

FONTÆNEN PÅ TOPPEN

Nr. 8

December 2016



Kvartalsskrift for
Fontænehuset Frederikshavn

Indholdsfortegnelse

Lederen	3
Ole og Huset.....	4
Træstammer	6
Skansen	7
På sidelinjen af misbrug.....	8
Dawkins-tegneserie.....	10
Konference i Amsterdam	12
Halloween	13
Støtteforeningens år	14
Bluesmusik i Frederikshavn.....	14
Fra forbruger til clean	15
Nissevitaminer.....	16
Nissekokkens kontrakt	17
Akkrediteringsdag i Oslo.....	18
Julesjov	21
Klubaften 1. december	22
Norske klejner	23
Praktikanter siger farvel	24
Svømmehallen.....	25
Ny i Huset.....	26
Sindets Dag.....	27
Bagsiden	28

2016: Året der forsvandt!

Det er utroligt så hurtigt et år kan gå. Når jeg vender blikket tilbage så synes jeg ikke, der er gået mange uger siden jeg blev ansat som leder. Når jeg så kommer til at tænke på alle de ting der er sket i fontænehuset siden januar 2016, så begynder det dog at give mere mening at året er ved at være omme.

Vi har til tider haft hæsblæsende travlt, og andre tider "bare" travlt. Derfor giver det heller ikke rigtig mening at nævne alt for mange af de aktiviteter vi har deltaget i henover året. Men lad os nu bare lige dvæle ved nogen af dem alligevel.

Husets samarbejde med jobcentret er i løbet af året blevet meget mere smidigt og struktureret. Hvilket er til gavn for alle; både medlemmer, medarbejdere i fontænehuset samt jobcentret. Hvordan har det så kunnet lade sig gøre? For det første er det via benarbejde lavet af husets bestyrelse, men også via den feedback der gives til sagsbehandlere af husets medlemmer og medarbejdere og så selvfølgelig også fordi huset har koncentreret sig om at opnå dialog, omkring dokumentationen i huset, med ledelsen i jobcentret.

Det skal vi fortsætte med i 2017!

I 2016 er der igen kommet liv i fonden Fontænehusene Danmark. I den forbindelse er der igen kommet gang i ledernetværket og der er nedsat arbejdsgrupper, med deltagelse fra næsten alle de danske huse, der arbejder med at få etableret nye kurser, temadage og et kommende landsmøde for alle husene. Frugterne af dette arbejde ser vi frem til at se i det kommende år.

Det var også i år at vores "intromedlemmer" blev rigtig etableret, og det fungerer rigtig godt. Der bliver holdt et månedligt intromedlemsmøde hvor der bliver evalueret og forbedret på vores procedure ift. at tage imod nye medlemmer – det skal vi også blive ved med i 2017.

Vi er også blevet introduceret til en ny standard 28: *Klubhuset yder assistance, aktiviteter og muligheder for at medlemmer kan udvikle og oprethol-*

de en sund livsstil. Den skal vi også til at forholde os mere aktivt til. Gør vi nok på dette område eller er det noget vi kan optimere på??

Sidst men ikke mindst vil jeg også nævne at vi, henover sommeren, udarbejdede en projektbeskrivelse der beskriver oprettelsen af et samarbejde med sygedagpenge afdelingen i Frederikshavn kommune. Hvor vi opretter forløb målrettet de borgere, der er inden for Fontænehusets målgruppe og som samtidig modtager sygedagpenge. Denne projektansøgning er kommet i møde og vi er blevet bevilliget penge til at gå i gang med arbejdet. Derfor vil det være noget af det første vi går i gang med i 2017.

Medlemmer og medarbejdere kan med god grund være stolte af det der er blevet udrettet i løbet af 2016. Så fortsæt bare det super gode arbejde i enhederne - store som små opgaver der bliver løst til gavn for os alle.

Glædelig jul og godt nytår til alle i og omkring Fontænehuset Frederikshavn!



Leder Mikael Sandst Jensen

OLE OG HUSET

Hvordan har det været at starte i Fontænehuset?

Det undrer mig at jeg aldrig har hørt om Fontænehuset. Især fordi jeg har søgt arbejde som pædagog.

Huset bliver rost på jobcentret, det er et godt sted at komme, især hvis man har det med at isolere sig. Så det er godt at komme ud og få noget socialt igen.

Jeg var noget nervøs for at blive presset eller blive smidt ud i et arbejde, hvor jeg ikke kunne leve op til kravene.

Da jeg startede var den modtagelse jeg fik kanon. Alle var stille og rolige og snakkede til mig, jeg kan jo gode lide at snakke. Jeg blev talt til, som om jeg havde kommet i huset i 100 år, så jeg blev hurtigt dus med huset. Huset er meget familiært og hyggeligt.

Den anden dag var jeg fraværende pga. søvn mangel, fordi jeg havde sovet efter jeg kom hjem, så nattesøvnen blev ikke god. Men det var jo positivt at jeg var naturligt træt. Der var en masse indtryk der skulle bearbejdes, men det var positive indtryk.

Selv det umulige personale 🙄 viste sig, ikke at være så slemme endda.

Den første måned var min økonomi helt i bund, så alle de dårlige tanker begyndte at fylde. Men efter få dage blev de sparket i baggrunden, da jeg oplevede at jeg kunne blive skrevet for frokost og dermed få ordentligt mad. Det fjernede en udfordring for mig i hverdagen.

Jeg har tidligere haft tendens til at melde fra i tidligere tilbud. Det kom ikke her, tværtimod blev det hurtigt sådan, at jeg blev her længere tid end aftalt.

Det er så dejligt, at der er ro og kravene fra jobcenter er til at følge.

Samarbejdet med min mentor på sidelinjen fungerer rigtig godt. Og det, at jeg har det sociale i huset gør, at jeg ikke lukker mig inde, så jeg kan arbejde hen imod at se mine børn. Så det giver en rigtig god ro. Det er dejligt at der er plads til alle i Fontænehuset og til at alle kan byde ind. Intet er hemmeligt og jeg er ligeså meget værd, som alle andre. Det giver mig et boost og de negative tanker forsvinder. Så det synes jeg er et godt koncept.

Der var lige en periode med rotter på loftet. 🐭 Dvs. uindbudte gæster i og under køkkenskabene. Det forstyrrede min dagligdag, både ved møder med håndværkere men også mentalt, det endte med at jeg midlertidigt måtte fraflytte min lejlighed. I den periode brugte jeg huset, til så der også foregik noget positivt i min hverdag. Det var godt at kunne snakke med nogen om det, og alle fulgte interesseret med i projektet.

Sammen med Mikael har jeg deltaget i to møder, et i Samarbejdsudvalget og et møde i Kildehuset om kursus og uddannelse. Møderne gik rigtig godt og jeg følte at jeg havde noget at sige.

Alle de tanker om at jeg ikke er noget værd, blev skubbet i baggrunden.

Jeg oplevede at have noget at byde ind med, og det var en fed fornemmelse. Det var dejligt at få den oplevelse og det skulderklap.

Jeg tager på arbejde, til mit andet hjem og jeg hygger mig. Jeg kan mærke at det er godt for mig.

Når man har gået hjemme i ca. et år, så kommer alle de dårlige tanker, med dårlig selv-

værd og selvtillid. Og det giver mig, de tanker der holder mig vågen om natten, det er dog aftaget, men nu er det desværre bare positive tanker der holder mig 🤔 vågen men det er så min udfordring.

De negative tanker kan godt blive provokeret. I og med, at vi er så mange i huset, er der selvfølgelig nogen der er bedre til at tage hensyn end andre. Der kan godt opstå situationer hvor jeg bliver irriteret, f.eks. i forbindelse med maden, hvis man ikke er opmærksom på at der skal være nok til alle. Jeg vil gerne have, at der bliver taget hensyn til alle. Det er også et punkt jeg kan arbejde med i huset, altså både det med at sige fra, og det med at lægge lidt bånd på mig selv, og ikke at skulle finde en løsning på alt.

