

FonteneNytt

Sommer 2020



FONTENEHUSET
STAVANGER

GRATIS TILBUD

Innhold

Side 2:	Innholdsfortegnelse
Side 3:	Sammen løfter vi hverandre
Side 4:	Leder
Side 5:	Årsmøte 2020
Side 6-7:	4 på huset
Side 8:	Thea har vendt tilbake
Side 9:	En hilsen fra studentene
Side 10:	Munnmasker til New York Fountainhouse
Side 11:	Godhetsuken på Fontenehuset
Side 12-15:	Drivhus i full blomst
Side 16:	Ny bil på huset
Side 17:	«Spis for 100» i Stavanger den 3-9 februar
Side 18:	Medlemsregistreringsprogram
Side 19:	Retningslinje for fontenehuset
Side 20:	Dagens smil
Side 21:	Jordbær stedet
Side 22-23:	Sponsorer

Dette nummeret av Fontenenytt

Forsidebilde tatt av: Ådne Toppbilde tatt av: Ådne

De som har jobbet fram dette nummeret av FonteneNytt er: Lene, Arlene, Ådne, Thea, Nina, Inge, Helen, Simon, Alf Hugo, Petter, Ingrid, Marie, Mariell, Olof, Kristine



FONTENEHUSET STAVANGER



Ønsker du å komme deg ut i arbeidslivet eller studier, men har det vanskelig psykisk?

Uansett hvilke mål du har, kan Fontenehuset Stavanger tilby deg tilrettelagt arbeid, der du kan jobbe frivillig og få en meningsfull hverdag. Her vil du også møte andre mennesker i samme situasjon og bli en del av et trivelig, sosialt fellesskap.

Ta kontakt med oss og få en ny start!



Adresse: St. Svithuns gate 37
4800 Stavanger

Åpningstider
Ukedager: 08:30 - 16:00
(Onsdager: - 19:00)

Hjemmeside
www.fontenehuset.org

Tlf: 51 53 53 93 **Mob:** 915 16 744

Leder

Av: Nina

ÅPNE DØRER

Alle har vi fått kjenne på covid 19 tilværelsen og tilrettelegging for en best mulig hverdag. Hva kan vi gjøre og hvordan kan vi gjøre det? Etter nøye vurdering har vi på Fontenehuset i Stavanger, holdt åpent fra starten av pandemien. Vi har fulgt råd fra FHI (Folkehelseinstituttet) og HD (Helsedirektoratet), og vi har hatt tett og godt samarbeid med Stavanger kommune. Dette med at alle forholdsregler har blitt holdt.

Det har hjulpet utrolig godt for våre medlemmer. Selv om driften ikke har vært helt 100%, har det vært grei aktivitet og et sted å høre til. Jeg tror også at dette har hjulpet mentalt på mange, bare det å vite at dørene har vært åpne, og tilbudet har stått åpent.

Gjennom hele tiden har det vært god dialog med Fontene-

hus Norge og videomøter har blitt holdt. Samholdet blant husene har vært god å ha også i disse tider. Å dele erfaringer, ideer, gode samtaler, gir godt samhold. Vi er ikke alene.

I påsken holdt vi også åpent og flere medlemmer fant veien til huset. Påsken kan være vanskelig nok for mange som ikke har familie og venner rundt seg.

Vi har vært aktive med å kontakte medlemmer og brukt sosiale media til å nå ut. Turer har vi hatt og det har inspirert medlemmer til å være aktive ute.

Jeg er imponert over hvordan medlemmer og medarbeidere har forholdt seg til situasjonen, hvor positive, kreative og forståelsesfulle folk har vært,

tross alt. Det har hjulpet oss alle på huset!

Nå kjenner vi også på at det er godt å være sånn noenlunde tilbake til normalen igjen, og vi kan ringe sommeren inn og ta fatt på flere oppgaver.

Vil benytte anledningen til å ønske alle medlemmer, medarbeidere, styret, representantskap og samarbeidspartnere en riktig god sommer!



