag och vi har verkligen utvecklats.

Numera har vi ofta ett tema inför varje sändning som t.ex. sömn, återhämtning, missbruk, humor, psykos. Ofta har vi en inbjuden gäst utifrån - Janne Schaffer var t.ex. här och berättade om psykisk ohälsa.



Bandet Awaj Collective fick Götgatan att gunga

Birgitta berättar:

medlem och startpistolsvafvare

// Detta var mitt 4:e Ångestlopp. Som tidigare många förberedelser (förstås) innan loppet och när väl igång; roligt, festligt, folkligt! Med bra musik och glada deltagare i alla åldrar.

Detta år hade jag en specifik uppgift också. Nämligen att avfyra startpistolen, den smällde högt och luktade starkt av 'knallpulver'! På så sätt gjorde jag lite väsen av mig som omväxling. Annars är jag en lugn och stillsam person mestadels.



Glada arrangörer av Ångestloppet



En härlig folksamling men många glada ångestloppsdeltagare

Ångestloppet

Ångestloppet är sedan många år en tradition på Götgatan. 2023 arrangerades loppet i september som en kick-off inför hösten. Syftet med loppet är att synliggöra oss själva, lyfta frågan om psykisk (o)hälsa och ha roligt tillsammans. Loppet genererar många roliga arbetsuppgifter. Band ska bokas, tillstånd sökas, sponsring ska fixas, tryckmaterial göras och café fixas. Dagen blev rolig. Många deltog i loppet och många besökte vårt hus. Utanför vår port spelade ett band som drog mycket folk och stämningen var på topp. Vi deltog i Sveriges Radio och ett par tidningar uppmärksammade oss.



Startskottet går för Ångestloppet 2023

ÅTERHÄMTNING

Medlemmar berättar

På Fountain House engagerar sig människor med psykisk ohälsa som medlemmar och deltar i arbetet efter sin förmåga och dagsform. Människor kommer hit med olika mål. Återhämtning från psykisk ohälsa är förstås centralt men vad man behöver för sin återhämtning ser olika ut. Många kommer med ett starkt fokus på att återgå till arbete, prova på att arbeta genom att arbetsträna eller studera. Andras fokus ligger på att landa, få struktur på sin dag, meningsfullt arbete och bryta ensamhet. Mål ändras oftast över tid. Vad som kändes omöjligt till en början är oftast helt möjligt efter en tid.

På detta uppslag berättar sju medlemmar på vilket sätt Fountain House har bidragit till deras återhämtning.

Manoo 25 ÅR

Först och främst har det hjälpt att ha en sysselsättning som bidrar till att jag håller rutiner både på Huset men även utanför. Jag märker att de dagar jag går till FHS gör jag bättre/hälsosammare val för mig själv. Men framför allt skulle jag säga att folket på Huset gör att jag känner mig mindre ensam. De riktigt tuffa dagarna har det känts extra tydligt att folk bryr sig och att det finns hjälp och stöd att få.

Vad som kändes omöjligt till en början är **oftast helt möjligt** efter en tid.

Elias 46 ÅR

Fontänhuset har hjälpt mig att få tillbaka hoppet och livslusten. När jag kom hit för lite mer än ett år sedan hade jag checkat ut totalt. Jag levde ett destruktivt liv utan kontakter med samhället och jag var isolerad.

Jag är förvånad över vilka möjligheter Fountain House har öppnat för mig. Jag är med och jobbar i köket på mina villkor. Jag är van att jobba i stenhårt tempo. Här får jag hjälp att backa och vara en i teamet. Att ingå i ett sammanhang med bra människor är viktigt för mig.

Jag har fått mycket stöd med myndighetskontakter, att ta kontakt, förbereda och få sällskap av en handledare på möten. Min tid här har varit life changing.

Joacim 33 ÅR

Sedan jag blev medlem på Fountain House har jag mer och mer känt att jag har kommit in i rutiner igen. Efter att ha varit heltidssjukskriven i över fem år och mest suttit hemma blev det en välkommen förändring i min vardag att ha någonstans att vara på dagarna. Det hjälper mig att gå upp på morgonen och det känns nästan som att ha ett arbete igen där man har en betydande roll och vänliga kollegor. Den sociala aspekten har den största betydelsen för mig. Det är något jag har saknat i flera år och att ha det i livet igen betyder hur mycket som helst.