Det var underligt at starte et sted hvor tingene er så skemalagt, fordi det havde jeg forventet ville blive et irritationsmoment for mig, men tværtimod så gik det op for mig, hvor nyttigt det er for mange i huset. Det virker ikke som det pres jeg var bange for. Jeg var bange for at få et dårligt ry hvis jeg havde en dag hvor jeg havde brugt al min energi på, bare at komme afsted og være lidt social.

Alt i alt så er jeg taknemlig for at det her tilbud er kommet til mig Og jeg er sikker på at hvis jeg ikke var kommet afsted, så var jeg groet fast i min sofa, lukket inde for omverdenen. Men nu føler jeg at livet kører min vej 🙌

Artikel: Ole.



*"Peter Plys kiggede ud af vinduet og smilede.
Han havde ingen speciel grund til at smile.
Det var bare det, at munden føltes meget bedre
når den krummede opad
end når den vendte nedad."
A.A Milne, "Peter Plys"*

Træstammer



Den bedste træstamme i juleversion, giver farve på julens konfekt!

Ingredienser

(2-3 stk.)

300 g marcipan

200 nougat

150 g pistaciemasse

200 g mørk chokolade

50 g pistacienødder, usaltede

Sølvglimmer, f.eks. Hologram fra Specialkøbmanden

Fremgangsmåde -Træstamme

Rul marcipanen ud i et rektangel, ca. 40 x 24 cm.

Smelt halvdelen af nougaten over vandbad, tag af varmen og rør den resterende nougat i.

Smør pistaciemassen ud på marcipanen og fordel nougaten ovenpå.

Skær pladen i 2-3 dele og rul hver del sammen - lim evt. marcipanen sammen med våde fingre.

Smelt chokoladen over vandbad og dyp rullerne i chokoladen eller pensl den på. Læg dem på bagepapir og drys med hakkede pistacienødder og glimmer.

At være indskrevet i Skansen

Vores familie kom fra Familiehuset i Frederikshavn. Efter en tid hvor min datter havde været i familiepleje i 2 år pga. mine tilbagevendende depressioner.

Skansen er kommunens sidste tilbud før en evt. tvangsfjernelse. Så da vi fik at vide det var næste skridt, fordi det ikke gik mega godt hjemme, var det med hjertet helt oppe i halsen vi blev skrevet ind. For vi troede vi bare skulle lave en enkelt fejl og så var det slut med, at være en familie der boede sammen. Men sådan skulle det heldigvis ikke blive.

Vi fik en kontaktperson i Skansen som hed Sanne. Og jeg havde det lidt trælst med nu, at skulle fortælle vores historie til endnu en person. Men Sanne viste sig at være en kanon dejlig person.

Hun fulgte vores hverdag, gav gode råd, gik med til møder og mødte fast op kl. 7 om morgenen til morgenkaffe og en hyggelig snak, for at tjekke om vi nu var oppe. Hun hjalp sågar med opvasken hvis den tog overhånd.

Det var svært at lukke en person fra kommunen (som jeg altid har syntes var nogle skrækkelige mennesker) ind i vores liv, men det gik bare så godt.

Vi holdt møde med familie rådgiveren og Skansen hver 6 måned, og hver gang var der store fremskridt at spore i vores familie.

Vi klarede det så godt, at efter bare 1,5 år, som i øvrigt er meget usædvanligt, blev "løsladt" fra Skansen d. 23 november 🙄

Hvis man bliver tilbudt et forløb i skansen, syntes jeg virkelig man skal tage imod det. Ikke kun for din/jeres skyld men også for hele familiens skyld. De er så gode til at hjælpe og rådgive. Og det er et sted hvor man bliver accepteret for den man er og ens problemer bliver forstået.

Skrevet af: Louise.



På sidelinjen af misbrug



At stå på sidelinjen af misbrug gør at man prøver at få det til at fungere, men det er sjældent at det lykkes for det er misbrugerens selv som skal erkende at han/hun er misbruger og det er uanset om det er alkohol eller hårde stoffer. Jeg har stået på sidelinjen i nært forhold i begge tilfælde og kan kun sige, at det tærer og ødelægger et forhold.

Der er mange ligheds tegn forbundet både til alkohol og de hårde stoffer.

- **Fornægtelsen, empatien**
- **Løgnene og tyverierne**
- **Det skjulte**
- **Det økonomiske**
- **Abstinenserne**
- **Den onde cirkel, det ødelæggende**
- **Ensomhed**
- **Hygiejnisk**
- **Osv.**

Det er ikke kun misbrugerens som der lever i et helvede, men det gør hans/hendes partner, børn, familie også. Vi ser og føler det bare fra den anden side af.

Vi bliver i forholdet så længe det er muligt, for det kan jo være at vi kan rede forholdet. (Der har ikke været vold i mit forhold), men man kan sige at med det man oplever, så bliver man følsomt påvirket. Men det kan også være hårdt nok.

Børnene bliver påvirket og nogle gange for livet. Man kan kun håbe at de forbliver kloge og ikke selv ender i misbruget.

- Man prøver som pårørende at skjule det for børnene, familien, vennerne.

- Man inviterer ikke folk hjem, for tænk sig nu hvis de ser hvor slem det egentlig står til.

- Man går med på løgnene.

- Det økonomiske påvirker en særdeles meget og man er den der hele tiden tænker på at det skal fungere, også selv om de gemte penge bliver brugt på forbruget.

- Man bliver ensom og indsluttet.

- Man har ondt af misbrugerens, specielt de dage hvor de har abstinenser og har det meget skidt med sig selv.

- Man håber hele tiden på at det nok skal blive beder og man tror selv på at man nok skal få redet misbrugerens, for det lover de den ene gang efter den anden.



Oplevelser

Familie fester, det var tit man måtte tage af sted alene.

En gang ringede han hjem og spurgte hvorfor han ikke kunne hæve penge på sønnens konto for han var nødt til at skulle have sko til ham, men jeg viste at det var løgn, da knægten havde de sko han skulle have.

Stjal børnenes fødselsdagspenge og bildte dem ind at de måtte have tabt deres tegnebog/kort eller lignende.

Min datter synes at hendes far var ulækker og ville ikke følges med ham og alligevel gjorde han ikke noget ved det.

Jeg var 19 år da jeg for første gang kom ind i et forhold med alkohol og stoffer. Min familie på min fars side har haft et forkert forhold til alkohol.

Jeg har selv prøvet stoffer, men kun for en kort periode i mit liv og rører det ikke den dag i dag.

Lyden af en dåseøl der bliver knappet op, gyser i mig. Jeg har altid selv kun nydt alkohol og det bliver jeg ved med i små mængder.

Min nuværende mand er alkoholiker, men har fået sig en forskrækkelse for livet og har besluttet sig for at være alkoholfri resten af hans liv. Han forstår ikke selv hvorfor han har ladet det komme så langt ud, da han egentlig ikke kan fordrage øl.

Der har været mange kampe i mit liv og der vil fortsat være kampe.

Jeg er den jeg er og jeg har også lært noget, selv om mange har sagt "hvorfor bliver du i det"ja hvorfor.

Man har jo stadig håbet og troen og kærligheden til et andet menneske, jeg har Conni, 48 år

Tit blev han væk i flere timer og nogle gange kom han hjem og var helt beskidt på tøj og hænder. (ja han havde altså ikke kunne komme nogen steder for bilen var gået i stykker)

Børnenes triste øjne når de spurgte til hvornår deres far kom hjem og man ikke kunne svare på det.

At han en dag sad med rygeheroin da jeg kom hjem. Bare ikke børnene skulle opleve det.

At han sad med mange tomme dåser.

Hvad ville de Andre sige og hvad med skammen.



Påvirkning og kørsel

Mange har spurgt mig hvorfor jeg ikke har anmeldt det til politiet.

