

FonteneNytt

Sommer 2021



FONTENEHUSET
STAVANGER

GRATIS TILBUD



Innhold

Side 2:	Innholdsfortegnelse
Side 3:	Sammen løfter vi hverandre
Side 4:	Leder
Side 5:	Fotballklubben Viking på godt og vondt
Side 6-7:	4 på huset
Side 8:	Mestring
Side 9:	Personlig utvikling
Side 10-11:	June kommune
Side 12-13:	Historien om Fountain House New York
Side 14-15:	Ung på huset
Side 16-17:	Medlemmenes kunsthjørna
Side 18:	Kjennskapskampanjen
Side 19:	”Si noe”, novelle
Side 20:	Kahoot
Side 21:	Kryssord
Side 22:	En annerledes 17. mai
Side 23:	Retningslinjene for Fontenehuset
Side 24:	Hagen
Side 25:	Dagens smil
Side 26—27:	Sponsorer

Dette nummeret av Fontenenytt

Forsidebilde tatt av: Kariannne Toppbilde tatt av: Thea

De som har jobbet fram dette nummeret av FonteneNytt er: Lene, Petter N., Håvard, Thea Ådne, Mira, Helene, Tone Lise, Karianne, Mariell, Simon, Marita, Johanne, Valborg



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

ET LØFT FOR NORGES PSYKISKE HELSE

Fontenehus Norge har søkt TV-Aksjonen for 2022 på vegne av alle Norges Fontenehus. 17. juni blir det publisert hvem som er den heldige vinner. I skriven-
de stund har vi nedtelling på huset og er ekstremt spente!

11 organisasjoner har søkt og 3 av disse har ikke hatt TV-Aksjonen tidligere. Det er Fontenehus, Barnekreftforeningen og Norges Kvinners Sanitetsforening. Likt sier alle tre at en vil sette i gang prosjekter i Norge. De øvrige søkerne vil bruke penger på prosjekter i Afrika, Asia og Sør-Amerika.

Norge er flinke til å gi, og vi er flinke på internasjonal bistand. Det vil være kjekt om innsamlingsrådet denne gang tenker noe nytt, og at en ny søker kan bidra med neste års TV-Aksjonen.

Pandemi tiden har gjort noe med oss alle mentalt og psykisk, som hver og en har fått kjenne på kroppen, på godt og vondt. Den psykiske helsen har fått større plass i media, og flere har snakket om hvordan den mentale helsen påvirker oss i utfordrende tider.

FHI (Folkehelseinstituttet) hadde 18. november – 4. desember en undersøkelse hvor 58 000 nordmenn ble invitert til å delta i Oslo, Agder, Nordland og Vestland. 44% svarte og resulterte i:

Flere sliter med ensomhet og psykiske plager, unge og ale-neboende sliter mest.

Blant studenter er én av tre ensomme.

Én av fire er ikke fornøyd med livet.

Den psykiske belastningen er størst i Bergen og Oslo hvor smitteverntiltakene har vært mest omfattende.

Framtidsoptimismen er likevel høy, særlig blant unge.

Det er alltid viktig at det er et godt tilbud og forebygging for en bedre psykisk helse. Undersøkelsen viser at et krafttak og en dugnad for bedret mental helse, er et behov enda mer nå. Det kan få konsekvenser om en ikke tar det på alvor. At Norge AS løfter fram forebygging, prosjekter og tiltak for en bedre psykisk helse for Kari og Ola Nordmann, vil gagne oss alle. Jeg tror det norske folk vil engasjere seg, å like en TV Aksjon som berører oss i neste omgang her hjemme. For det berører oss alle. Det kan være

fra en far som har mistet jobben, datteren som sliter med isolasjon, kameraten som ikke takler ensomheten, eller samboeren som stadig blir permittert fra jobben. Vi er der på en eller annen måte hele gjengen, i en situasjon som ingen var forberedt på. Det påvirker oss og går innpå oss.

Vi skal og må bygge opp landet igjen der vi har «tapt», og vi vil ha næringslivet for arbeidsgiver og arbeidstaker på topp. Alt henger sammen med alt, og hvis hjulet skal gå rundt må vi alle fungere for å dra mot samme mål, og da må vi hjelpe den psykiske helsen til hver og en som måtte trenge det.

