

PÅ VEI

NR. 1 2017 | ÅRG. 2 | HUSAVIS FONTENEHuset ASKER



TEMA: I SVEVET





LEDER

Fontenehuset Asker er i stadig transformasjon. Som en organisme (Definisjon: Organisme, fellesbetegnelse for levende vesener. I organismer skjer et organisert samarbeid mellom enkeltdelene (organer, organeller) som ytrer seg ved stoffskifte, irritabilitet og vekst med formering. Jf. liv.) Jeg synes definisjonen er treffende. Vårt klubbhus vokser hver uke, ulike mennesker går ut og inn, og sammen vil vi skape gode dager.

Men for å få til det, trengs irritasjon, utfordring, hverdagskonflikter, heiarop, kakefeiringer, flagg, pianospill og mye mer. Vi har det aldri kjedelig. Medlemmer og medarbeidere legger inn i potten det de har å by på av evner og ressurser, og til sammen får vi et vell av rikdom vi alle kan høste av. Organismen har en rik grobunn, basert på kjemikaliene likeverd, relasjoner, fellesskap og frivillighet. Med tiden vil den slå større rot i Asker kommune, og ikke bare på verdensbasis.

En fortsatt takk til alle våre støttespillere som gjør vårt oppdrag mulig.

Og takk til alle dere 115 medlemmer og mulige medlemmer som skaper den rikdommen som nå eksisterer på huset vårt.

Innhold

1Leder
3Mitt møte
4Smått & Godt
5Månevann
6Makt & muligheter
7Dikt
8Levd liv
10Litt av hvert
11Møt Eliann
12Sammarbeid med Akademia
13På tavla
14Overskrift Ordfører
15Psychotips solmetoden

PSYCHOTIPS

Utforsk dine kreative sider og lag noe med hendene. Undersøkelser viser at vi blir gladere hvis vi tegner, maler, strikker, baker, hekler, syr, snekrer osv. Bruk fantasien – kommer snøen så kan vi lage snømann. Blir det innevær, så kan vi studere kokebøker eller strikkeoppskrifter. Vi kan ha et bittelite eller et stort prosjekt, og vi må ikke være så opptatt av om resultatet blir perfekt - for det viktigste er å komme i gang.

Medlemmer av redaksjonen «På vei» Nr.1 2017 : Gunn Helen, Solveig, Jacob, Minken, Kristin, Lizzy, Jannike (layout).
 Styret Fontenehuset Asker: Siri Barfod, Per Anders Owren, Inger Marit Øymo, Bjørn Lindstad,
 Lillian Softe Eng, Solveig Persson, Shaid Mehmod
 Ansatte: Kristin Walstad (daglig leder), Marina Langmo Pavlak (medarbeider), Marius Nord Melås (medarbeider).
 Eliann Stålem Berg (medarbeider, Ung på huset), Lizzy Langvandslie (medarbeider)

Postadresse: Fontenehuset Asker, Pb 17, 1371 Asker
 Besøksadresse: Skysstasjonen 11B, 1. etasje
 Telefon: 66 79 88 69

Tekst: Medlem Fontenehuset



Foto: Medlem Fontenehuset

MITT MØTE

Mitt møte med Fontenehuset
En venninne av meg fortalte om
Mediagrappa på Fontenehuset
– og sa at jeg burde bli med der.
Samme måned hadde jeg sagt opp
jobb etter flere års sykefravær.

Timeplanen min var ikke helt blank. Jeg var engasjert som frivillig på flere kafeer og som musiker i et kor, men jeg ønsket meg et arbeidsfellesskap i nærområdet, og jeg drømte om å kunne kombinere praktisk arbeid i et fellesskap med selvstendige, kunstneriske prosjekter. Og kan hende kunne jeg på denne måten karre meg tilbake til det ordinære arbeidslivet?

Det viste seg at Fontenehuset var stedet! Her kunne jeg hoppe rett inn i lunsjgrappa og delta i matlaging eller ta kjøkkenansvar hvis jeg ønsket det. Og da jeg ønsket meg en veileder til et prosjekt, så var det en som meldte seg til det. Refleksjonsgruppe

ble startet da vi var en gjeng som ønsket tid til dypere samtaler om livet. Og etter hvert utforsket jeg de fleste oppgavene på huset.