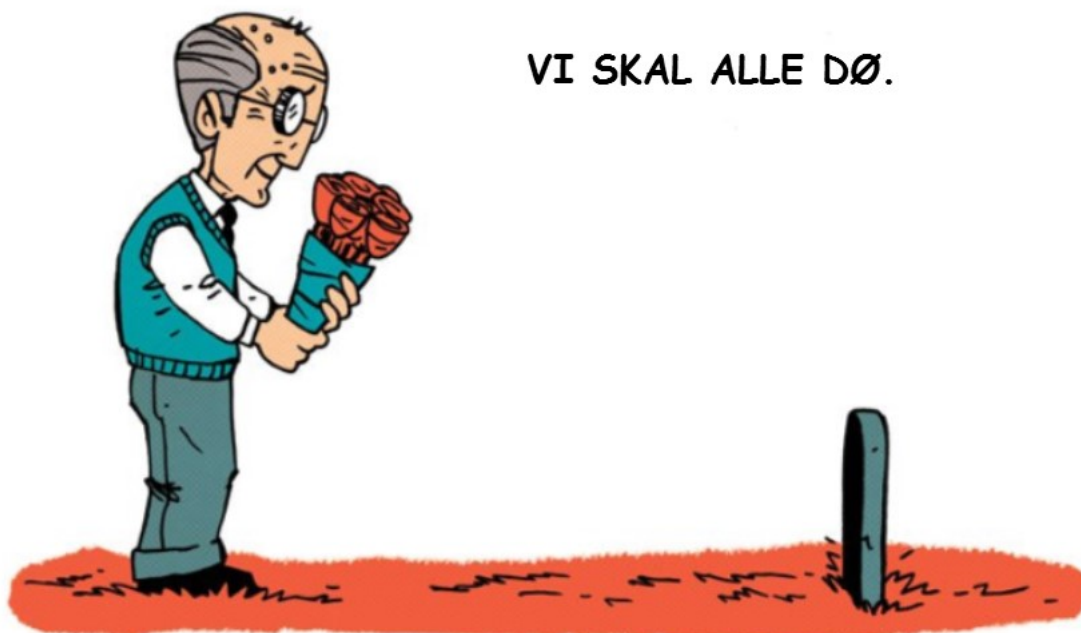
Det har jeg ikke kunnet få mig til.

Jeg har også skulle få en familie til at fungere og hvad ville der ske med os.

Ved at det er forkert af mig, for der kan ske noget med andre familier pga. hensynsløs kørsel i påvirket tilstand.

På en måde skammer jeg mig også, men det er jo ikke mig som har været påvirket og kørt.

VI SKAL ALLE DØ.



OG DET GØR OS
TIL DE HELDIGE.



DE ALLERFLESTE VIL
ALDRIG DØ, FOR DE VIL
ALDRIG BLIVE FØDT.



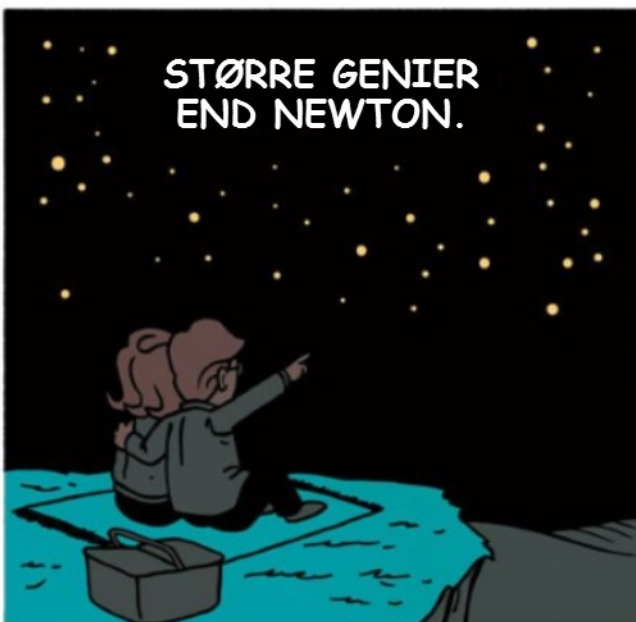
ANTALLET AF POTENTIELLE
MENNESKER SOM KUNNE
HAVE VÆRET HER I MIT
STED, MEN SOM FAKTISK
ALDRIG VIL SE DAGENS
LYS, ER STØRRE END
ANTALLET AF SANDKORN I
SAHARA.



BLANDT DISSE UFØDTE SPØ-
GELSER ER DER UTVIVLSOMT
STØRRE POETER END KEATS.



STØRRE GENIER
END NEWTON.



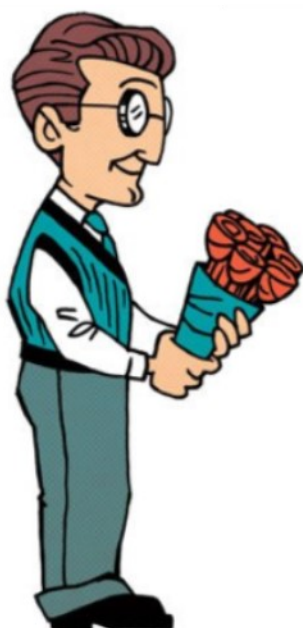
VI VED DETTE, DA ANTALLET AF
DNA-KOMBINATIONER DER VIL
RESULTERE I ET LEVEDYGTIGT
MENNESKE ...



...ER VOLDSOMT MEGET
STØRRE END ANTALLET AF
MENNESKER DER NOGENSINDE
ER FØDT.



OVERFOR
DISSE
MASSIVE ODDS
ER DET DU OG
JEG, I AL
VORES
ALMINDELIGHED



... SOM ER HER.

RICHARD DAWKINS

Aungtham

zenpencils.com

Konference i Amsterdam

Om fredagen inden afrejsen fik vi styr på det sidste og fik læst vores oplæg igennem, så vi var klar til fremlæggelsen.

Planen var at om søndagen skulle vi alle tidligt op. Vi mødtes alle sammen i forhallen og fik tjekket vores kufferter og os selv ind.

I Amsterdam fandt vi hurtigt vores hotel. Vi tjekkede ind, men kunne ikke få vores værelse med det samme, så vi blev enige om at tage på tur ind til byen. Kildehuset var også ankommet så vi drog af sted sammen med dem.

Tilbage på hotellet fik vi vores værelser og gjorde os klar til åbningsceremonien af konferencen. Der blev serveret små mundtgodter. Vi blev enige om, at det ikke var nok som vores aftensmad. Sammen med Kildehuset gik vi ned i byen og fandt en wok/sushi restaurant..

Mandag morgen gik konferencen for alvor i gang, med fuldt program og indlagte pauser. Vi havde jo forberedt et oplæg hjemmefra, og vi var sat på programmet til at fremføre det mandag over middag. Vi var alle en smule nervøse, dels for om vi ville komme klart igennem med vores budskab, og dels fordi fremlæggelsen naturligvis skulle foregå på engelsk. I vores oplæg fortalte vi lidt om vores hus, vores medlemssammensætning, vores økonomiske fundament og om selve emnet vi var sat til at bidrage med; Fordele og udfordringer ved 8 ugers korte forløb med, potentielle medlemmer

visiteret via sygedagpenge-afdelingen. Oplægget blev krydret med både Conni og Michaels personlige historier omkring deres forløb i Fontænehuset. Vi var stolte da det var overstået. Efterfølgende var der muligheder for at stille spørgsmål fra tilhørerne, og det blev flittigt benyttet.

Mandag aften var vi på en flodpram og fik vores aftensmad der. Den var da lidt speciel, men det kunne da spises.

Tirsdag fortsatte konferencen for fuld damp og vi havde mulighed for at vælge forskellige spor, da konferencen var delt op i forskellige emner.

Til gallafest om aftenen, blev det pæne tøj fundet frem og inden vi var færdige med at spise blev der spillet op til dans. Mange dansede og det var gerne på kryds og tværs af nationaliteterne. Og det var bare super skønt at se. Det blev sent før vi kom i seng.

Onsdag blev der rundet af og evalueret, og alle deltagende huse var på talerstolen og fortælle en lille anekdote om vores oplevelser ved konferencen.