Joacim



Peter

Alexandra 26 ÅR

Till en början kom jag hit sporadiskt. Jag tyckte det var läskigt att komma hit. Tryggheten kom efter ett tag. Det blev lättare när jag var här ofta. För mig har det varit viktigt att bryta isolering, vara med i en gemenskap, känna mig inkluderad och ingå i ett sammanhang.

Nu har jag börjat plugga och är inne på andra terminen. Jag är fortsatt ofta på Fountain House. Jag brukar sitta där och plugga när jag inte behöver vara i skolan. Jag har fått bra stöd härifrån och i en tuff period fick jag sällskap till skolan för att lyckas ta mig dit. Om jag fastnar i en uppgift eller behöver stöd i en skoluppgift får jag det här.

Daniel 46 ÅR

Jag blev medlem här i maj månad. Jag hade behövt bryta upp från min tidigare livsstil och jobb vilket ledde till att jag blev väldigt ensam. I början var det svårt att ta sig hit på grund av panikångest men nu klarar jag det bättre. Jag har kommit tillbaka till rutiner och jag har fått kollegor som jag trivs med och jag har kommit in i en gemenskap. Mitt självförtroende har blivit bättre. Jag är bra på digital design och det har varit efterfrågat här både i verksamheten och bland andra medlemmar. Att få uppskattning och ett tack för det jag gör har varit viktigt för mig.

Peter 42 ÅR

Jag har svår social fobi och jag har varit väldigt ensam. Till en början var det svårt för mig att ta mig hit men jag har lyckats komma in i arbetsgruppen på ett bra sätt och jag känner mig nu bekväm.

Här har jag ett riktigt uppdrag och vi som jobbar i köket har ett gemensamt mål varje dag – att se till att lunchen är klar till klockan tolv och det passar mig väldigt bra. Att vara här och göra något meningsfullt gör att jag mår bra. Jag ser det som ett led i mitt tillfrisknande att vara här.

Magnus 64 ÅR

Att ha ett socialt sammanhang där det är ok att delta både när jag mår bra och i mina sämre perioder är viktigt. Jag kan dra mig undan när jag känner för det och jag behöver inte förklara mig. Alla här vet hur det kan vara. Strukturen här är viktig och att det jag gör är meningsfullt. Det har verkligen hjälpt mig. Jag har en anställning på 20% i ett stall och jag är sångare/artist och uppträder en del.



Magnus

AKTIVERING GER POSITIVA EFFEKTER

Jag har växt upp i en sekt och har haft en ganska tuff uppväxt och ett extremt sätt att leva. Jag lämnade dock sekten i början av 2000 talet och det är det bästa jag har gjort. Men det tog lång tid att ställa om och avprogrammeras. Processen att lämna tog flera år innan jag officiellt tog mig ut.

Jag har bipolär sjukdom, har haft flera djupa depressioner med svår ångest och har även haft mani och psykos. Men jag har haft symptomfria perioder upp emot flera år då jag jobbat heltid. Särskilt när jag fick bra medicin mädde jag bra i många år. Jag har jobbat sen jag slutade gymnasiet och har haft heltidsjobb under hela mitt vuxna liv och trivts väldigt bra på mina arbetsplatser. Däremot har jag en ökad stresskänslighet och har periodvis varit sjukskriven från arbete.

För flera år sen fick jag allvarlig njursvikt av min psykofarmaka och behövde sluta med den vilket gjorde att jag blev sjuk. Läkarna kunde heller inte hitta något bra alternativ och jag fick prova flera olika mediciner utan framgång. Samtidigt blev jag uppsagd från mitt jobb på apoteket där jag jobbat de senaste 16 åren. Jag hittade snabbt ett nytt jobb men jobbade bara där tre veckor innan jag blev väldigt sjuk igen och då blev jag uppsagd under provanställningen.

Jag blev sjukskriven på heltid och mädde väldigt dåligt. Jag var inaktiv och låg mest och vilade i soffan. Jag hade svårt för att aktivera mig och dagarna blev väldigt långa. Jag var deprimerad och hade mycket destruktiva tankar och ångest. Det var inte alls bra helt enkelt.