«**Ja, det gjør vi**» er en lek som går ut på at deltakerne må svare nettopp det hver gang noen kommer med et forslag, og dette er holdningen som praktiseres på Fontenehuset. Ideer blir tatt på alvor. Pippi-tankegangen er også rådende, nemlig «Det har jeg aldri gjort før, så det klarer jeg helt sikkert.» I tillegg gjelder prinsippet at oppgaver går på omgang og utføres i fellesskap.

Det kan være skummelt å prøve seg på nye oppgaver. For meg var det å være omviser for gjester til Fontenehuset en stor utfordring fordi oppgaven ga meg assosiasjoner til en jobbsituasjon som jeg ikke hadde mestret. Heldigvis var motet større enn frykten, og etter hvert ble dette en oppgave som jeg mer enn gjerne

påtok meg, og jeg erfarte at trygghet var smittosomt. Nå tørr jeg å påta meg stadig flere oppgaver som jeg tidligere tenkte at jeg ikke egnet meg til.

Det er godt å treffe mennesker som er i samme situasjon, som vet noe om å streve med psykiske helseutfordringer, men som nødvendigvis ikke trenger å snakke om det hele tiden. Da kan jeg slå av lydfilen i hodet som sier – «Pass deg for hva du sier og gjør, for det blir snart avslørt at du ikke er bra nok.»

Jeg har et meningsfylt liv, selv om det også kan være krevende. For tiden er det frivillig arbeid og oppgaver på Fontenehuset som gir mening i tillegg til familieliv og vennskap. Jeg ønsker å bruke mine evner til glede og nytte for samfunnet. Jeg vet ikke hva fremtiden vil bringe, men jeg er i mellomtiden med i det inspirerende fellesskapet på Fontenehuset.

MATKROKEN

CHILI CON CARNE

Måndens eggskrift!

INGREDIENSER 4 PORSJONER

400 g kjøttdeig eller karbonadedeig	1 boks chilibønner
2 ss margarin eller olje til steking	1 stk rød paprika i biter
1 stk finhakket løk	1 stk grønn paprika i biter
2 båt finhakket hvitløk	1 1/2 ts chilipulver
1 stk finhakket rød chili	1/2 ts malt spisskummen
1 boks hermetiske tomater	1/2 ts salt

SLIK GJØR DU

Ha margarin eller olje i en varm gryte. Vent til margarin slutter å bruse, og brun kjøttdeig i to omganger sammen med løk, hvitløk og chili.

Hell over hermetisk tomat og la det surre i 3-4 minutter.

Bland inn chilibønner, paprika og krydder. La det koke et par minutter og smak til med salt.

Server gjerne gryteretten med salat og grove minibaguetter.

Kilde: matprat.no

DRIVER DU MED VINTERAKTIVITETER?

3
på gaten

ANJA, 29 ÅR

Jeg kommer fra Polen, og er ikke vant til mye snø, så jeg går ikke på ski. Hvis det kommer mer snø aker jeg gjerne sammen med barna.



HILDE, 30 ÅR:

Jeg er ikke særlig sportslig av meg, så det blir lite vinteraktiviteter. Men jeg liker vinteren, likevel.



LINDA, 34 ÅR:

Før vi fikk barn, var det lettere å være aktiv. Nå drar vi gjerne barna i pulk inn til hytta. Ellers blir det mye aketurer.



Månevann

Tekst: Lizzy Langvandslie, ny medarbeider FHA



Jeg sitter på en bjelke, helt opp ved taket. Får flis i huden, de går gjennom den tynne, utvaskede bomullspysjen. Lukten er av oppvarmet gammelt tre og støv. Under meg er det svart, umulig å si hva som rører seg der nede. Jeg prøver å ikke se, for selv om det

er svart, ser det ut som om jeg kan se noe jeg ikke vil se. Hvis jeg ser.