Da konferencen blev afsluttet, gik vi en lang tur og tog tilbage til hotellet og hentede vores bagage, og så ud i lufthavnen. Da vi tjekkede ind, så var vores billetter sat på standby, så nu måtte tiden vise om vi kom med dette fly eller om vi måtte vente.

Py-ha. Vi kom med og det var dejligt at lande i Ålborg igen og at stille og roligt kunne køre hjem af.





Forinden festdagen var der en masse forberedelser i KREA og selvfølgelig også i køkkenet. I KREA blev der lavet bordpynt, som bl.a. bestod af hvide bloklys med rød stearin i toppen, så det lignede blod. Derudover blev der lavet et badeforhæng med blod, som skulle hænges op på badeværelset. Der blev skåret græskarhoveder til lys, som kunne skabe uhyggelig stemning udendørs. Om dagen inden festen, blev alt den hjemmelavede pynt hængt op og stillet frem.

I køkkenet blev der handlet ind og menuen blev forberedt i løbet af ugen op til festen. Menuen så således ud:

Menu:

Græskar/chili-suppe med hjemmebagt flutes samt persille- og hvidløgssmør
Hjemmelavede madpandekager med oksekød samt salat, hjemmelavet guacamole mm.
Hjemmelavet vanille-is med marengs og lagkagebunde.

Inden festlighederne gik i gang, var der mange som klædte sig uhyggeligt ud med make-up og div. beklædninger. Der blev gjort meget ud af udklædningen og det var rigtig fedt. Da alle var klædt om og de sidste var ankommet til festen, skulle der laves en velkomstdrink. Den skabte dog lidt problemer, men det løste sig til sidst og endte ud i at blive ret lækker. Den bestod af frosne jordbær, blendet med sprite, lime og isterninger samt en vingummiorm i hvert glas. Derudover var der lavet en grøn gelatine hånd som et forsøg, den blev bestemt ulækker og faldt lidt fra hinanden i bowlen med velkomstdrinken.

Herefter satte vi os til bordet, musikken var tændt i baggrunden og forretten blev serveret. Så spiste vi indtil der ikke var mere – eller vi prøvede på at spise op. Ingen gik sultne fra bordet, der var meget god mad. Bordene havde hver sin opgave, så alle gav en hånd med i løbet af aftenen.

Der var en underholdningsgruppe, som havde stået for aftenens indslag og grundet lidt tidspres – valgte vi at tage quizzen ved bordet under desserten. Derefter blev der uddelt præmier for de bedste udklædte herunder var der tre kategorier og alle tre var velfortjente.

Efter desserten havde underholdningsgruppen endnu et indslag. Dette var en lille leg med følekasser, hvori der var ulækkert indhold. Vi skulle have bind for øjnene og sætte hånden ned i 6 forskellige kasser. Herefter skulle vi gætte hvad hænderne havde været i – det var lidt svært at gætte og ret så ulækkert.

Det var en rigtig hyggelig aften, som forløb godt. Tiden gik desværre alt for hurtigt, så næste gang skal vi have mindre mad og mere hyggetid. Vi glæder os til næste år, hvor der forhåbentlig kommer en Halloweenfest mere.

Hanne og Betina

STØTTEFORENINGENS ÅR

For støtteforeningen har 2016 været et begivenhedsrigt år. Vi har fået rigtig mange nye medlemmer, hvilket vi er rigtig glade for. Det betyder virkelig meget, at der er opbakning til de ting der bliver arrangeret, når man laver et stykke frivilligt arbejde.

Der har været gang i mange ting. Vi er blevet en officiel forening med CVR. NR. netbank osv. Det betyder, at vi har mulighed for at søge om §18 midler, som er midler afsat til frivilligt arbejde socialt arbejde. 2 gange årligt har vi mulighed for at søge til forskellige aktiviteter, som vi kunne tænke os at medlemmerne af huset kunne profitere af.

Først søgte vi om hjælp til administration og en ny roll up til foreningen, samt en tur til Læsø. Her var vi så heldige at få bevilliget penge til administrationen. Blandt andet netbank og til roll up (dejligt)

Vi har forsøgt at ansøge igen, men har ikke fået svar på den ansøgning endnu. Vi krydser fingre for at den

bliver godkendt, det kunne der godt komme noget spændende ud af.

Aktiviteter støtteforeningen har stået for i løbet af året er: Pizza og bowling dag, hyttetur til åsted ådal samt julebanko. Der er blevet ydet tilskud til blandt andet: Ladywalk, Middelalder dage på Voergaard, Fakelløbet og Mob Din krops efterårs stævne.

Der skal lyde en stor tak til medlemmerne i Fontænehuset, som aldrig siger nej når vi beder om hjælp. Og samtidig en opfordring til at melde sig ind i støtteforeningen igen i 2017. Det koster som bekendt 100 kr. for et helt år. Og der må endelig opfordres til, at naboerne også melder sig ind.

Endnu en opfordring går på, at møde talstærkt op til den årlige generalforsamling. Det er her man kan få indflydelse og komme med input og evt. melde sig ind i en velkørende bestyrelse.

Tak for et godt år 🙌

BLUESMUSIK I FREDERIKSHAVN



Lørdag d. 5/11 gæstede den fabelagtige slide blues guitarist Roy Rogers Frederikshavn. Koncerten varede 2 timer med en halv times pause. Alle de fremmødte koncertgæster var tilfredse og det var ikke uden grund.

Roy viste hvad han var lavet af med hans hurtige finger skift og sit fantastiske "slide". Stilen de spillede var noget hen ad Delta blues. Senere samme aften gav han koncert til den årlige tilbagevendende Frederikshavn Bluesfestival som har kørt i 11 år og altid er den første weekend i November.

FRA FORBRUGER TIL CLEAN

Jeg lo og syntes at dette at ryge den fede bare var sagen, men som bekendt ophørte grine flippene. Afhængighedens forbandelser overtager gildet.

Startede som 17-årig med at fyre den fede da jeg gik i Realen, ja det var faktisk næsten hele klassen som røg pga. en mand. Dog inden jeg var fyldt 24, havde jeg prøvet at have en nål i armen og indtaget en 3-4 lsd trip.

Blev som 30-årig gift og min datter Maja blev født, men på grund af misbruget gik der kun 3 år, hvorefter konen ville skilles. Er dog utrolig lykkelig over at Maja ikke er fulgt i mit fodspor. Hun er gået den helt modsatte vej. I dag er det hende som tager sig af dem som er misbrugere.

Stiftede bekendtskab med det psykiatriske system i 1981 og de næste 10 år besøgte jeg jævnligt de uhyg-

gelige hvide gange henholdsvis i Aalborg og Viborg. Har dog ikke været indlagt i de sidste 27 år, men trods det, er det kun et år siden at jeg tvang mig selv op med hårrødderne og kom det skridt videre.

Hvor utrolig det end lyder, har jeg kun mig selv at takke, for at det er gået godt i et år. Det skal dog nævnes at en sygeplejerske som er underlagt en psykiater i Aal-

borg, har hjulpet mig ved at køre fra Aalborg til Skagen ca. hver 5-6 uge, for at se og høre hvordan det gik med at holde den kolde tyrker.

Får diplomer hver gang den søde sygeplejerske kommer op til mig.

Flyttede fra St. Brøndum som ligger omkring Skørping og til Skagen den 31 august 2015. Ved hjælp af en god portion stædighed plus medicinsk behandling (25mg beroligende 6 gange i døgn), er det lykkedes mig at kæmpe mig ud af mit misbrug.

Så en decideret Redningsplanke har jeg sådan set ikke haft, udover et stort ønske om at blive FRI. Bevarer det har været hårdt med flere søvnløse nætter, tankemylder og frustrationer over ikke at have holdt mig fra lortet. Men bagklog kan man jo altid være. Der er jo ingen der har tvunget mig til at leve det liv jeg har levet.

Et godt råd fra en gammel hippie skulle være

dette: Tænk jer om en ekstra gang inden I sætter ild på en koger, for hvor galaren er, findes også alle andre former for hårde stoffer. Og er man først havnet i dette miljø, er det pokkers svært at komme ud af igen.

God damn the pusher.