Efter att bara varit hemma under ett års tid fick jag tips om Fountain House av en bekant. När jag kom hit fick jag väldigt bra bemötande och kände att jag ville prova på detta. Det gick precis i linje med den KBT terapi jag gick på där jag skulle försöka med beteendeförändringar och så kallad aktivering. Det var ett sätt att komma ifrån det destruktiva hemma. Att göra något meningsfullt om dagarna och träffa människor. Jag är en väldigt social person egentligen och uppskattar att träffa andra och känna den här gemenskapen som huset innebär.

Jag var här väldigt lite i början och ökade sen på tiden efterhand. Jag fick anpassa arbetsuppgifterna efter hur jag mädde, så jag kunde liksom inte ta på mig för mycket eftersom jag är väldigt stresskänslig och hade ångest. Det var bra att man kunde göra små enkla saker utifrån den egna förmågan. Det var flexibelt här, jag kunde öka på svårighetsgraden i uppgifter och hade alltid stöd och hjälp från handledare vilket var jättebra. Det var en tillåtande och varm miljö när jag mädde dåligt. Jag skulle säga att hade jag inte haft det här stället hade jag förmodligen legat inne på slutenvården väldigt mycket.

//

Det som höll mig uppe under den här perioden var vetskapen att jag alltid har det här stället att gå till.

Att aktivera mig gav positiva effekter och jag kunde komma ut i arbetsträning på deltid under ett år. Efter arbetsträningen provade jag att arbeta på ett par ställen men mädde då sämre när jag efter ett tag gick upp i tid. Jag fick mycket ångest och även panikångest, jag kunde inte tänka klart längre, slutade sova på nätterna och blev sjukskriven igen på heltid. Under samma period kom jag tillbaka till huset och var här ett tag innan pandemin slog till. Då behövde jag göra uppehåll i ett år eftersom jag tillhör en riskgrupp, men hade kontakt via digitala mötet varje vecka vilket betydde väldigt mycket. Efter pandemins isolering kunde jag äntligen komma tillbaka till huset fysiskt, jag hade blivit sämre igen i mitt mående eftersom jag bara varit isolerad och inaktiv hemma. Det kändes lite som att jag fick börja om på nytt i min utveckling och läkarna höll fortfarande på att leta efter medicin som skulle fungera för mig. Det som höll mig uppe under den här perioden var vetskapen att jag alltid har det här stället att gå till.

Förra våren hände något då jag bytte läkare. Jag fick en ny medicin i max dos och började samtidigt gå i privat terapi. Till sommaren började jag helt plötsligt må bättre. Ångesten minskade och jag kände mig inte deprimerad längre, bara lite låg. Nu har jag stadigvarande mått bättre i ett halvår och jag har börjat utmana mig mer och mer på huset.

Jag har utökat tiden och är här ungefär på halvtid. Jag har försökt utsätta mig för stress för att se om jag klarar av det. Jag har försökt stärka mitt självförtroende och har gjort flera svåra saker. Att prata inför grupp till exempel kändes tidigare omöjligt men nu efter att jag har vågat testa på det ett par gånger är jag inte lika nervös längre. Jag har fått jättebra stöttning av vågar ut

programmet där jag har haft regelbunden uppföljning med en handledare och stämt av hur det går. Jag har återigen mått bra av att aktivera mig och komma hit och göra något meningsfullt, det har hjälpt jättemycket. Efter de senaste månaderna när jag mått bättre ser jag positivt på framtiden och ser att jag kanske kan komma ut i ett anpassat arbete på deltid i slutändan ändå.

Nina



Nina berättar att om hon inte haft det här stället hade hon förmodligen legat inne på slutenvården väldigt mycket

//

Jag har börjat utmana mig mer och mer på huset.

SOCIALT PROGRAM

En fritid full av aktiviteter är inte för alla. Att hitta på roliga saker med vänner efter arbetet och på helger och att få ta del av sommaraktiviteter som är berikande och ger en känsla av ett avbrott i vardagen är ingen självklarhet för den med dåligt mående och med en ekonomi som passerat bristningsgränsen. Därför är ett socialt program en självklarhet i Fontänhusmodellen. Det sociala programmet ska vara variationsrikt och ge möjlighet att prova på olika saker utanför verksamheten men också ge möjlighet till samvaro kring en aktivitet som anordnas i våra lokaler. Storhelgsfiranden är en jobbig tid för många och därför håller vår verksamhet öppet de dagarna med firanden.