Tekst: Nina

Bilde: Nina

ÅRSMØTE 2020

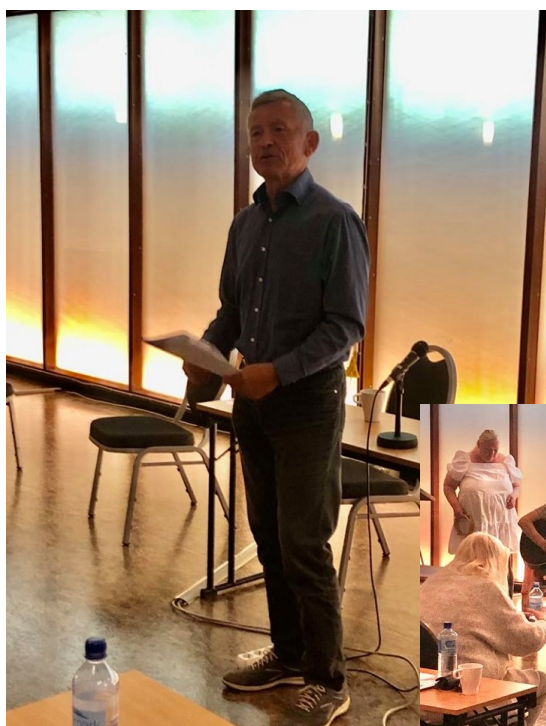
Årsmøtet i år som skulle avholdes 12. mars, måtte gjennomføres noe senere grunnet Corona. Men, 28. mai kunne vi endelig treffes og møtet ble satt på Folkets Hus.

Inge og Petter tok seg av registrering med selskap fra Per Inge. Det ble en fin åpning med dikt fra Lene og underholdning fra «Lasse og de nervøse».

Saker ble behandlet, noen vedtektsendringer ble gjort, nye styremedlemmer og representantskapsmedlemmer ble valgt.

Nestleder Leif gikk sporty inn på kort varsel og ledet møtet. Terje fra representantskapet takket Kristine og Jørn for det gode arbeidet som har blitt gjort.

Det var et godt møte med god avstand mellom alle som kom
?



4 på huset

Tekst: Arlene

Bilde: Mariell

Hvordan har du hatt det i Corona tiden?

Hvordan har det hjulpet med at Fontenehuset har hatt åpent?

Britt Synnøve:

Har hatt det kjipt. Å gå på Fontenehuset har hjulpet meg veldig godt.



Sveinung:

Har vært tungt. Når du går ut døra stilt og rolig, kunne en tro at det var helligdag. Har hjulpet på psyken at jeg har kommet meg ut fra Egersund. «Heia Sveinung som kommer langveis fra». Hadde det ikke vært for Fontenehuset, hadde jeg ikke kommet over dørstokken.



Paul:

Har hatt det bra, men savner jobben. Til vanlig jobber jeg på Stokka sykehjem hvor jeg er på kjøkkenet og lager mat til rusavdelingen og felles arealet.

Å komme seg ut blant folk er bra og viktig. Det har hjulpet å få gå på Fontenehuset.

Therese:

Ensomt og bor for meg selv og blir mer sittende med stressende tanker. Heldigvis så har jeg internett.

Jeg leser mye og ser på Youtube.

At det har vært åpent på Fontenehuset har hjulpet mye. Når jeg går på huset gir det en annen mening med hverdagen, og gir en grunn til å stå opp.





Thea har vendt tilbake

Skrevet av Petter og Inge.

Våren 2017 var Thea en av tre Ergoterapistudenter som var i praksis på Fontenehuset i Stavanger. Vi har ikke sett så mye til de tre studentene etter de sluttet her, men nå har faktisk Thea vendt snuten tilbake til oss. Så velkommen tilbake til Fontenehuset Thea!

Hvordan var det å komme tilbake til Fontenehuset da Thea? Fantastisk kjekt og godt å treffe både nye og gamle fjes. Min trivsel er stor her på huset, så jeg gleder meg hver dag for å komme hit. Og det er jo fantastisk godt for oss her å høre for de

av oss som traver rundt her på huset hver dag.

Hva er det beste med det å komme tilbake til huset da Thea? Det er miljøet, et så inkluderende miljø. Godt å oppleve det sånn og det at alle både medlemmer og medarbeidere er likestilt her på huset. Her kan daglig leder vaske doet. akkurat som et medlem. Må bare skyte inn her at jeg allerede selv har vasket toalettet tre ganger—«meget bra Thea» (Inge)!

Hva liker du å gjøre på i fritida da Thea? Leser en del bøker og min favorittsjanger er vel mer faktabaserte bøker.