Noen ganger er jeg sikker på at det i mørket, rett under føttene mine, er det hender utstrakt, klar til å gripe, men som venter, fordi de nyter å la meg være i uvisshet. Min redsel er føret.

Jeg finner styrken av å stirre på månen. Tvinger meg til å studere hver skygge. Drar bena opp og balanserer. Månen har et ansikt med store ujevne øyne, og en munn som uler for meg. Når jeg er fri setter jeg glass med vann på bjelken. Månens kraft, lager månevann. Drikker – blir litt sterkere og modig.

Stjerner som blinker er engler som oppmuntrer meg. Og minner meg på at det finnes noe annet der ute. Noen andre, som ikke vil skremme. Som vil meg vel. ●



MAKT & MULIGHETER

TEKST: Jacob Joneberg

Konferansen «Makt og Muligheter» holdes to ganger i året. Bak arrangementet står Batteriet, et ressursenter for organisasjoner som jobber for å bekjempe fattigdom og sosial ekskludering. Her deltar ideelle organisasjoner fra hele landet.

I år ble konferansen arrangert 1. og 2. desember på Union Scene i Drammen. Utsnitt fra «Grass Root Square» av den koreanske kunstneren Do Ho Suh er en del av utsmykningen utenfor Regjeringsbygget.

Et utdrag fra denne kunsten fungerte som pausebilde fra prosjektoren over scenen. Tankevekkende at kunstverket består av 500 varianter av i alt 50 000 bronsestatuer, og alle er med på å løfte, stå sammen, bære hele komposisjonen.

Røffe detaljer i en tidligere fabrikkhall og småbord inviterte til øyeblikkelig mingling. Dette fikk oss alle i gang helt fra starten. For her dreide det meste seg om samarbeid.

Med foredragsholdere som Aksel Tjora, professor i sosiologi, og primus motor for Lucky Næroset



Hans Christian Medlien, med sitt foredrag om «Kunsten å leve i en krusedull», ble det en variert og interessant konferanse. Verdien av humor og adspredelse skal en aldri undervurdere. Ei heller den originale invitasjonen til samarbeid. På hvert bord fristet en pakke bokstavkjeks, som vi uvitende var godt i gang med å tømme for innhold. Likevel lå det nok kjeks igjen i pakken til at vi klarte å følge oppgaven:

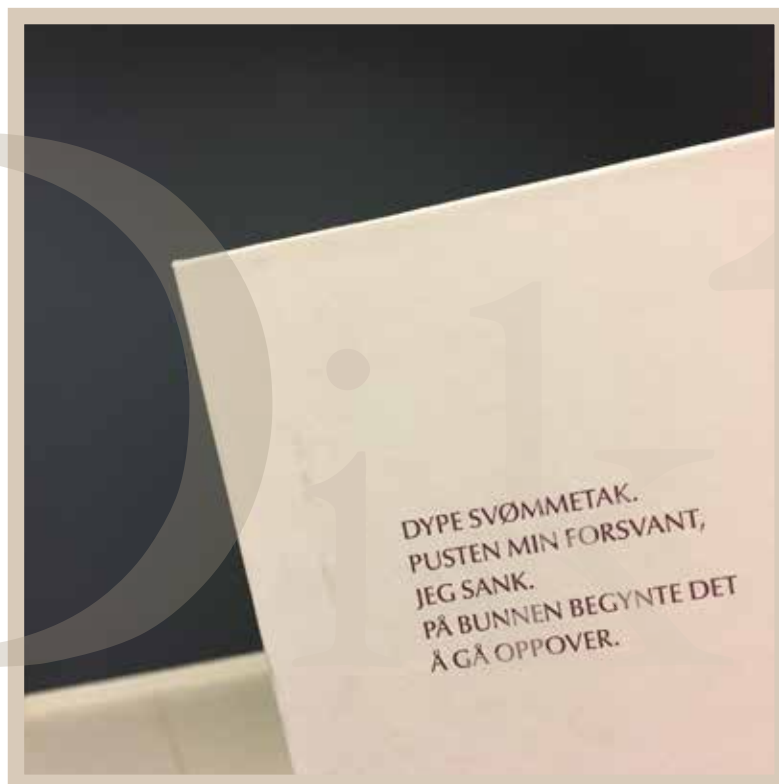
Sette sammen ord vi forbandt med begrepet «velferdsstat». RIKDOM og HOPE sto det snart å lese på vår bordplate. For øvrig satt to av igangsetterne av Fontenehuset Harstad ved bordet «mitt». Da ble det utveksling av erfaringer og oppdatering av aktiviteten på våre hus.