Utänför den arbetsinriktade dagen gör vi aktiviteter tillsammans, det kallar vi för socialt program. Det sociala programmet har under föregående år varit utformat så att vi har haft en aktivitet i veckan efter arbetstid och öppet varannan söndag.

Under juli och augusti 2023 hade vi inte öppet på söndagar eller kvällar, istället gjorde vi en längre utflykt varje vecka.

Alla medlemmar och handledare har möjlighet att lämna förslag på aktiviteter. Förslagen tas upp på våra husmöten för att undersöka intresset och för att alla ska känna till och välkomnas att delta.

När det vi gör kostar pengar subventionerar vi kostnaden så att alla ska kunna vara med, det har vi kunnat göra tack vare beviljade fondmedel.

Vi är också mycket stolta över att vi haft öppet under påskafton, midsommarafton, julafton och nyårsafton under året. Kalasen var mycket välbesökta och lyckade.

Vi gjorde mycket kul tillsammans under 2023, vi besökte till exempel utställningar och museum, vi arrangerade författarkvällar, spelade badminton och bowling, gick på teater och hade skönhets- och spelkvällar.

Julia berättar:

medlem

// Jag är tacksam att vi har handledare som är fågelskådare och som lånar ut sina kikare och dessutom kan berätta vilken fågel som är vilken!
Tänk att vi fick se, för mig, tidigare oskådade fåglar såsom ett elegant par av krickor eller långt bort i vassen den fascinerade skedanden med sin särpräglade platta näbb. Vi såg en bedårande liten smådopping lekfullt dykandes ner i vattnet och därtill några svarthakedoppingar som stoltserade med sina eldliknande frisyrier när de gled fram genom vattnet.
För att inte tala om de ståtliga tofsviporna som cirkulerade över Isbladskärret samtidigt som vi fick lyssna till deras ovanliga och närmast humoristiska sångläte. Från marken skymtade jag deras grönglänsande fjädrar. Jag tycker om att lära mig saker och efter dessa utflykter kommer jag alltid hem med både glädjepirri i magen och ny kunskap i knoppen. En väldigt (med emfas!) värdefull utflykt jag inte hade kunnat göra utan fontänhuset.



Fågelskådning var en av våra sociala aktiviteter

NÄTVERKSARBETE

SFR

Fountain House Stockholm är medlemmar i Sveriges Fontänhus Riksförbund, SFR, Clubhouse International och Nationell samverkan för psykisk hälsa, Stockholm. SFR arbetar för att skapa en gemensam plattform för Sveriges 14 befintliga Fontänhus.

Under året som gått har 11 personer suttit i styrelsen, människor med bakgrund i fontänhusen men även utomstående. Detta år har styrelsen fokuserat på att upprätta en gemensam plattform där samtliga svenska hus kan organisera nationell statistik samt stötta husens kunskap i IT-frågor, till detta har vi haft en projektanställd person.

SFR har tillsammans med vår kommunikatör arbetat fram informationsunderlag, bland annat en kortfilm samt föreläsningmaterial som samtliga fontänhus kan ha användning av i sitt informationsarbete. Detta för att skapa en mer

enhetlig bild av vad Sveriges olika fontänhus arbetar med.

Utöver detta har vi även fortsatt driva projektet "Starta fler fontänhus" som arbetar med fontänhusens expansion i Sverige. Detta ledde till att Sandviken i år öppnade ett hus och ett flertal arbetsgrupper finns i andra kommuner över landet.

SFR bevakar även riksfrågor som rör vår verksamhet och försöker bedriva påverkansarbete genom att till exempel informera och påverka beslutsfattare, myndigheter och tjänstemän för att kunna utöka och förenkla finansieringsvägar för de enskilda husen.

Fountain House Stockholm har en medlem som sitter i styrelsen och en medlem och en anställd som sitter i valberedningen.