Har du noen reiseplaner da Thea? Liker godt å besøke storbyer, men foreløpig ingen

konkrete planer. Når jeg er ute på reiser elsker jeg å besøke biblioteker. Kanskje en litt spesiell greie synes jeg Inge da, men det er nettopp det som er greie med Thea. Hun er ei spesiell kjekk knakende god jente og vi er så glad for å ha deg tilbake til huset!!!

Takk for all god latter du sprer her - du er fantastisk!

En hilsen fra studentene

Hei!

Denne våren har vært en annerledes vår, som vi ikke kommer til å glemme. Dette av to grunner. Det ene er situasjonen med korona som har preget hverdagen og livene til flere av oss. Det andre er at vi har fått ha en unik og fantastisk praksisplass her på Fontenehuset.

Helt fra begynnelsen av praksistiden vår i januar har vi blitt møtt med en hjertevarme og inkluderende holdning av alle på Fontenehuset.

Gjennom tiden her på Fontenehuset har vi lært mye verdifullt som vi vil ta med oss videre i livet. Vi har fått bruke faglig kunnskap om hvordan man skaper trygge dialoger og relasjoner, som har vært meningsfullt for alle de gode relasjonene og samtalene med medlemmer her. Noe vi har fått erfare er at alle vi har fått bli kjent med har helt ulike historier, talenter og evner. Dette beriker miljøet på Fontenehuset, og skaper en stor takhøyde.

På studiet har vi lært mye om viktigheten av å møte andre med et åpent sinn. Når vi er med andre, kan vi ikke være helt sikre på at vi forstår hvordan de har det. Vi opplever alle ulike situasjoner på helt individuelle måter.

Det er først når man prøver å forstå det den andre forstår vi på best mulig måte kan sette oss inn i situasjonen og gi støtte overfor hverandre. Å være empatisk og respektfull er da viktig i møte med andre mennesker.

Det å kunne reflektere rundt hvem vi selv er og hvordan vi uttrykker oss både med kroppsspråk og språk generelt gjør at man lettere kan speile oss selv, tilpasse oss hverandre og ha en god kommunikasjon sammen. Med god kommunikasjon og evne til å vise empati, merker en at man kan gi gode konstruktive tilbakemeldinger til hverandre som gjør at vi vokser og lærer, sammen. Noe som er svært viktig for et godt samarbeid og et godt miljø.

På Fontenehuset har vi sett hvordan medlemmene lever dette ut, og motiverer hverandre til å være gode med hverandre. Det er stor takhøyde for å gjøre feil, og mange som gjerne hjelper når man skulle trenge en ekstra hånd.

**Alle mennesker du møter
kjemper en kamp**

du ikke vet noe om.

**vær snille, stå sammen og
støtt hverandre.
Alltid.**

Vi gleder oss over å få være i praksis her, og det ligger på hjertene våre at flere skal få høre om dette tilbudet. Vi har så tro på det arbeidet som skjer her, og særlig på grunn av det inkluderende og oppbyggende miljøet. At det er fokus på ressurser og evner, heller enn begrensninger og utfordringer, gjennom et miljø av støtte, aksept og engasjement er noe av det som traff oss mest når vi leste om Fontenehuset. Rausheten medlemmene har vist har lært oss mye. Fontenehuset er en plass hvor vi løfter hverandre, og framsnakker hverandre.

Vi vil savne å være en del av Fontenehuset, og å jobbe, snakke og le sammen med dere. Dere er kvalitet!

Hilsen studentene,



Tekst: Inge, Nina, Olof

Bilde: Postkunde

MUNNMASKER TIL NEW YORK FOUNTAINHOUSE

Gjennom nyhetsbilde har vi fulgt med Covid 19 situasjonen her hjemme og i verden. Noen har slitt, og sliter mer enn andre. Vi ble kjapt og fort enige om å gi et bidrag til Fontenehuset i New York. I NY har de bla hatt mangel på munnmasker. Noe vanskelig var det også for oss her å få tak i, da de fleste apotekene etc. var utsolgte. Vi kunne heller ikke bidra med store mengder pga. kostnaden. Men vi fikk kjøpt inn 115 masker og håper de kom til nytte.

Siden flytrafikken stanset, tok vi fart på postbilen 📮



Godhetsuken på Fontenehuset

I to uker har vi hatt ekstra fokus på å gjøre godhet mot hverandre. Vi har skrevet lapper med oppmuntringer til hverandre, som har blitt delt ut i løpet av uken. I tillegg har medlemmer laget plakater med oppmuntringer, som henger rundt på huset. På husmøtene har flere delt om hva det har betydd å få oppmuntringer og gode ord fra andre på huset. Herlig å være med på! Alle trenger vi å bli møtt med godhet!