Under en variert og smakfull lunsj ble også tid for mingling med de andre deltakerne. God mat ga kraft og energi til resten av dagen.

Tre workshops ble holdt parallelt. Min gruppe konsentrerte seg om dialogen i vår samtid. Det viktigste og mest verdifulle var helheten, å oppleve en slik ideell kraft samlet under et såpass høytak – bokstavelig talt. ●

Trener på veiledning

Et av våre medlemmer trener nå på å veilede andre, han har solid utdanning innen faget og tar i mot andre medlemmer og mulig medlemmer for samtale. Ta kontakt med resepsjonen for booking.



Forfatter: Gunnar Askildsen
i «Det finnes ikke tårer»

FIKK JULEGAVE AV SPAREBANKSTIFTELSEN

Prosjektet PÅ VEI UT iUng på Fontenehuset Asker fikk 65 000,- kroner av Sparebankstiftelsen DNB den 21. desember 2016.

Pengene skal gå til innkjøp av sports- og IT-utstyr på klubbhuset. Gaven er med på å realisere vår satsning på unge i aldersgruppen 16-30 år.

Prosjektet vil ta i bruk naturen som arena.

Vi takker for gaven!



Fra venstre: Adam og Kristin (fra Fontenehuset)
og Banksjef Jarle Peder Helgason DNB



Tekst: Gunn Helen Kristiansen

Ny bok fra Nasjonalt senter for erfaringskompetanse:

Levd liv

Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse har 10 års jubileum i år.

Erfaringskompetanse i denne sammenhengen betyr brukernes erfaringer og kompetanse. I forbindelse med senterets tiårs jubileum ble det tatt initiativ til å utgi en bok. Boka skulle bli en antologi og den har fått det velklingende navnet Levd Liv". Eskil Skjeldal, er både bidragsyter og redaktør for boka. Han sier at en antologi ikke er noen enkel sjanger. **DEN ER LITT SOM EN BLOMSTER-**

BUKETT med mange enkeltstående tekster, men psykisk helse er den røde tråden som forener alle kapitlene i boka.

For litt over over ett år siden tok redaktøren kontakt med meg og spurte om jeg ville bidra med en tekst i boka. Jeg ble veldig stolt og glad og takket ja med en gang. Da jeg spurte om hva jeg skulle skrive sa Eskil

”

Det ble en tekst med et kritisk blikk på psykiatriens behandlingsteori, fortalt av en dame som har kjent det selv på kroppen.

at han hadde lest flere av tekstene mine og han ville at jeg skulle skrive akkurat sånn som jeg hadde gjort et før. Det ble en tekst med et kritisk blikk på psykiatriens behandlingsteori, fortalt av en dame som har kjent det selv på kroppen. Da jeg skrev mitt kapittel, visste jeg ikke hva de andre bidragsyterne skrev, men jeg visste hvem de var. Det var; Eva Svensen, Gunnar



Foto: Gunn Helen



Brox Haugen, Tor-Johan Ekeland, Mette Ellingsdalen, meg, Arnhild Lauveng, Reidun Norvoll, Petter Andreas Ringen, Christine Rosenqvist, Astrid Borchgrevink Lund, Jan Inge Sørbø, Eskil Skjeldal, Lars Amund Vaage, Astrid Karine Weber, Knut Olav Åmås, Trond F. Aarre. Listen var lang og imponerende. Jeg ble veldig smigret over å få være med på dette bokprosjektet.