Kattis berättar:

medlem och valberedare

// Jag heter Kattis och har varit aktiv medlem i Fountain House Stockholm i nio år. Detta har lett till en förbättrad hälsa för mig på så många plan! Jag har fått hjälp med allt ifrån att hitta motivation till att vända rätt på dygnet och äta regelbundet, till att nu på senare år delta i arbetet med vårt riksförbund. I ett fontänhus kan allt möjligt positivt hända.
I valberedningen för Sveriges Fontänhus Riksförbund håller jag kontakt med de andra valberedarna och styrelsen. Jag tar även kontakt med personer som vi hoppas ska vilja ge av sin tid och sitt engagemang vilket har visat sig vara både klurigt och intressant! Att få förtroendet att delta i detta arbete, som vi alla hoppas i slutändan ska leda till fler fontänhus i Sverige, och ge bättre hälsa till många, känns viktigt. Att på lång sikt ge fler chansen att både vända rätt på dygnet och livet är djupt givande för mig.



Kattis Bratt är medlem och valberedare

Årsmöte i Stockholm

Varje år brukar något av landets fontänhus arrangera en Sverigekonferens. Oftast under tre dagar. Under konferenserna har vårt riksförbund årsmöte, vi delar erfarenheter, kunskaper och nyheter med varandra och oftast ingår föreläsningar från externa aktörer.

I april månad arrangerade Fountain House en kortare tvådagarskonferens. Förutom årsmötet för vårt Riksförbund var dagarna fyllda med spännande föreläsningar och presentationer. RFSL presenterade kring normkritik i praktik och Samordningsförbundet Stockholm presenterade den pågående forskningsstudien BIP som visat att det är samordnade och parallella insatser som resulterar i att personer med komplexa behov kommer ut i arbete. Lunds fontänhus presenterade om hur de arbetar på sin studieenhet. Vår internationella paraplyorganisation, Clubhouse International, var representerade och vi fick höra om spridning av modellen och ackreditering bland annat.

Vår köksenhet arrangerade ett samkväm med middag för samtliga deltagare en kväll. Sammantaget blev det lyckade dagar som gav nya kunskaper, nya nätverk och en känsla av samhörighet bland landets då 13 fontänhus.

I augusti öppnade **Sveriges fjortonde fontänhus** i Sandviken. Vi på Fountain House Stockholm har under året varit fadderhus till dem

Nytt Fontänhus

I augusti öppnade Sveriges fjortonde fontänhus i Sandviken. Vi på Fountain House Stockholm har under året varit fadderhus till dem. Varannan vecka har vi haft digital handledning med anställda och medlemmar. Vi har varit en fast kärngrupp plus att de som har velat har kunnat deltagit. Det har varit en rolig arbetsuppgift att få dela med sig av våra erfarenheter och kunskaper och en rolig resa att få följa ett nytt fontänhus.



Vi besökte det nystartade Fontänhuset i Sandviken för dela med oss av vår kunskap.

NSPH, Stockholm

Nationell samverkan för psykisk hälsa i Stockholms län, NSPH Stockholms län, är en sammanslutning av patient-, brukar- och anhörigorganisationer inom området psykisk hälsa, missbruk och suicidprevention.

FHS har under året varit engagerade i NSPHs styrelse med en ledamot och en ersättare.

Under året deltog handledare och medlemmar i kursen Våga fråga om självmord arrangerat av NSPH.

Clubhouse International

Clubhouse International är en paraplyorganisation för världens samtliga fontänhus. De arbetar med att sprida modellen, de utför påverkansarbete, arrangerar utbildningar, konferenser och ansvarar för ackrediteringar av fontänhusen.

En av våra handledare är fortsatt med i Faculty, en grupp av anställda och medlemmar som arbetar med att ackreditera andra fontänhus i världen. Under 2023 deltog vår handledare i flera facultymöten med internationella kollegor och deltog i två ackrediteringsuppdrag i Norge.