Jeg har stor tro på at Fontenehus har en mulighet til å få TV-Aksjonen i 2022, og da vet jeg at vi heier på hverandre!





Fotballklubben Viking på godt og vondt.

Håvard & Petter

Fotballklubben ble stiftet 1899. Klubben er den nummer 2 største i landet når det gjelder å ha vunnet Cup og eliteserie. Viking er en tradisjonsrik klubb. Seriemester 1958, 1972, 1973, 1974, 1975, 1979, 1982, 1991. Cup-mester 1953, 1959, 1979, 1989, 2001, 2019.

Fotballsporten kom til Stavanger og Norge fra England. Viking på 70-tallet var gullalderen. 5 seriegull og en dobbel (seriegull og Cup-gull) i 1979.

Viking var i Europa-cup på 70-tallet. Og de rykket ned til førstedivisjon i 1986. i 1988 rykket Viking opp igjen – kjent som miraklet i Haugesund – og dette signaliserer starten på en ny æra. 90-tallet fylt med mye andre plasser og forspilte muligheter. En storhet var at Viking nesten slo ut Barcelona etter å ha spilt 1-1 borte og 0-0 på hjemmebane. Viking på 2000-tallet var en sterk økonomisk utrustet klubb – men styret som var satt inn av medlemmer begynte å ha for store å ambisiøse planer for klubben. Dyre spillere, høye lønninger og skuffende resultater gjorde at trenere kom og gikk og klubben kom i økonomiske vansker. Det så veldig mørkt ut. Man fryktet klubben ville gå konkurs.

Så kom Bjarne Berntsen endrer all spillelogistikk – lønningene gikk ned. Kun spillere som ville for klubben. Han fokuserte på forsvarsspill, ligge lavt og kontre 120 pst på hver overgang. Han var god til å få fram lokale talent og det resulterte i en etterlengtet opptur. Viking tok nemlig Cup-gull 1-0 mot Haugesund.

Vidar har vært en viktig utviklingsklubb/ feeder -club for Viking. Blant annet Hangeland. Vidar slo også ut Viking i Cupen 2016. Denne sesongen med Viking er vi er litt optimistisk – vi antar en femteplass som slutt plassering, og Cupen satser vi på finale.



Bilde fra cupfinalen 2019.

Foto: Thea



Fire på huset

To kjappe spørsmål:

1. Favoritt-ting med sommeren?
2. Hvis du akkurat nå kunne reist hvor som helst, hvor ville det vært?

Inge

1. Grilling og god mat.
2. Australia, varmt og godt. (spesielt når det er vinter her.)



Marita

1. Sol og varme. Slipper alle lagene med klær.
2. Douro-dalen i Portugal.



Jo Andreas

1. Varmen, går an å sitte ute.
2. Paris



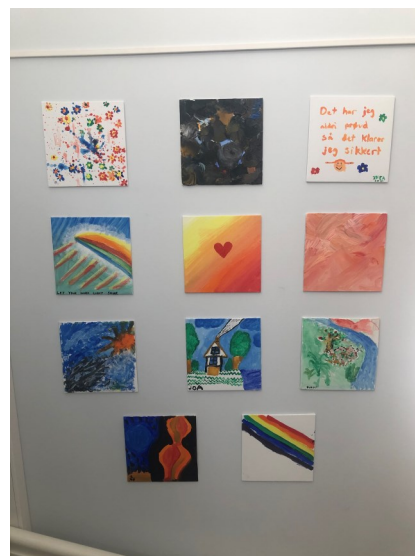
Helge

1. Være ute og være sosial.
2. Berlin. Masse gode venner der samt veldig bra universell utforming.



Mestring

Studentene Mira og Hele-
ne samt Tone Lise har hatt
et prosjekt der vi har hatt
et tema og har aktivitet
hver uke. Denne uken var
temaet mestring, og vi
malte det som var mest-
ring for oss.





PERSONLIG UTVIKLING

Om tilpasset ledelse

Av Håvard og Petter

Ledelse etter type arbeid

I fagarbeiderkultur er ledelse rask, hard, og selv om det er bra relasjoner blant leder og kollega så har lederen strenge grenser, og gode strategier for å lukke prosjekter - fordi tid er penger.

Noen ganger er det viktig å vise styrke og hardhet i (fagarbeider-)ledelse for å nå tidspresset og holde de ansatte påskrudd. Og da tenker vi spesifikk på tidskrevende prosjekter.