TIPS TIL HUSHOLDNINGEN

HEJ ALLE SAMMEN! JEG ER TILBAGE MED FLERE TIPS TIL HUSET. HVIS DU VIL SPARE PÅ VANDET, SÅ PRØV AT LUKKE FOR BRUSEREN FØR DU GÅR HJEMMEFRA.



TRÆT AF AT SKIFTE BATTERIER I DIN RØGALARM? HVIS DU SØRGER FOR AT SLUKKE BRANDENE I DIT HJEM, KAN BATTERIER HOLDE MEGET LÆNGERE!



TRÆT AF ET TILSTOPPET TOILET? LAD LÅGET LIGGE PÅ CISTERNEN, OG BRUG KUN KUMMEN!



FRISK LUFT BEHØVER IKKE VÆRE DYRT. MANGE VINDUER KAN ÅBNES OG DERMED SKABE ET MIDLERTIDIGT HUL I VÆGGEN, FOR KUN EN BRØKDEL AF DEN SÆDVANLIGE PRIS!



Tegning: Randall Munroe, xkcd.com // Oversættelse: Boesvig

Nisse-Vitaminer

Selv julemanden kan blive i dårligt humør af og til. December er en måned prøvet af travlhed og stress og fyldt til randen med gøremål i hobetal. Hvis dine pligter bliver uoverskuelige, og du mister din veloplagthed, så vil disse småbidder få julehumøret tilbage i fuld vigør hos alle. De hjælper især de voksne med at genvinde den rette julestemning.

Ingredienser

250 g. snemel.

175 g. blødt gyldent smør.

125 g. sukkerdianter, udbrundet af de kongelige isbjerge.

1 juleæg

1 tsk. Kardemommemarv fra geviret på et gammelt rensdyr.

2 tsk. reven skal af en citronstjerne.

1/2 tsk. Hjortetaksalt, det magiske nissepulver



Fremgangsmåde

Rør det gyldne smør og sukkerdianterne cremet. For at undgå, at du bliver træt og keder dig. Kom en lillebitte smule magisk nissepulver i. Det magiske pulver er meget stærkt, så lad være med at snuse det - man kan aldrig vide, hvad der sker..... Tilsæt juleægget og skallen af citronstjernen. Bland snemelet, kardemommemarven og resten af det magiske nissepulver godt sammen i en anden skål.

Bland mel- og smørblandingen sammen, lidt efter lidt, og rør det godt sammen. Læg dejen på det melbestroede bord og ælt den med lidt ekstra sne, indtil den er jævn og fast. Lad den hvile i en iskold hule eller i en køkken-iglo.

Hviler i en times tid.

Når dejen er kølet godt af, rulles de ud til 2 lange pølser med tykkelse af en voksen nissefinger. Skær pølserne ud i 1 cm bidder, som rulles sammen til en lille kugle. Sæt dem på et stykke bagepapir, og når pladen er fuld, sættes de i den varme ovn.

Bagetid ca. 8 min. ved jævn varme, 180 grader. Indtil de er tørre.



Er du sur og tvær i mulen?

Har du ganske mistet julen?

Eller er du vild og uregerlig?

Fuld af spræl og helt uterlig?

Så smag på vor vidunderpille

Og bliv glad eller sid helt stille!

Nissekokkens kontrakt

og De 3 underskrifter

For at være en munter nissekok og have lov til at arbejde i julemandens værksted skal man altid være opmærksom på at gøre det med den største tålmodighed og omhu, som denne, ikke ufarlige, opgave kræver. Undgå at begynde juleforberedelser på egen hånd uden den nødvendige vejledning af en voksen nisse eller to. En skarp kniv kan pludselig smutte ud af hånden på dig og snuppe en bid af din lille, søde nissenæse eller snitte i dine små julegave-lavende fingre. Og tro mig, det er ikke morsomt at skulle ligge stille på det dertil indrettede lazaret, når der er bunkevis af skinnende nyt legetøj, der venter på at blive testet.

Jeg sværger ved alt mit legetøj,

At jeg er artig og gør ej støj.

Pige eller dreng, min nissehjælp jeg byder,

Når engleker og selvtrempeter lyder.

At sprede glæde og en julestemning sed,

Det lover jeg, ved Julemandens gød!

DET SVÆRGER JEG PÅ TRO OG LOVE

Ugnissens eller den julestuderendes underskrift

Den kloge oldnisse og køkkenkyndige

Julemanden

Julemandens, julens stormesters underskrift

Akkrediteringsdag i Oslo



tænehuset Oslo. Vi skulle dog vente i lang kø for der var pas og told kontrol.

Vi skulle finde vej til klubhuset i daggry og Oslos travle morgen trafik. Men vi fandt Fontenhuset (nej det er ikke stavfejl – sådan skrives det på norsk). Et flot stort hus der ligger midt i den gamle Oslo.

Klubhusets bygning er faktisk kæmpe stor i sammenligning med vores og mindst ligeså gammel. Det er et stenhus med flotte store vinduer og virker lyst og indbydende. Vi skulle

Efter mange måneders overtalelse fra Mikael, Lisbeths og Anitas side sagde jeg endeligt ja til at søge om at komme på kursus.

Jeg skulle egentlig have 2 eller 3 ugers kursus på et træningscenter og være medlem af klubhuset i min. 2 år.

Så ventetiden på svar om vi var optaget på kursus var lang. Så endeligt kom afgørelsen – jeg var inde. Jeg blev så glad og dog kort tid efter startede spekulationerne. Hvad går det ud på? Kan jeg klare det? Kan jeg bestå? Jeg tog jo del i vores "self study" dengang fontenhuset skulle akkrediteres. Men deltage og akkreditere er to forskellige ting, tænkte jeg.

Det var en kold blæsende mandag aften (17. oktober). Vi skulle med båden til Oslo. Kort efter indkvartering på bordets bedste monkey class – som han kaldte de billigste kahytter under bildækket, indtog vi plads i bådens restaurant. Vi lavede en selfie – vi tænkte at vi skulle dokumentere hele rejsen. Det skulle vise sig at det blev det eneste billede vi tog på rejsen...

Vi kom i land kl. 7.30 og skulle lige om hjørnet i Fon-

helt op på øverste etage. Så vi tog de grå, rimeligt brede trætrapper på 3 etage. Vi købte kaffe og satte os ved bordene i deres lille cafe' og begyndte at tale med de folk der var der lidt efter lidt kom der mennesker og selve hele spisesalen blev fyldt op. Herefter startede morgenmødet på samme måde som vi plejer hjemme i vores fontænehus.

Fordi vi var så mange nye ansigter valgte man at alle skulle præsentere sig selv. Så der var folk fra fakultetet fra USA, Sverige, Finland, England, Island, Norge og selvfølgelig os fra lille Danmark der skulle deltage i kurset samt folk fra Fontenhuset i Oslo.

Så var hovedet allerede begyndt at være fyldt op, tænkte jeg og kurset var ikke startet endnu. Da vi trådte ind i kursuslokalet var der et stort bord med mange store ringbind liggende. Det vidste sig at det var til os. Hver eneste af os fik tildelt et sted hvor man skulle sidde. Så skulle vi igen have en introduktionsrunde.

Det var Robby, Jack og Anita der stod for tilrettelæggelse af kurset.

Så endeligt skulle vi gå i gang.

Det startede med selve fakultets historie: Hvordan det gik til at man skabte fakultetet og at det kom til at hedde det. Der var mange navne, møder osv. Godt at jeg læste det tilsendte materiale, så jeg kunne følge med.

Dernæst gik vi i gang med selve regler for akkreditering og forskel mellem "recomendation" and "suggestion" og hvordan selve planen for akkrediteringsbesøg skulle være opbygget. I Europa vil det tage 4 dage hvor de 2 første dage er forbeholdt selve besøg i klubhuset, og dag 3 skrivning af rapport og dag 4 aflæggelse af den foreløbige rapport i klubhuset.