Vi fick bra feedback och beröm för det arbete vi utför och blev ackrediterade; **ett kvitto på det utmärkta arbete vi gör.**

Ackreditering

Under året har vårt fontänhus genomgått en kvalitetssäkring. Processen sker vart tredje år genom att Huset gör en självstudie av samtliga områden och svarar på frågor utifrån de 37 riktlinjer som är gemensamma för alla fontänhus. En mindre grupp handledare och medlemmar tog ansvar för att sammanställa studien. Diskussioner skedde under våren 2023, bland annat höll vi en temadag kring modellen dit alla bjöds in plus att vi anordnade olika tillfällen där vi diskuterade vår verksamhet. Vi identifierade våra styrkor och några områden där vi kan förbättras. Självstudien översattes och skickades sedan in till vår paraplyorganisation Clubhouse International som då tilldelade oss ett team av två så kallade ackrediterare. Dessa två är utbildade i modellen och hur man genomför en ackreditering och bestod av en medlem och en anställd på två andra fontänhus. Teamet, som var från Fontänhus i Danmark och Norge läste självstudien och besökte vårt hus under tre dagar i juni. Vi fick bra feedback och beröm för det arbete vi utför. Under hösten kom sedan den slutgiltiga rapporten ifrån Clubhouse International som gav oss en treårig ackreditering utan villkor, den högsta ackrediteringen som går att få och ett kvitto på att vi gör utmärkt arbete.

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Under 2023 har verksamheten i huset bedrivits med full kraft och utvecklats ytterligare. Nya medlemmar har kommit in i gemenskapen och flera har påbörjat arbete och studier.

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

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

//

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



Anders Printz, ordförande

Under året har styrelsen fokuserat starkt på Husets långsiktiga finansiering för att hantera ökade kostnader främst kopplade till lokalhyran. I maj hölls en intern workshop i syfte att sätta mål för och prioritera aktiviteter för det arbetet. Sedan dess arbetar styrelsen i arbetsgrupper kring fondansökningar, uppvaktnings av politiker, partnerskap och sponsring, samt bidragsansökningar. Medlemmarnas och de anställdas beskrivningar av husets betydelse både på grupp- och individnivå bidrar starkt i det arbetet.

Under 2023 arrangerades som tidigare år Ångestloppet på Götgatsbacken. Även en rad andra aktiviteter för att sprida kunskap om psykisk ohälsa och Husets verksamhet har genomförts.

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

Anders Printz
Ordförande

VERKSAMHETSREVISORNS RAPPORT

Stiftelsen Fountain House Stockholm är en del av en världsomfattande organisation som arbetar för psykosocial rehabilitering. Det finns idag 334 Fontänhus i 34 länder, varav 14 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.



Elisabet Delang, verksamhetsrevisor

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

Ett nytt presentationsmaterial om Fountain House Stockholm togs fram i början av året i syfte att sprida kunskap om verksamheten och genom detta också försöka få in mer pengar till verksamheten genom olika aktörer och samarbeten. Under våren började ett Nyhetsbrev som skickas ut via mejl ges ut. Under våren stod vi också värd för Sveriges Fontänhus Riksförbunds årsmöte där samtliga fontänhus i Sverige kan delta. I början av hösten anordnades det numera

traditionsenliga 'Ångestloppet' för att uppmärksamma psykisk ohälsa. Under hösten ackrediterades också fontänhuset av Clubhouse International för ytterligare en treårsperiod. Att bli ackrediterad är ett officiellt erkännande av att verksamheten uppfyller högt ställda krav enligt CI:s internationella riktlinjer.

En fråga som blivit aktuell under året är de kraftigt ökade hyreskostnaderna som inte uppvägs av motsvarande intäkter. Detta har lett till täta kontakter med fastighetsförvaltare och hyresvärd, rekognocering har gjorts av alternativa lokaler och diskussioner har förts bland annat inom styrelsen om olika möjligheter till finansiering av verksamheten i nuvarande lokaler. Fontänhuset har legat på samma adress sedan starten för 43 år sedan och att eventuellt flytta en så känslig verksamhet har skapat oro inom huset.

Antalet aktiva medlemmar under året har varit totalt 328 personer och könsfördelningen är mycket jämn. 71 nya medlemmar registrerades under 2023 och i genomsnitt 55 personer besökte fontänhuset varje dag.

Den sammanfattande bedömningen är att verksamheten är av god kvalitet och har följt den verksamhetsplan och övriga styrdokument som legat till grund för verksamheten under år 2023.