DET TOK MEG IKKE SÅ LANG TID å skrive et rå-utkast til mitt kapitel. Redaktøren var veldig flink til å veilede og stille spørsmål så jeg ble fort ferdig. Da var det bare å vente spent på hva de andre hadde skrevet. En uke før boklanseringen på Litteraturhuset fikk jeg den ferdige boka i postkassen. Jeg synes den ble kjempelekker. Alle tekstene kan leses for seg og de forskjellige bidragene er avskilt med små dikt og tegninger. Bidragsyterne blir presentert med fullt navn, tittel og bilde i boka. Noen av de andre bidragsyterne kjenner jeg godt fra før. Gunnar Brox Haugen er leder for SEPREP stiftelsen. Han siterer Snorres konge-

sagaer i sitt kapitel som forteller om kong Sigurd som kanskje var manisk depressiv. Professor i sosialpsykologi

TOR-JOHAN EKELAND SKRIVER OM diagnoser. Han er kritisk til at forskere en gang i fremtiden vil utvikle biomarkører for å gi sikrere diagnoser. Diagnoser alene kan aldri gi et presist grunnlag for behandling, sier han. Mette Ellingsdalen, tidligere leder av brukerorganisasjonen We shall overcome, har jobbet i mange år med tvang, diskriminering, tortur og menneskerettigheter. Hun er tidligere pasient og en solid fagperson på området. Arnhild Lauveng var en av de første pasientene som begynte å skrive om sine egne erfaringer skjønnlitterært. I boka

I morgen var jeg alltid en løve forteller hun om hvordan det oppleves å være ung med schizofrenidiagnose. I dag er hun psykolog og har ikke den diagnosen lenger. Reidun Norvoll er sykepleier og arbeider som seniorforsker ved

Arbeidsforskningsinstituttet. Reidun har forsket mye på tvang og etiske perspektiver i psykiatrien.

NÅR DET SKRIVES en jubileumsbok om psykisk helsearbeid med bidrag fra brukerperspektivet, er det litt rart at det kommer frem så mye kritikk. Eller er det egentlig så rart? Det er mye som tyder på at fagfeltet har et forbedringspotensial. Det viser seg at det ofte er et misforhold mellom de problemstillingene forskningen fokuserer på og de tingene brukerne selv opplever er vesentlige.

Psykisk helsearbeid handler veldig mye om tvang. Siden det åpenbart er stor forskjell på teori og

opplevelse i psykisk helsearbeid, er det viktig at slike bøker som "Levd Liv" blir utgitt og

Det viser seg at det ofte er et misforhold mellom de problemstillingene forskningen fokuserer på og de tingene brukerne selv opplever er vesentlige.

havner i bokhylla. Boka kan leses og lånes på Fontenehuset i Asker. ●



Selbuvotter & Søtsaker

Vandreutstillingen «Selbuvotter & Søtsaker» hadde Asker bibliotek som første stopp og er nå kommet til Bekkestua bibliotek. Mai Britt Hausland fra Asker har strikket vottene med inspirasjon fra kaker og bær i garntypene Smart og Peer Gynt. Eksempler på navn på noen av modellene er – «Kransekake med flagg» og «Pepperkake med non-stop». Vottene strikkes på bestilling, ved å sende e-post til syngivei@yahoo.no.



Fritidsprogram på Fontenehuset 2017

- **Torsdag 23 februar kl 18.00:** Lær å strikke votter. Vi deltar på strikkkveld på Asker Bibliotek. Oppmøte Fontenehuset Asker kl 17.30, eller møt på Asker bibliotek kl 17.55. Ta med Fritidsgarn fra Sandnes og sett med fem pinner nr. 6 – eller tilsvarende.
- **Gratis foredrag i Asker Kulturhus med Anita Krohn Traaset. Fredag 3 mars kl 12.00.** Vi går fra Fontenehuset kl 11.40.
- Tur rundt Semsvannet og omvisning på NaKuHel senteret **onsdag 15 mars**. Avreise fra Fontenehuset Asker kl 12.00. Tilbake til Fontenehuset Asker kl 16.00.
- Åpen kveld med pizza og jam session. **Fredag 16 mars**
- **Bowling fredag 24 mars.**
- **Tirsdag 25 april.** Tur til Vardåsen. Grilling av pølser. Avreise fra Fontenehuset Asker **kl 10.00**. Mer info kommer.
- Tur til Fontenehuset i Fredrikshavn med Stena Line **21-23 mai**.
- Det er et ønske om å ha dagstur med sightseeing i Røyken og Hurum som blir en del av nye Asker i løpet av mai. Her må det planlegges mer.
- Tur til Hvasser **12-15 juni** med Fontenehuset Oslo Øst. Mer info kommer.