I formannsroller i fagarbeidermiljø – sjekker formann tidsskjema konstant under prosjekter og connecter med personal hvordan ting og jobben generelt ligger an. Dersom formannen har riktig innstilling skaper dette meget god dynamikk på arbeider-nivå. God ledelse gir bedre arbeidsvilkår. Og då blir ofte prosjekt ferdig før tida også.

I butikkbransjen handler det kanskje mer om å tilby stor (kunde)service til kunder, og da blir gjerne dynamikken kollegaene imellom en annen.

Å opprettholde gode relasjoner med personalet – herunder å se den enkelte medarbeider og tilpasse seg noe den enkelte medarbeider – er sentralt ved god ledelse.

Begrepet tilpasset ledelse handler om strategier for se den enkelte i lys av det mangfold som gruppen utgjør. Folk har ulike forutsetninger for læring.

Alle har mye å tjene på at ansatte er i den såkalte flytsonen. I den sammenheng realiseres dette kanskje klarest når alle parter – ledere så vel som medarbeidere - bidrar til høy trivsel.



June kommune

Nå har vi fått June kommune t-skjortene. Vi skal få en del av inntekten av t-skjortene Twas selger for June Kommune! Kanonkjekt!!







Historien om Fountain house New York

Tekst Simon og Inge

Bilde Fountainhouse New York

På slutten av 1940-tallet dannet syv psykiatriske pasienter ved Rockland Psychiatric Center i New York State en selvhjelpsgruppe som møttes i et "klubbrom" på et sykehus. De dannet denne gruppen for å forberede seg på å bli utskrevet og takle utfordring-



ene med å finne ly og arbeid og håndtere forhold og uunngåelige tilbakefall. Rett etter at de forlot sykehuset, begynte de å møtes på trinnene til New York City Public Library for å gjenskape "club room" -opplevelsen, og trodde at det ville opprettholde deres utvinning, gi et gjensidig støttesystem og til slutt føre til endring av sam-



funnets oppfatning av mennesker som lever med psykiske lidelser. De kalte støttegruppen sin "WANA" (We Are Not Alone)

I 1948, med hjelp fra to velstående frivillige, Elizabeth Schermerhorn og Hetty Richard, og en donasjon fra National Council of Jewish Women, ble en bygning på West 47th Street i New York City kjøpt som et "klubbhus" for WANA. Fordi den hadde en liten fontene i bakgården, kalte WANA deres nye bygning "Fountain House".

Fountain House, opprinnelig bemannet og drevet utelukkende av tidligere psykiatriske pasienter og frivillige, var designet for å gi sosial støtte og fungere som møteplass for tidligere psykiatriske pasienter. Folk som ble med i Fountain House ble kalt medlemmer i stedet for pasienter og kunne forbli medlemmer så lenge de ønsket. Da Fountain House vokste, bestemte medlemmene seg for å ansette profesjonelt personale som ikke var forbrukere for å drive programmet. I 1955 ble det første profesjonelle, ikke-forbrukerne mentale helsepersonellet rekruttert. Selv med tillegg av profesjonelt utdannet personale fortsatte Fountain House å opprettholde klubbhusatmosfæren og filosofien - informert av ledelsen og idealene til tidligere psykiatriske pasienter. Etter å ha prøvd flere regissører til utilfredsstillende resultater, ble en sosialarbeider ved navn John Beard ansatt.



Ung på huset

Skrevet av Mira

Bilder Mira

Loftet blir til!

Vi på ung på huset hadde et behov for å ha et eget sted på huset – et sted vi kunne trekke oss litt tilbake enten med møte eller for å slappe litt av. Vi kom derfor på å pusse opp loftet så ide kunne bli til virkelighet!

Prosessen har tatt tid – alt ifra å velge farger til maling av vegger, tak og gulv til å velge hva slags møbler som kunne passe inn. Alle valg har blitt tatt på Ung på Huset møtene (psst. Hver tirsdag kl. 13.15!), og vi har fått god hjelp av Inge til å male. Vi synes resultatet ble veldig bra – men enda bedre blir det når vi får alt på plass med litt ekstra farger og pynt 😊



Nydelige glass malt av medlemmer på huset



Vi gleder oss til å ta dette i bruk!