DRIVHUS I FULL BLOMST

Tekst og bilder: Ådne

Nå er det full aktivitet i drivhuset, og folk har vært og er engasjerte. Her har vi alt fra solsikker, chilli til gode urter som skal få smaksløkene i gang, og vann i

munnen til god sunn lunsj.

Drivhuset må stelles og det må vannes. Vi gleder oss masse til resultatet!











HippphippHyundai!!

I mars fikk vi ny bil på Fontenehuset, en Hyundai – IONIQ Electric, gu så flotte! Litt mer size på bilen gjør at flere kan bli med ut på ærend i tillegg så er det en elbil.

«Alle barna likte japanske biler unntatt Kai, han likte hyundai.»

«Spis for 100» i Stavanger den 3-9 februar.

I år hadde vi gleden av å delta på «Spis for 100kr». Dette konseptet er første gang det har vært utprøvd og arrangert i Stavanger. Vi har tidligere vært på «100-ugå» i Sandnes og dette har vært en fin opplevelse for medlemmer og ansatte på Fontenehuset.

Ideen bak festivalen er at restauranter velger en eller ett par retter de selger for max 100 kr. Her kan man velge i varierte retter fra Take Away til firestjerners restauranter, fra eksotiske utlandske retter til norsk husmanskost.

Forslaget ble tatt opp på et husmøte, hvor samtlige ville delta. Vi organiserte lister hvor vi kunne skrive oss opp slik at vi gikk sammen på de ulike stedene. De ulike stedene vi bestemte å gå på var Hekkan Burger (sier seg selv), Desi Deli Restaurant (indisk) og Maggies Munchies (vegetar).

Sammen gikk vi en god gjeng sammen med Nina Galta til Hekkan Burger. Her fikk vi valget om en klassisk «Dirty burger» som er en favoritt hos kundene som kommer til Hekkan. En skikkelig kalori-bombe med dobbel ost, bacon, chili mayo, fritert løk og

burgeren er steket godt i smør. Men man må gi seg selv lov til å nyte denne i ny og ne, for så god er den. I tillegg til burgeren fikk man valgfri drikke. At dette er byens beste burger er det ingen tvil om. Og valgt fingerantrekk til å nyte burgeren er svarte plasthansker, selv om Corona-tiden ikke hadde påvirket våres hverdagsvaner enda. Burger og drikke gikk ned på høykant og vi fikk veldig hyggelig service. Litt rot var det med en av bestillingene. Det var en fredag og fullt i lokalet, så vi skjønner det gikk litt i surr. Vi gikk ifra med god mettetsfølelse, fornøyd og med et godt inntrykk. Kvaliteten, servicen og mat for pengene var suverene.

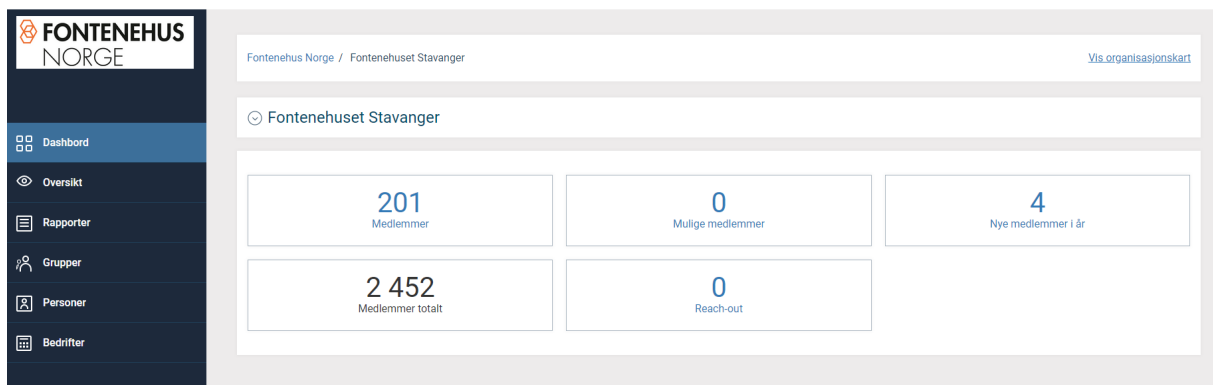
Terningskast:



Medlemsregistreringsprogram

Tekst og bilde: Ådne

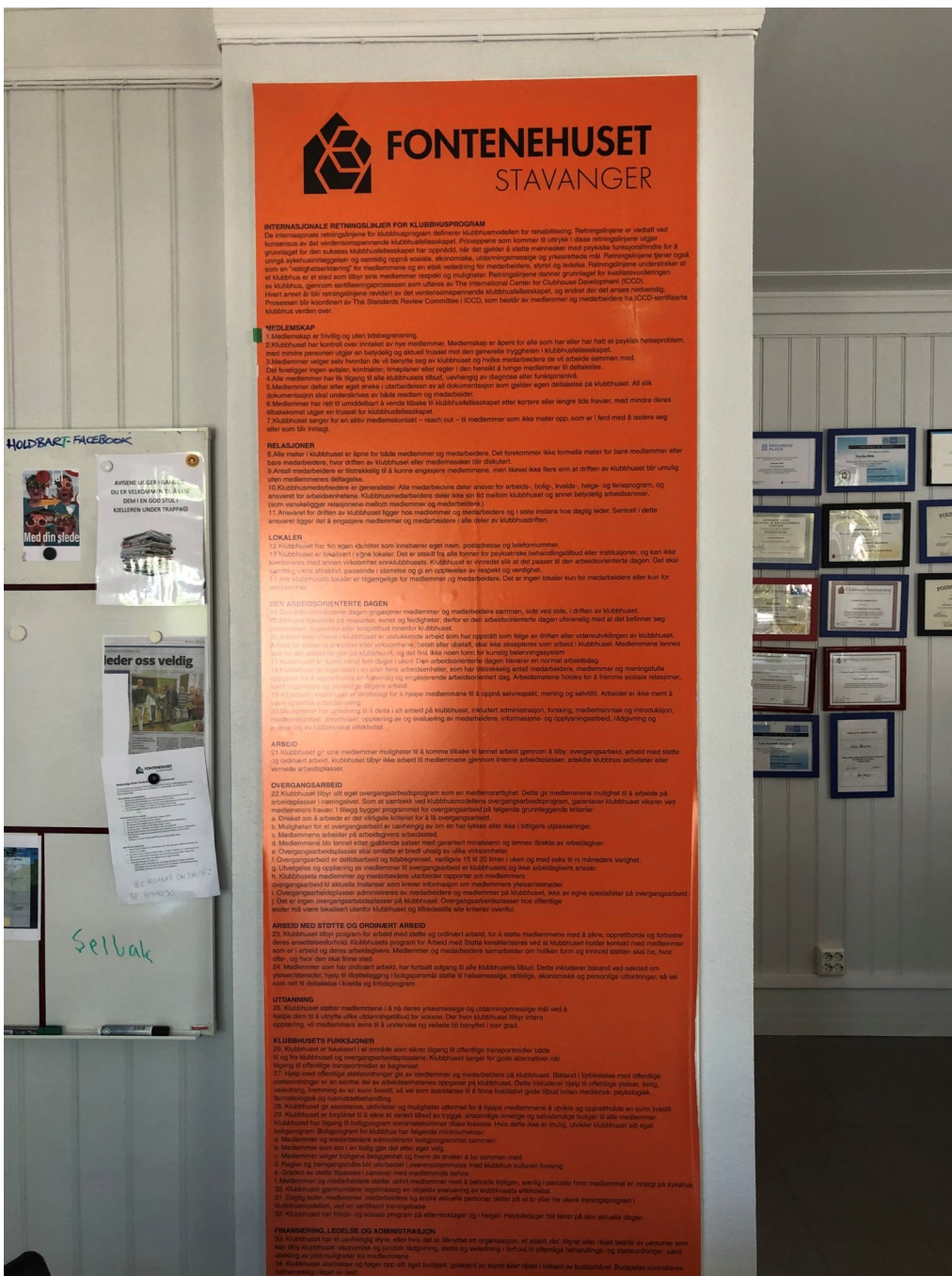
Fontenehusene i Norge har nå fått et nytt medlemsregistreringsprogram med en felles web basert plattform. Tidligere var programmet installert lokalt på husenes PCer. Winorg er firmaet som oppdaterer og holder i gang medlemsregistreringsprogrammet. I dette programmet kan vi nå registrere besøk, omvisninger og hvem som er på huset, samt informasjon om reachout og annen medlemsinformasjon. Vi har selvfølgelig hatt litt oppstartsproblemer og koronatiden har ikke hjulpet i så henseende. Men løsningen er oppe og går og flere på huset har nå kunnskap om hvordan man bruker web-løsningen. Vi er tre superbrukere to medlemmer, og en medarbeider. Innloggingen gir mulighet for å jobbe med reachout og medlemsregistrering for avdelingene kontor og arbeid og service. I programmet ser man medlemstallet både lokalt og nasjonalt samt for de forskjellige enhetene på huset. Vi har hatt ukentlige webmøter med alle husene i Norge hvor vi har diskutert problemer med bruk av web-programmet, dette har vært nyttig for å få løsningen opp og gå.