Vi gik i gang med at forberede os til dag 2, nemlig besøg i et klubhus. Vi blev opdelt i 6 grupper á 2 personer: Et medlem og en medarbejder lige på den måde som vi ville gøre det på selve akkrediteringsbesøget. Jeg skulle med min sidemand, eller rettere side kvinde til Hønefoss med bus dagen efter.

Klokken passerede middag og vi gik til frokost. Det foregår noget anderledes end hjemme. Vi fik serveret maden øset på tallerken og kunne tage lidt kartofler fra et fad sat på bordet.

Der blev ikke meget tid til siesta. Vi aftalte at 12,30 skulle nogle af os indkvarteres. (Der blev lejet en ekstra lejlighed til os for der var kun et bad og toilet til 12 personer).

Så kom vi på 3 etage og kl. var kun 13 dag 1.

Vi gik i gang med CPQ og self study. Det er en formular klubhusets medlemmer og medarbejdere udfylder i fællesskabet forud for akkrediteringsbesøg.

Jeg kan huske at jeg var med til både self study og CPQ i vores klubhus men hvad vi skrev kan jeg ikke huske. Heldigvis kom pause da klokken blev 14,30.

Så gælder det kaffe og vand. Jeg valgte at holde pause på øverste etage, for at få ro og måske lidt fred, så jeg ikke skulle forholde mig hele tiden til nye ansigter og masse spørgsmål der blev stillet, enten i et af nordiske sprog eller engelsk.

Lidt i kl. 15 gik vi i gang med at analysere selve Accreditation Template – en formular man udfylder under selve akkrediteringsbesøg. Vi dykkede dybt i vores

ringmappe hvor der er både de nu 37 standarter og vejledning vedrørende udfyldning af selve formularen.

Da klokken slog 17.30 var vi færdige med 1. dags undervisning, men det var ikke slut på selve dagen. Vi skulle jo deltage i velkomstreception i fontænehuset i Oslo.

Spisesalens borde var pænt dækket og vi kunne nu selv øse mad op og få sodavand, vand eller vin. Der var også dessert en lækker chokoladecake. Det lykkedes mig at sætte mig ved siden af Mikael – bare for at lige veksle et par ord sammen, for det havde vi ikke så meget tid til i løbet af dagen.

Mit hoved stod fuldstændigt af ved 20 tiden så jeg takkede alle pænt og gik over til lejligheden. Det tog dog ikke lang tid før andre kom også over.

Endelig ved 22 tiden kunne jeg lægge mig ned i sengen.

Jeg faldt endeligt i søvn ved 1 tiden men var oppe allerede ca kl 5. Jeg tog et bad og forberedte ting jeg skulle have med til Hønefoss.

Kl. var 9,20 da vi steg ud af bussen i Hønefoss

På stationen ventede 2 personer: Annelaug som vi kendte fra aftenen før og et medlem af huset.

Det tog ikke mere end 3-4 minutter inden vi stod foran en karre hvor på der stod Fontænehuset Hønefoss. Vi deltog i hver af afsnittets enhedsmøder. Arbejdet blev fordelt ved white board som hos os. Jeg nåede kun ganske kort at sunde mig inden vi skulle holde møde nr. 2 – et ugentligt møde i enheden om deres

uddannelsestur til USA. I år har de faktisk 2 hold der tager til Genesis Clubhouse. Det første i foråret og andet hold forbereder sig til turen i november. Jeg var imponeret over deres måde at arbejde på. Hvor de bruger deres træning i USA til at forbedre deres eget fontænehus. De har en tjekliste fra sidste besøg hvor de forsøger at forbedre husets svage sider og bruger træningsbasen som en sparringspartner.

Jeg nåede at tale med nogle få medlemmer og så hvordan de bogfører udgifter og indtægter på pc i



serviceenheden. Og hørte at de har planer for fremtiden om at optimere, med at få dyrket nogle grøntsager hos en bonde. Det var meningen at vi skulle interviewes af nogle medlemmer/medarbejder til deres blad, men det blev der ikke tid til.

Kl.16,30 var alle sammen tilbage i Oslo og gav referat fra de respektive besøg. Vi skulle også finde ud af hvordan vi skulle skrive rapporten og den foreløbige feedback fra besøget til huset.

Det blev drukket en masse kaffe den aften og spist æbler og jordnødder. Vi var færdige med vores rapport ved 22 tiden – ikke helt tilfredse og den foreløbige akkrediterings feed back var ej heller perfekt.

Jeg nåede at tale kortvarigt med Mikael og Aki og de havde det på samme måde.

Klokken var ca 23 på dag 2, inden jeg endeligt fik tid til at lægge mig ned i min seng. Det hele kørte rundt både tankerne og værelset. Har vi gjort det godt? Bliver det godkendt? Har vi glemt noget? Nøj hvor jeg savnede fontænehuset i Frederikshavn...

Dag 3 kl 6.30 og jeg var allerede vågen. Så havde jeg bruseren for mig selv og efterfølgende kunne spise morgenmad og hænge over kaffen i lidt over en time for det hele startede ikke før kl. var 8,30.

Så gik rapporteringen i gang. Knut og Annelaug fra Hønefoss og Kåre fra Oslo (som også er medlem af fakultetet) deltog i undervisningen.

Rapport en fra hver team blev udleveret. Der skulle fremlægges rapport og teamet selv, skulle sige hvad der var godt og hvad der krævede forbedringer og hvilke udfordringer der var i selve skriveprocessen.

Dernæst var vi alle sammen med til at give ros og konstruktiv kritik. Det var en krævende proces.

Om aftenen skulle vi igen diskutere, skrive om og ik-

ke mindst forberede fremlæggelse af vores rapport. Det var mildest talt ikke nemt oven på en lang dag og nu skulle der arbejdes igen over kaffe og lidt mad. Der var ikke meget sjov og ballade, der blev arbejdet koncentreret og intensivt.

For min vedkommende så var jeg ikke i sengen før til midnat. Der skulle pakkes for nøglen til lejligheden skulle afleveres næste morgen allerede ved 9 tiden.

Sidste dag på kursus!

Klokken nærmede sig 8,30 på dag 4 og Judith kopierede vores rapport, mens jeg fik mig endnu en kop kaffe ovenpå morgenmaden. Og så skulle der fremlægges.

Vi var på som nr. 2 og Mikael's team skulle fremlægge sidst. Fremgangsmåden var ligesom dagen før dog, skulle de fremlæggende team, stå foran os andre og lade som om vi var medlemmer af klubhuset og ventede med spænding på vores "foreløbige rapport". Det gik godt og vi nåede 4 teams inden frokosten.

Efter spisning mødtes vi igen på 4. etage og tog fælles billeder inden vi gik i gang med de sidste 2 teams. Dagen sluttede ca. 15.30 med evaluering både skriftligt og mundtligt.

Vi fik at vide at det først var ugen efter, at vi fik at vide om vi bestod eller ej.

Da tiden endeligt kom til at sige farvel blev det vemdigt. Vi skulle sige farvel til de søde mennesker vi knoklede sammen med og skulle alle til at finde vejen hjem.

Hvis jeg skulle bruge kun et ord om selve kursus så vil jeg beskrive det med følgende: Intenst.



JULESJOV MED HAM

JESUS-FÆTTEREN



Cyanide and Happiness © Explosm.net



1. december og klubaften



Man møder ind i huset og der er allerede godt med julestemning i huset. Nogle havde nissehuer på, julemusikken spillede og frokosten bestod i dagens anledning af diverse mælkeprodukter og Kina kartofler som blev til risengrød.

Oppyntningen begyndte så småt at tage form, med julestjerner og levende lys.

Der var forberedelser til klubaftenen og der blev lavet rådyr ragout for, det skulle stå og simre længe.

Kl. 14 var Henriette, Hanne, Mikael og Conni på besøg i Skansen, for at se huset og høre om huset. Ved i egentlig hvor Skansen ligger?..... ikke mange ved hvor Skansen ligger, men det er faktisk på samme gade som os. Ud over det så var det et fantastisk besøg og vi fik stillet en del spørgsmål.