Medlemmenes kunsthjørna

*Jeg så en svane i går
Den bruste seg og gjorde
Seg vakker
I parken er det mange svaner*

Lene

Løft ansiktet mot solen.
Da viser ikke skyggene.

Helen Keller

Sandalene

Jeg vil sykle en sommerkveld,
uten å miste sandalene mine

Lene



Aliens; Malt av Ådne



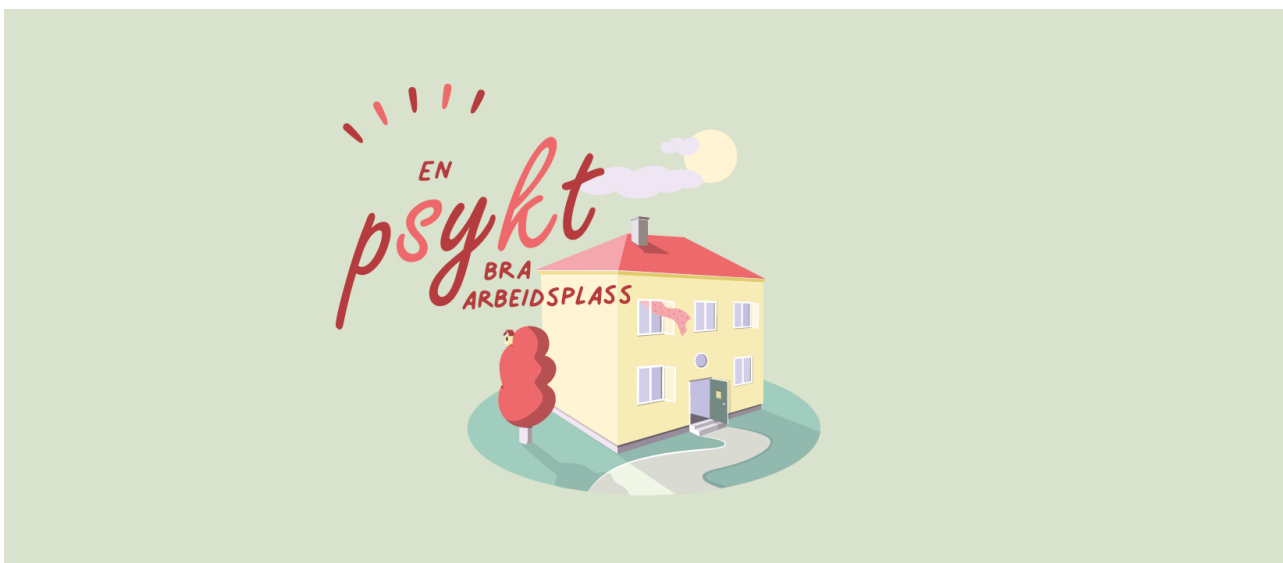
Bilkjøring; Malt av Ådne

Kjennskapskampanjen



Skrevet av Thea

Nå har vi siden slutten av mars hatt en veldig kjekk og spennende kjennskapskampanje som har ladet opp til offentliggjøring av av Fontenehus Norge har søkt om tv-aksjonen 2022. Her har vi hatt tv-reklamer for å vise at Fontenehus er mer normalt enn mange tror med en reklame som gikk på tv. Vi har også vært aktive på sosiale medier med videoer av fontenehus, medlemsfilmer og samarbeid med helsesista. Det har vært et utrolig engasjement og deling av videoer og andre elementer i kjennskapskampanjen. Her i Stavanger fikk vi også med vår nye lokale kjendis: June Kommune. Hurra. Nå er vi spente på å få svar på hvem som får tv-aksjonen nå 17. Juni. Krysser alt av fingrer og tær, det som krysses kan!