Stockholm den 1 mars 2024

Elisabet Delang
Verksamhetsrevisor

TACK TILL SPONSORER

Fountain House Stockholm grundfinansieras av Stockholm stad, Statsbidrag och Region Stockholm. Vi har även fått medel från uppdrag psykisk hälsa till projektet "Utökad uppsökande verksamhet och digitalt kunnande".

Fondmedel från Fanny Hirsch delfinansierar vårt sociala program.



Vårt Silverprogram för våra äldre medlemmar har finansierats av fondmedel från Oskar Hirsch och Kronprinsessan Margarethas minnesfond.



I samband med vår julinsamling tackar vi flertalet enskilda givare och Wings PR för generösa gåvor.



Tack till Medborgarskolan för yogakurs.



Tack till Kvalitetsfisk för fisk till alla våra högtidsfiranden.



I samband med det årliga Ångestloppet tackar vi följande för stöd och sponsring:

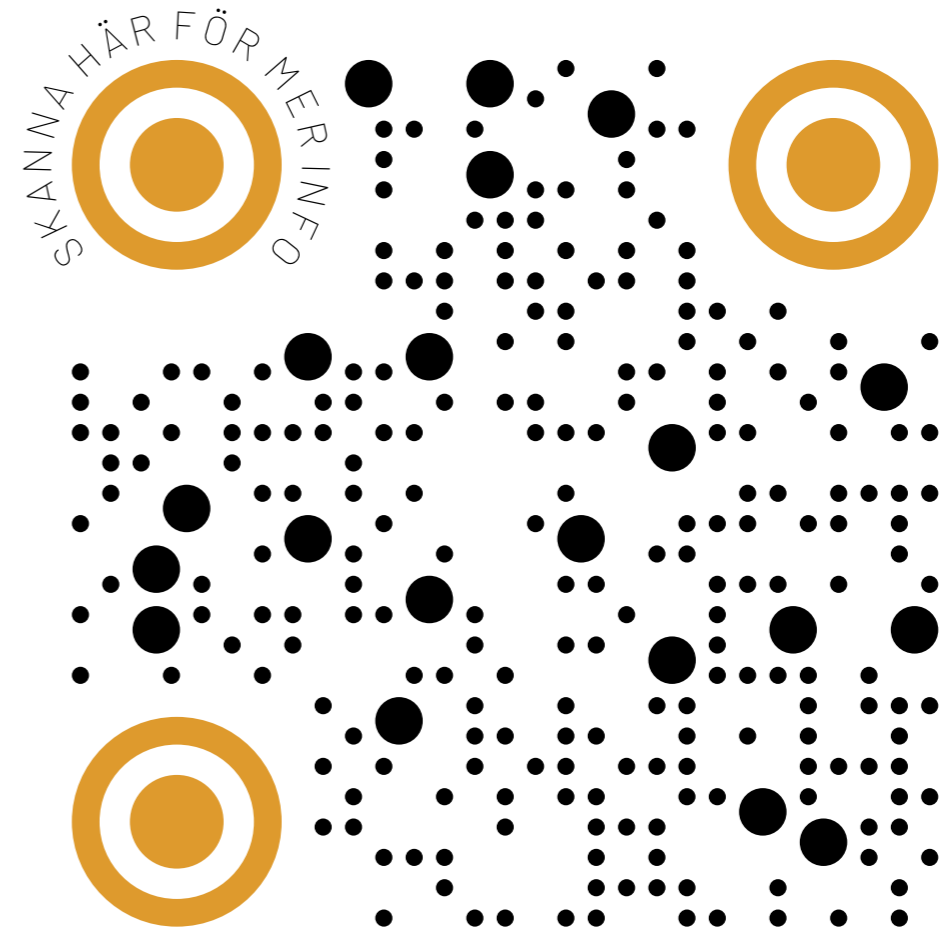
Awaj Collective, Studiefrämjandet, Hammarby friidrott, Hallmans matbar, Lekerian och Soundscaper.




Tack till Diabetesförbundet i Stockholm, Diabetes wellness för blodsockerkoll.





Tack till Christer Wallensten för påbörjade samtal angående kommande donation.



Kontakta oss:

 08 - 714 01 60
072 33 00 244

 Götgatan 38
Box 4051
102 63 Stockholm

 info@fountainhouse.se