Kl. 15 kørte Lisbeth, Hanne og Conni ud og handle i Netto. Ud over det vi skulle bruge til klubaften, så fik vi også handlet ind til Søndagens bankospil. Samt et par super gode tilbud som vi ikke kunne stå for, og som vi kunne se kunne bruges til vores julefrokost. Og der blev købt en nissehue til vores Sune.

Tilbage i huset, fik vi taget fat på at få skrællet kartofler og lavet salat til vores ragout. Michael gik i gang med at bage lakrids småkagerne. Thi hi... det var en fornøjelse at se Sune gå i gang med vores vaniljekranse. Det var med kødhakkeren på og Lisbeth havde travlt med at kranse det farlsignende dej.

Den velsmagende rådyr - kølle - ragout blev indtaget (Sune var imponeret, for maden måtte have smagt vidunderligt godt, for der var næsten djævelsk stille i sofaet da vi spiste) og så var der også tid til at der skulle laves juledekorationer. Der blev fundet, der skulle bruges og produktionen gik igang. Der blev lavet en dørkrans, dekoration til gangvinduet, et par til vores spiseborde og et par dekorationer til vores bænke.

De gigantiske pebernødder blev også bagt.

Sjovt nok så var der slet ikke så mange småkager i overskud da de blev pakket ned som der var lavet dej til. Griner..... der var da i hvert fald smagsprover nok.

Det var dejligt at Maria, Logan, Danni, Hanne, Per, Michael, John, Henriette, Allan, Lisbeth og Sune deltog i vores klubaften og var med til at gøre aftenen helt speciel.

Norske Klejner

Store, bløde klejner med glasur

De smager skønt nykogte. Man kan fryse dem, når de er kogt, eller man kan fryse dem rå. Jeg har en sød facebook-veninde, der også laver de store klejner. Hun fryser dem ned rå på en bageplade, og kommer dem i en frysepose, når de er frosne. Så er de klar til at tage op og koge, når man får lyst til klejner. De skal lige akkurat tøj op, inden man koger dem.

Palminen man har brugt, kan genbruges nogle gange. Den skal evt. sies. Den opbevares i køleskab efter brug.

Ingredienser – dej til 20 styk

1½ dl. vand
50 g. gær
2 æg
100 g. blødt smør
75 g. rørsukker – kan erstattes af almindeligt sukker
1 tsk. kardemomme
revet skal af 1 lime – helst økologisk
500 g. hvedemel
2 pakker palmin til kogning



Ingredienser glasur

250 g. flormelis
2 spsk. vand
2 spsk. Limesaft el. citron el. appelsinsaft
evt. grøn farve – jeg har brugt pastafarve
Alle ingredienser kommes i røremaskinen. Gær og vand først.
Dejen æltes godt til den er smidig og blød. Den skal slippe skålen, men må ikke være fast.
Hæver lunt og tildækket i 45 minutter.
Dejen rulles ud til et rektangel på ca. 20 x 50.
Skæres ud i 20 stykker med en klejnepore eller en skarp kniv. Skær en rids i midten og vrid klejnerne.

De hviler på et stykke bagepapir, i mens palminen varmes op.
Palminen skal syde om en tandstik, så er den varm nok. Hvis man bruger termometer, skal den være ca. 175 grader. Jeg har et termometer, der sidder på en clips, og det er perfekt til at holde øje med temperaturen. Når palminen er varm nok, reguleres varmen på komfuret. På mit komfur holder palminen sig på de 175 grader, når det står på halv varme.

Kog klejnerne et par minutter på den ene side. De vendes og koger et par minutter på den anden side også.
Drypper af på køkkenrulle.

Til glasuren røres alle ingredienser godt sammen.

Kommes i sprøjtepose og fordeles på kagerne. Hvis kagerne skal fryses, skal der ikke glasur på.



Tak for denne gang

Hej alle medlemmer og medarbejdere i Fontænehuset. 🙌

Vi har nu været her i huset i 10 uger, og vores praktik er nået slutningen. Det er godt nok gået stærkt, og det er et vemodigt farvel.

Det har været nogle spændende og lærerige uger i huset, og vi har fået en masse gode oplevelser med i bagagen, og lært en masse dejlige mennesker at kende.

Det har været dejligt at være her i huset, vi har følt at vi er blevet taget godt imod, og er blevet en del af huset.

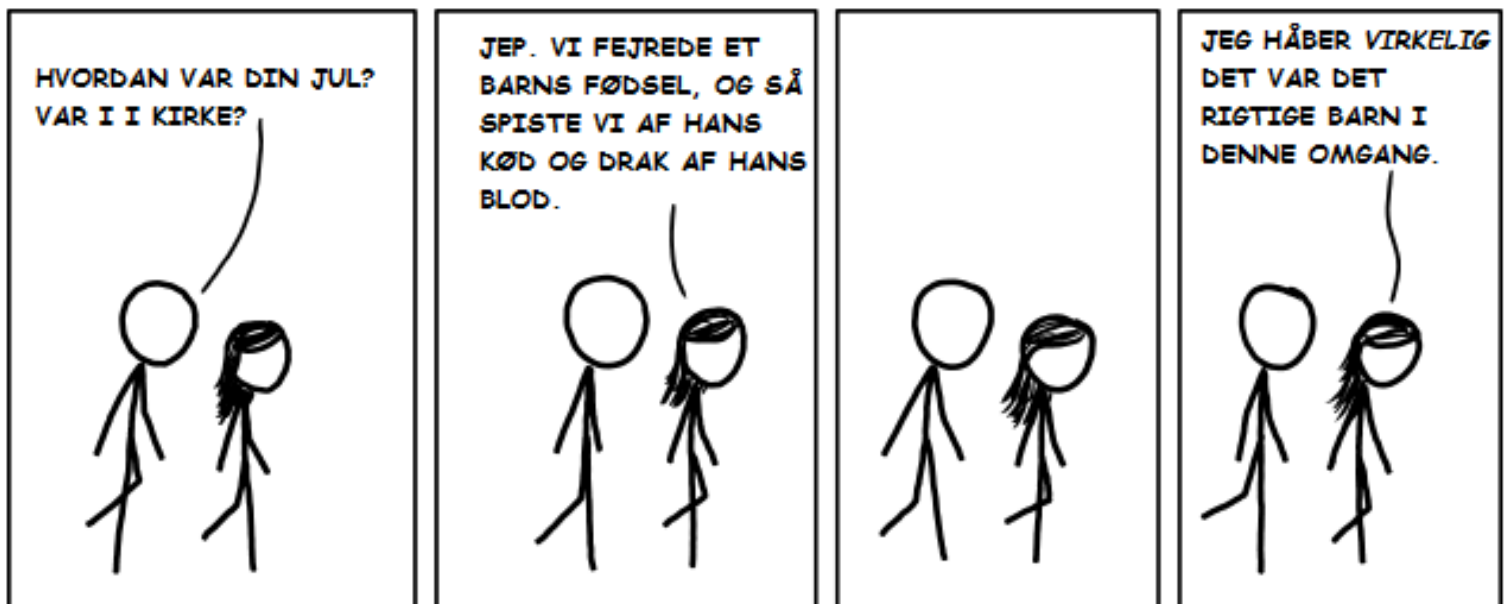
Efter vores ferie i næste uge, begynder vi igen på skole, det bliver hårdt at gå fra en aktiv hverdag i huset, til at sidde på skolebænken hele dagen 🙄

Vi kommer til at savner hver og en af jer i huset, men det kan være vores veje mødes på et senere tidspunkt.

Vi ønsker jer god vind fremover og takker for denne gang.

Mange Hilsner

Lisa & Maria



Tegning: Randall Munroe, xkcd.com //Oversættelse: Boesvig

Svømmehallen

Et byggeprojekt

I Fontænehuset er vi så heldige at vi har vores egen svømmehal. Svømmehallen er i virkeligheden en garage, der har fået dens navn, efter den i flere år havde været så utæt, at den ikke kunne holde vandet ude, og dermed var den nærmest mere fugtig inde end ude.