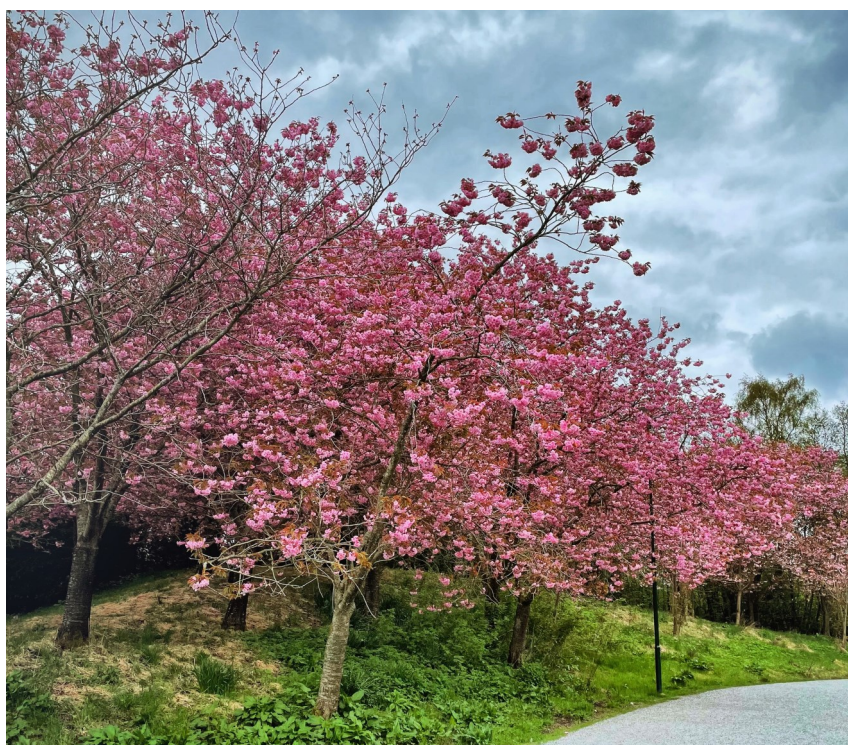


Tekst: Lene

Skriv noe

Jeg åpnet meg selv og hjertet mitt for han. Han kan jeg stole på, han kan jeg snakke med tenkte jeg. Da jeg møtte ham for første gang løy han om navnet sitt. Kanskje han har noe å skjule eller forandrer seg. Elsker og elsker ikke skrev jeg på bilruten hans om høsten. Jeg tror at han tenkte at det var en liten gutt eller jente som hadde gjort det. Etter hvert ble jeg så infernalsk forelska at jeg ikke viste hvor jeg skulle gjøre av meg selv. Jan Trygve som han hetter ble beskylt for det ene med det andre, piker vin og sang. Sånn er det å være forelska at jeg ga blanke i alle ryktene. Jeg ville gjøre meg opp min egen mening. Alle fortjener en ny sjanse.

Bilde: Thea



Fontenehuset er på Instagram,
følg oss!

@fontenehusetstavanger

Kahoot

Tekst Ådne

Bilde Internett

Vi har begynt med en ukentlig Kahoot laget av medlemmer på fontenehuset. Denne quizen består av ti spørsmål som er aktuelle i forhold til Fontenehuset Stavanger. Den er tilgjengelig på facebook-siden til fontenehuset både offentlig og for medlemmer.

Fontenehuset Stavanger
@FontenehusetStavanger

Startside

Om
Abonner På Nyhetsbrev
Hjemmesiden vårt
Hva er fontenehuset
Kontakt oss
Bilder
Anmeldelser
Videoer
Arrangementer
Innlegg
Grupper
Fellesskap
Direkte

Liker Del ...

Se alle

Innlegg

Fontenehuset Stavanger
i går kl. 00:41 · 🌐

Ny quiz for uka

Kahoot!

KAHOOT.IT
Play Kahoot! challenge: Fontenehuset
Play this kahoot challenge about Fontenehuset

8 2 kommentarer 1 deling

Liker Kommenter Del

Fontenehuset Stavanger
22. april kl. 02:47 · 🌐

Send melding

Spis Ute Ugå - Stavanger
Mat og drikke

Kafé Salongen
Kaffebar

Rub A Dubs
Musiker/gruppe

Mental helse ungdom Stavanger-...
Frivillig organisasjon

Se mer

Sider som denne siden liker

Stiftelsen Dam

Aftenbladet

Kildehuset-Fountain House, Aalb...