Billetter til Asker Kulturhus

Odd Norstoga
«Heime alene» Onsdag 1 mars kl.19:30
Teatersalen

Karin Boye, Benedicte Torget
& Øystein Sevåg Konsert Onsdag 15 mars
Kl 19:30 Multisalen

Valkyrien
Konsert Fredag 31 mars, kl.19.30
Multisalen

Monica Heldal
Konsert Torsdag 27 april, kl. 20.30
Multisalen

GI BORT EN KLEM!



Foto: Jacob Joneberg



Ny medarbeider på huset!

Møt Eliann

Tekst: Jacob Joneberg

Eliann Stålem Berg (34), er ansatt i 50% prosjektstilling for «Ung på Huset», foreløpig for ett år, men håper at stillingen forlenges, evt. blir fast.

ELIANN ER BOSATT PÅ BLAKSTAD og har 2 barn. Før hun kom hit, jobbet hun i Kirkens Bymisjon. I forbindelsen med ansettelsen har vi foretatt et intervju for å bli bedre kjent med vår nye medarbeider, som er levende engasjert på mange spennende plan. Vi slår oss ned ved det store arbeidsbordet i hjørnet. Et levende uttrykk gjør at det ikke er vanskelig å tenke seg at dette er en allsidig person.

– **JEG ER OPPRINNELIG FRA SKIEN**, forteller Eliann. Men jeg har bodd mange år i Oslo, og har også bodd i København, Trondheim og London, der jeg studerte sosialantropologi. Ved masteroppgaven fordypet jeg meg i en teatergruppe med hjemløse i London. Så jeg har en mangfoldig bakgrunn. Faktisk er det i dag to år siden vi overtok huset, legger hun til.

”
–*Jeg er nok bedre til å spise maten enn å lage den.*”

Nå har jeg altså slått meg til ro på Blakstad, og trives bedre og bedre. Når vi snakker om hjemmekos, blir det naturlig å komme inn på emnet mat. Etter å ha overvært enda en smakfull lunsj på Fontenehuset, er dette et godt tema. Vilt og indisk er to favoritter, og litt beskjemmet, pizza.

– Jeg er nok bedre til å spise maten enn å lage den, vedgår hun. Men hun stiller gjerne opp på kjøkkenet og bidrar til smakfull lunsj i velkjent stil.

OG MUSIKK?

–Kan ikke leve uten, selv om kunnskapen ikke er veldig stor. Viser, pop/rock, elektronika er nok favorittsjangerne. Susanne Sundfør, Joni Mitchell, Tom McRay og High As A Kite er nevnt som favoritter.

Det er godt å høre på musikk, og godt er det å gjøre yoga, gå turer og teater.

ELIANN ER ET DRAMAMENNESKE.

– Såkalt forumteater er det jeg jobber med de andre dagene i uka, når jeg ikke er her. Jeg er engasjert ved «den Kulturelle Skolesekken», og reiser for tiden rundt

på skoler med skjult mobbing blant skolebarn som tema. Min dramaerfaring kan også brukes her på huset, blant annet i jobbklubb, for eksempel. Vi kan dramatisere et jobbintervju, for eksempel. Det kan mange ha nytte av. Sin tid på huset ønsker hun å bruke mest mulig til rekruttering og rom for deltakelse.

– **STILLINGSUTLYSNINGEN TRAFF MEG**, røper hun. Jeg så den på Facebook og bestemte meg straks for å søke. Vår nye medarbeider har visjoner: **Et mål er å få flere under 30 til å bruke huset.** Jeg har en tro på at ungdommer kan være forbilder for hverandre, og at de kan ta ansvaret for hverandre og være ansvarlig for sin egen framtid.