Tidligere på året var vi så heldige at modtage en donation fra Civitan i Sæby på 10.000 kr. Penge der faldt på et tørt sted. På et husmøde blev der talt om hvad vi kunne bruge de rare kroner på, og der var flere gode forslag. Vi blev dog enige om at vi ville få rigtig meget ud af, igen at have et tørt sted udenfor, som vi kunne bruge til værksted og opbevaring, så pengene skulle bruges på et nyt tag.



Det store nedbrydningsarbejde gik i gang, og der blev kørt mange trailerlæs bort med råddent træ og gammelt tagpap.

Der blev taget mål og talt om hvordan vi skulle lave det nye tag, og turen gik til Elling tømmerhandel, hvor vi fik en usædvanlig god aftale om levering af materialerne til projektet.

Således gik vi igang med opbygningen af det nye tag, med nye bjælker, spær, brædder og tagpap. Det gamle murværk er vi også i gang med at give en overhaling. Et gammelt dørhul bliver muret til og revner udbedres. Alt i alt et super godt projekt, hvor samarbejdet er i højsædet, og glæden ved at være med til at bygge noget nyt op fra bunden er til at få øje på.

Omkring dette blads deadline, er vi netop gået i gang med at undersøge muligheden for om vi kan få en port i vores fine garage. Vi skal ligeledes have fundet en dør der kan passe ind, og ellers skal vægge og revner repareres og pudses op.



Ny i Huset



Med henblik på min opstart i huset, så kunne den ikke have været bedre. Jeg blev budt ind med åbne arme (selvom jeg var meget genert og indelukket, da det var en svær tid for mig), og jeg nåede ikke mere end at træde ind af døren, før der stod en klar til at tage mig under sin vinge. Den hjælp og støtte der er her nede er helt utrolig, og havde den ikke været der, så var jeg nok ikke endt med at blive ved med at komme i huset. Der er en god atmosfære, og jeg har med tiden lært at vi kan både grine og græde sammen, hvilket er dejligt hvis man har brug for at få lettet hjertet. Vi lytter til hinanden, og støtter op om alle de pro-

blematikker der nu måtte være i dagligdagen, og dette gør os tætte som enhed. Men selvfølgelig bruger vi det meste af tiden på sjov og spas.

Inden jeg startede her i huset, havde jeg ikke hørt særlig meget om det, selvom jeg faktisk havde en ven der i en periode kom hernede, og jeg var nede og se huset sammen med ham. Andre (f.eks. AAT på N7) havde forklaret det som et sted, hvor man kom hvis man havde det svært psykisk, ikke rigtig havde nogen venner, eller hvis man bare manglede noget at lave i dagligdagen (hvilke det i en grad også er). Men da jeg så endelig tog imod tilbuddet, og valgte at komme her, så blev jeg noget kun overrasket.

Jeg havde mine bange anelser da jeg skulle starte her. Jeg var bange for at jeg ikke ville komme ordentligt i gang, eller komme ordentligt ind i fællesskabet, men selvom jeg ikke råber op og gør mig hørt, så føler jeg mig stadig som en del af fællesskabet. Min personlighed fungerer sådan, at jeg enten er meget stille, eller meget højtråbende (hvilket jeg ikke rigtigt har været endnu). Men selvom man er enten det ene eller det andet, så bliver det taget lige godt imod. Der er ligesom plads til alle vores forskelligheder, og man kan være sig selv. Jeg har personligt været rigtig glad for at starte i huset, og det har på ingen måde været så svært, som jeg gik rundt og troede. Når jeg tænker tilbage, så fristes jeg næsten til at sige, at det var "piece of cake". Jeg håber at både folk før og efter mig, har fået eller vil få den samme gode oplevelse, som jeg har haft ved at starte her, og jeg håber da også at jeg en dag bliver en del af at nogen har haft en god oplevelse ved deres opstart her i huset.

Ingen havde valgt og sige, at aldersgrænsen lå en del højere end mine 19 år. Dette blev dog en glædelig overraskelse, da der er større sandsynlighed for at de er modne og tager ansvar (hvilket de er og gør). Jeg blev os lidt overraskede over selve arbejdsfællesskabet, da dette nok heller ikke rigtigt var sivet ind i hovedet på mig. men ligesom det overstående så blev jeg også hurtigt glad for dette. Det gav mig hurtigt noget struktur de dage jeg kom hernede, og jeg følte at jeg havde et formål med at komme her (hvilke jeg tvivlede meget på at jeg ville få). Som så meget andet så kom det også bag på mig, hvor meget vi der kommer i huset har af indflydelse. Men det er dejligt at se at demokratiet lever i Fontænehuset.

Sweediepie Cupcake

Sindets Dag

10/10/10 2016



EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Endelig blev d. 10/10-2016.

Arbejdsgruppen havde været i gang med planlægningen af, afholdelse af foredrag med 4 af os, udstilling på bibliotekerne og en masse andre praktiske ting, for at World Mental Health Day – også kaldet Sindets dag, kunne blive en god dag for alle deltagere.

I år var der planlagt både gåtur, cykeltur og foredrag med Rebellen fra Langeland.

Som lidt ekstra krydderi på dagen, fik vi mulighed for at få besøg af Ole Sørensen også kaldet Rebellen fra Langeland. Han kom på besøg allerede fra morgenstunden af, og fik lov til at deltage i morgenmødet, inden han fik en grundig rundvisning af Mikael og Michael H. Det kunne nok være at det kunne få folk ud af dynerne. Det var rigtig dejligt at så mange fik hilst på og taget billeder sammen med Ole, der samtidig var rigtig begejstret for vores hus. Faktisk så begejstret, at Niels Christian og Thais næsten måtte tvinge ham med videre, da de havde lovet ham væk til et besøg på Skrubben og efterfølgende et arrangement på Støttecentret på Kalkværksvej.

Efter besøget fik flokken travlt med at få gjort klar til at sætte start/mål banner op, samt opsætte en stand i Det Musiske Hus. Desuden havde Fontænehuset påta-

get sig opgaven, at bage 200 muffins til depoterne på både gå og cykelturen. De skulle også afleveres til dem der havde "vagt" ved depoterne.

Inden løbet/gåturen skulle skydes i gang, var der uddeling af de flotte T-shirts, som alle tilmeldte fik gratis. Der var underholdning af Bakkelykoret og Knud Erik Trane og Borgmester Birgit Hansen, holdt en flot tale inden sidst nævnte skød turen i gang.

Igen i år, stillede Ældresagen Frederikshavn op med deres fine Rickshaw cykler.

Selvom vejret ikke viste sig fra sin flotteste side, var der som oftest i oktober frisk vind men heldigvis tørt.

Da alle var godt ankommet til Det Musiske Hus igen, var der mulighed for at besøge alle de fine stande og måske få en snak med blandt andet, Topvirk og Barnets Blå Hus inden man skulle ind, og høre Rebellen's foredrag kl.16.

Rebellen Ole Sørensen er en mand med hjertet på rette sted og fyldt med mange ord, så det blev til et omfangsrigt foredrag, med gode spørgsmål fra salen. Det trak lidt ud, så til sidst måtte Irene Hjortshøj sige, at nu var taletiden brugt.

Jeg tror at alle gik fra Det Musiske Hus med en god oplevelse og at det fra de fleste havde været en lang og begivenhedsrig dag.

Styregruppen var ovenud tilfredse og er klar igen i 2017, måske med nye tiltag – hvem ved!

Søndagsåbent i 2017

Der er søndagsåbent i lige uger fra kl.13:00 til 16:00.

Aktiviteterne er endnu ikke planlagt, men følg med på Facebook eller ff9900.dk.

Der er åbent:

Søndag 15. januar

Søndag 29. januar

Søndag 12. februar

Søndag 26. februar

Søndag 12. marts

Søndag 26. marts

Søndag 9. april

Søndag 16. april — Påskefrokost!

Desuden er der klubaften den første torsdag i måneden:

Torsdag 5. januar

Torsdag 2. februar

Torsdag 2. marts

Torsdag 6. april

Husk Støtteforeningens Generalforsamling

Tirsdag 24. januar kl.17:00-19:30