NowThis Politics

Fontenehus Norge



Kryssord av Ådne

	Kopp	År	Rydde		Gripe			Kompi sen		Gåte	Etter- navn		Skåter		
Vekt						Halvøy	Retnin g								Lysnin g
Tro				Støv					Sår		Elv		Stude nt		
Organi sasjon			Tidl. parti				Regne		Fugler						
Løsnin gsord												Dyr	Skjul		
		Yttret			Dretter				Oppblåst						
Valuta		Hyle			Nyn. Pron.				Uthuset				Ense		Mas
Sedat			Kostna den				Flatem ål	Vand- re	Regn	Verktøyet				Yttre	
Politia vsnitt					Svare					Rydde					
Titte			Valuta fork.		Garnet						Merke				
											Tur				

Løsning til kryssord vårutgave 2020

		Rister		Forfriskning	Gresk bokstav	Konj.				Hadde	Fiskered skaper	Sint	Golf-uttrykk	
Over-slag	E	S	T	I	M	A	T		Vesen Jente	E	T	A	T	
		K	Klag Beregnin g	S	Y	T	Vinter- utstyr	Mynten Paraden	T	I	E	R	E	N
Etter	B	A	K	Kyr	Organisa sjon	Stabile Dust	S	T	Ø	D	I	G	E	Vandre
	Løsnings ord	K	A	F	F	I	K	O	S	E	N		Ane	G
	Dårlig	E	L	E	N	D	I	G	Blomst	Dyr	E	Legems- del	T	Å
	Sint											Student		
Båt	A	R	K	Tøl	Inni	I	Irriterer	E	R	G	R	E	R	Fattes
	R	Bidra	Y	T	Ytre	O	M. navn Ikke	T	O	R	Ga lov til	L	O	T
	G	Tabell	L	I	S	T	E	Sikte	S	I	L	E	Inni	A
	Luring	G	E	N	I	Inni	I	Etter- skrift	E	S	Klok	V	I	S



En annerledes 17. mai

Tekst: Mariell

17. mai ble annerledes i år også. Det positive i år var at vi kunne møtes, i motsetning til i fjor hvor vi måtte holde stengt. For å kunne være flest mulig sammen og feire, skulle vi spise lunsj på China Town. Så snart det lot seg gjøre fikk vi booket bord og forhåndsbestilt den retten hver især ville ha. Vi alle gledet oss til feiringen!

Om morgenen på selveste 17. mai fikk vi melding fra China Town at de måtte kansellere reservasjonen vår. De hadde hatt brann på kjøkkenet og måtte stenge på ubestemt tid. Selv om vi ble skuffet, må skuffelsen til China Town ha vært større. Vi håper og ønsker det går bra med dem.

Vi endte med take away på Fontenehuset. Til dessert møttes vi på torget i sentrum og koste oss med is i det fine været. Måkene viste seg å være ganske så pågående og frekke nok til å stjele hele isen til Mariell. De ville vel feire 17. mai dem også! Med alt som skjedde og ikke skjedde, glemte vi helt å ta bilder fra selveste dagen.