– Generelt er det mange utfordringer. Altfor mange dropper ut av videregående, det ønsker jeg å bidra til å gjøre noe med. Det er bedre å komme til Fontenehuset enn å sitte hjemme foran dataen hele dagen. Eliann ser framover: En drøm er en teateroppsetning på Verdensdagen for Psykisk helse. Teater kan være skremmende for mange, men kan også være en real utfordring! ●

FONTENEHUSET SAMARBEIDER MED AKADEMIA

Vi opplever for tiden stor interesse for fontenehusmodellen i akademia, det gir en anledning til gjensidig læring i skjæringspunktet mellom teori og praksis.

Vi har studenter i sykepleierutdanning i praksis med veiledning fra: Høgskolen i Sør-Øst Norge, Høgskolen Diakonovaa, Lovisenberg diakonale høgskole.

Student på masterprogram som forsker på lederrollen ved fontenehus fra: VID Vitenskapelig Høgskole



Masterstudent Ketil Engeland fra VID.

Foto:
Medlem



Sykepleierstudent Thea Torgersen på plass i åtte ukers praksis fra Høgskolen Diakonova.

Foto:
Medlem

Sykepleierstudent Elizeth Bergersen i praksis på Fontenehuset. Hun kommer fra Høgskolen i Sør-Øst Norge.



Foto:
Medlem

Oversikt faste ukentlige møter:

Grupper	Møtedag	Tidspunkt
Kontor	Mandag	10.15 – 11:00
Arbeidsbeskrivelser	Mandag	13.30 – 14:00
Refleksjonsgruppa	Tirsdager	10:15 – 11:00
Fritid	Tirsdager	14:00 – 14:30
Media	Onsdager	10:15 – 11:15
Ung på Huset	Onsdager	13:30 – 14:15
Jobbklubb	Torsdager	10:30 – 11:30
Min Historie	Fredager	10:15 – 11:00
Jobbklubb	Fredager	10:30 – 11:30
Kjøkkenmøte	Fredager	13:30 – 14:00



Foto: Medlem



Foto: Medlem



Foto: Medlem

Samskaping med Asker kommune

Tekst: Kristin

Dere viser oss forenkling, fornying og forbedring og inviterer til et fellesskap preget av fordomsfrihet, et sted å være seg selv, sa ordfører Lene Conradi på besøk hos oss i dag sammen med rådmann Lars Bjerke.