Figur 1: Klubbsky layout

DEN ARBEIDSORIENTERTE DAGEN

15. Den arbeidsorienterte dagen engasjerer medlemmer og medarbeidere sammen, side ved side, i driften av klubbhuset. Klubbhuset fokuserer på ressurser, evner og ferdigheter; derfor er den arbeidsorienterte dagen uforenelig med at det befinner seg poliklinikker, dagsentra eller terapitilbud innenfor klubbhuset.



Tekst og bilde: Arlene

DAGENS SMIL



Han til sin kone: I dag har jeg lyst til å gjøre noe annet,
Noe jeg aldri har gjort før.

Konen svarer: Vel, hva med å lage middag?

To mygg satt og spilte kort, da den ene sa:
Nå tar jeg siste stikk.



Hva kalorier er? Små uhyre som lysker rundt om
natten, og syr inn klærne dine mens du sover.

Unnskyld professor, har du noen barn?
Ja to døtre, begge er jenter.

Dikt Lene

Jordbær stedet

Vet du hva jenta mi?

Sa mamma.

Jeg vet om en hemmelig plass som heter jordbærplassen hvor det gror markjordbær.

Kom så går vi, sa mamma.

SÅ MANGE FINE JORDBÆR HER!

Skal vi plukke og plante jordbær i haven so får vi masse fine jordbær i haven neste år?

Vips så var året omme.

Lene hoppet og danset i haven.

Bare et lite jordbær tittet fram.

Lene plukket det eneste markjordbæret, gav det til mamma og sa:

«se det gror markjordbær i hele hagen».

Jeg elsker deg sa mamma.

VI TAKKER Støttespillere & Samarbeidspartere



STAVANGER KOMMUNE



Ønsker du ditt firma her

Ring

51 53 53 93



FONTENEHUS
NORGE



Sølverget
Stavanger kulturhus



KRIMINALOMSORGEN



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE



Microsoft





**EUROPEAN
WELL PRODUCTIVITY
FORUM**

STAVANGER | 2020

Vi trenger deg som støttespiller

Fontenehuset Stavanger har 205 medlemmer og 5 ansatte, og er en stiftelse som drives av mennesker med psykiske helseutfordringer. Vi er avhengige av støtte både fra offentlige etater, bedrifter og privatpersoner. For å gi et best mulig tilbud til våre medlemmer, utvide aktivitetene og kurstilbudet på huset trengs økonomiske midler. Det er da vi trenger din støtte.

Ta en tur innom eller ring oss og avtal en omvisning, lær mer om Fon-

tenehusetmodellen og hva vi driver med på tlf. 51 53 53 93. Bli støttemedlem i dag, og vær med på å gjøre en forskjell i hverdagen for oss på Fontenehuset Stavanger.

Individuelt medlemskap er på 250 kr, bedrifts-/foreningsmedlemskap 1 500 kr, eller gi et valgfritt beløp. Som støttemedlem mottar du medlemsbladet Fontenenytt 4 ganger i året. Bedrifter/foreninger som har utvidet støttemedlemskap mottar 3 eksemplarer

hver gang. Merk innbetalingen din med navn og adresse. Husk at beløp over 500 kr og inntil 12 000 er fradragsberettiget, om du oppgir organsjons-/personnummer.

Tilskudd/gave?

Vi er alltid glade og takknemlige for tilskudd fra våre givere, og minner om at vi også trenger økonomisk støtte til driftsutgifter som husleie, telefon, strøm og personalutgifter.



FONTENEHUSET STAVANGER

Adresse: St. Svithuns gate 37

4008 Stavanger

TLF: 51535393

Org. Nr. 971 338 709

www.fontenehuset.org

kontor@fontenehuset.org

Kontonr: 3207.26.07715