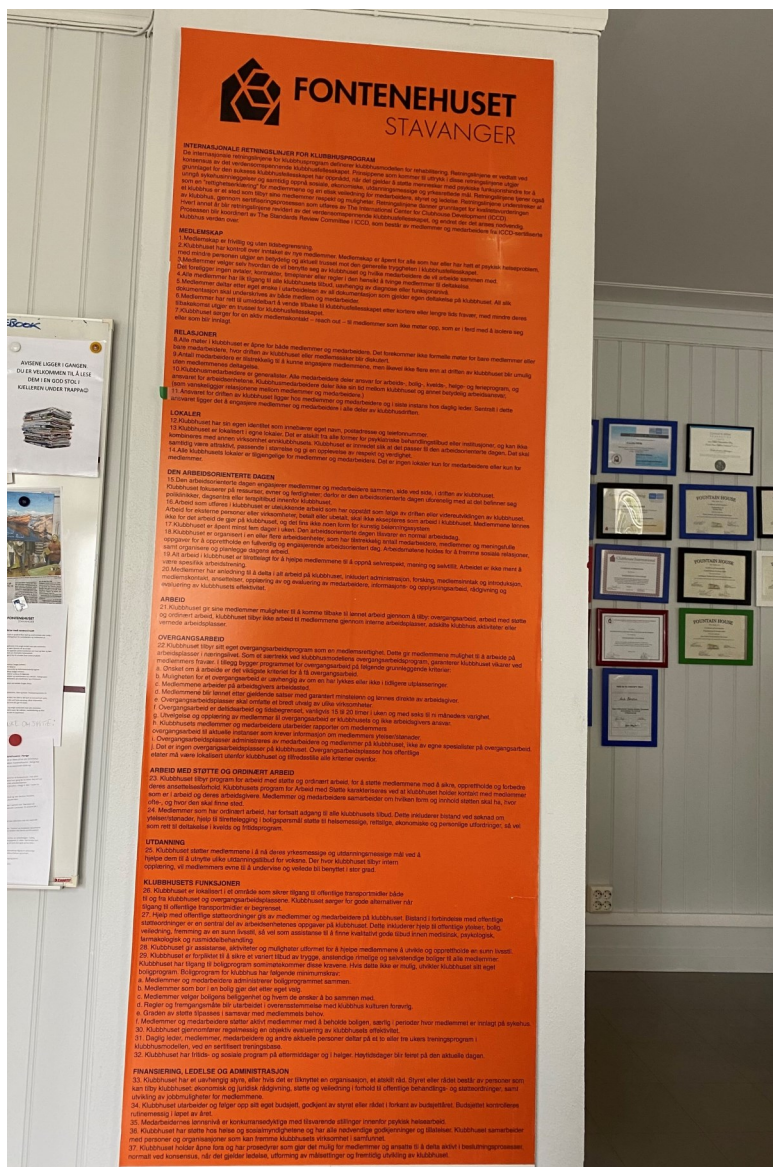


Retningslinjene for Fontenehuset

Tekst: Retningslinjer

Bilde: Thea

25. Klubbhuset støtter medlemmene i å nå deres yrkesmessige og utdanningsmessige mål ved å hjelpe dem til å utnytte ulike utdanningstilbud for voksne. Der hvor klubbhuset tilbyr intern opplæring, vil medlemmers evne til å undervise og veilede bli benyttet i stor grad.





Hagen

Tekst og bilder : Marita

For noen år siden plantet vi klatreplanter langs muren mot skolens parkeringsplass. De ble dessverre tatt med kantklipperen da de ikke var godt nok merket, så vi prøver igjen nå. Vi kjøpte inn 10 klematisplanter i slutten av mai, og de ser allerede ut til å trives godt hos oss. Vi gleder oss til nettinggjerdet mot parkeringsplassen er dekket med flotte lilla blomster!





Dagens smil

Tekst: Arlene

Prat mellom nabodamer:

Hvordan går det med mannen din?

Vel han har den uvanen at han løper etter alle som er kledd i skjørt.

Så ille?

Ja, ikke sant? I går havnet han i basketak med en skotte.

Mannen så på brystkassen og fant ut at han måtte pensjonere seg, på grunn av at han hadde fått grått hår. Da sa kjerringa:

Se litt lenger ned, så kan du få uføretrygd.

Ola kom hjem fra NAV og kona spør:

Fikk du jobb?

Nei de søker arbeidskraft av begge kjønn, og hvem er vel det?

Han satt foran fjernsynet og så på en spennende fotballkamp da kona kom inn med hekksaksen og sa:

Hva skal du gjøre i pausen?

VI TAKKER

Støttespillere & Samarbeidspartnere



STAVANGER KOMMUNE

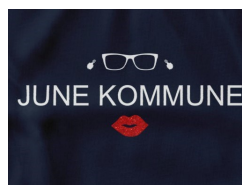
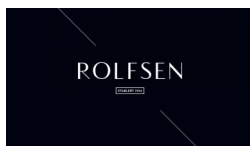


Ønsker du ditt firma her ring 51 53 53 93





Norske Kvinners
Sanitetsforening



BRØDRENE PEDERSEN

**J.B.
HARLEKIN**



**EUROPEAN
WELL PRODUCTIVITY
FORUM**

STAVANGER | 2020



Vi trenger deg som støttespiller

Fontenehuset Stavanger har 210 medlemmer og 4 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.

Støttemedlemskap er på 250 kr, bedrifts-/foreningsmedlemskap 1 500 kr, eller gi et valgfritt beløp. Merk innbetalingen din med navn og adresse. Husk at beløp over 500 kr og inntil 50 000 er fradragsberettiget, om du oppgir organisjons-/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.

Sponsorer får tilsendt husavisen.

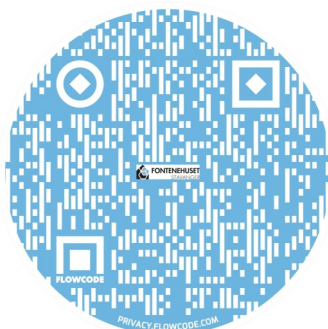
**WE
WANT
YOU**

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