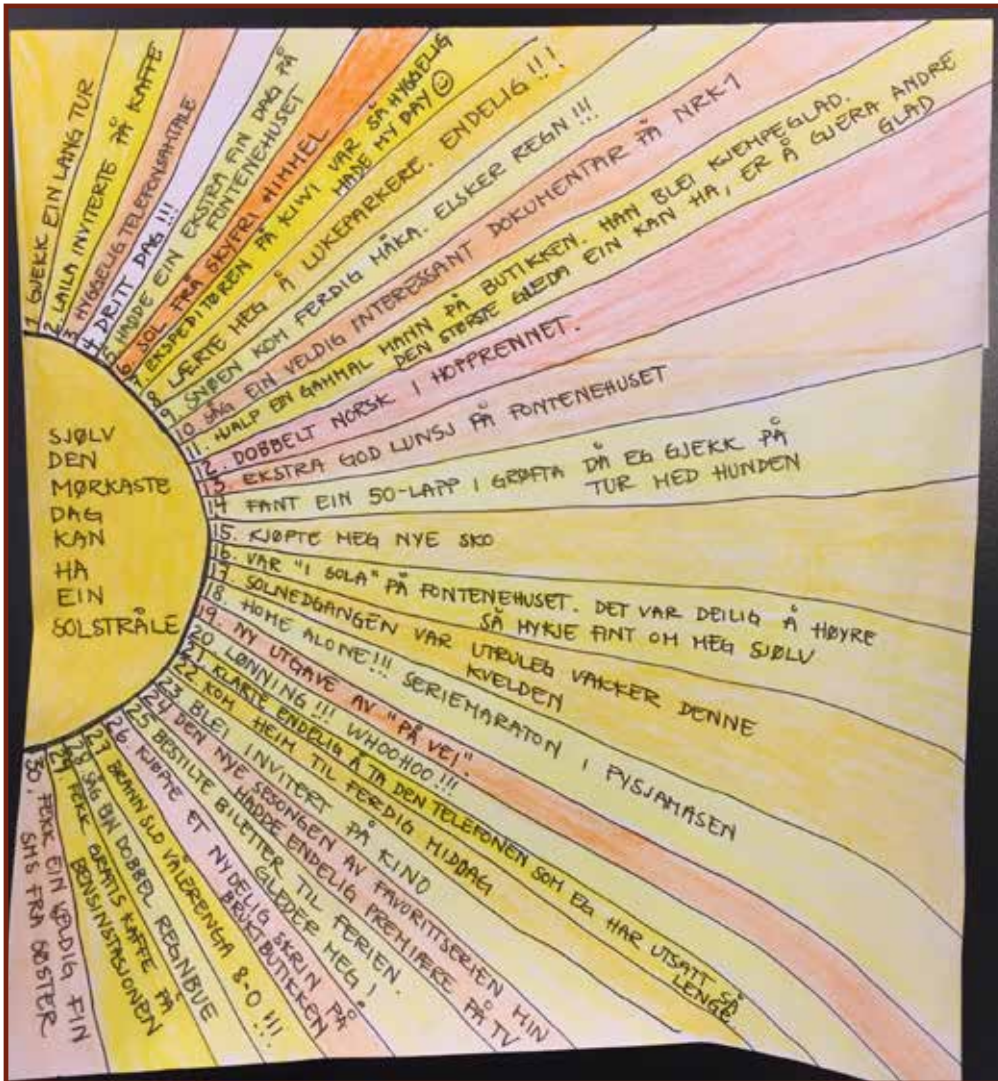
Fontenehuset Asker møtte rådmann og ordfører i kommunen, februar og mars 2017. Fontenehuset Asker erfarer en kommune som er samarbeidsvillig og løsningsorientert overfor sine medborgere. Fontenehuset Asker vil bidra til at Asker blir en «mulighetenes kommune», også for de av oss som har eller har hatt en psykisk helseutfordring.

– Det er godt å komme inn døra her og

høre den gode summingen og se menneskene, sa rådmannen.

– Takk for besøket, sa vi. Etter å ha fortalt om vårt møte med Fontenehuset Asker, delt erfaringer og opplevelser fra klubbhusfellesskapet. Om terapien i likeverd, om viktigheten av å ha en treningsplass etter lang tids sykemelding. At behandling for ensomhet har blitt overflødig etter at en har fått bli del av fellesskapet her.

Og om gleden over å ha kommet til finalen i jobbsøkeprosessen, over å vente på en telefon, der du for første gang på lenge skal få høre at noen vil ansette deg.



PSYCHOTIPS

Lene-metoden: Hvorfor hente opp det fineste minnet etter en dag? Hvordan bli bevisst hva det er grunn til å være takknemlig for før natten kommer? Tegn en sol, og skriv ned en fin hendelse fra dagen som har gått. Med dager og uker vil alle de gode minnene og solstrålene bli til en stor og varm sol. Som kan varme deg med gode ord.

LØK OG FRØ

Grønne fingre. Å ta vare på en levende plante om vinteren er en kunst. Det skal ikke ha så mye vann som ein skulle tru. På Fontenehuset står det alltid en liten krok, med saker og ting som har potensial til å spire. Modne, avblomstrede potteplanter, urtekvaster som kanskje kan få ny rot, orchideer som var vakre en gang og som kanskje skal bli det igjen. Takk til løk&frø-gjengen, for tålmodig omsorg for våre grønne og ikke fullt så grønne vekster.



LÆRT SIDEN SIST

“Behandling for ensomhet
har blitt overfødig etter at jeg ble
en del av Fontenehuset”

#fellesskap



FONTENEHUSET NOE FOR DEG?

KONTAKT OSS GJERNE FOR EN
OMVISNING

Tel: 66 79 88 69
post@fontenehuset-asker.no
Skysstasjonen 11B (1.et)