

# På Fontenehusene er medlemmene og miljøterapeutene likestilte

2024-04-11

Optional[© Fontene]

Alle artikler er beskyttet av lov om opphavsrett til åndsverk. Artikler må ikke videreformidles utenfor egen organisasjon uten godkjenning fra Retriever eller den enkelte utgiver.

Les artikkelen ved å klikke her.

## Fagartikkel | Miljøterapi



**Mona Stenhaug Johannessen**, vernepleier og universitetslektor ved Institutt for vernepleie ved UiT Norges arktiske universitet. Forsker på frivillighet i eldreomsorgen.

# På Fontenehusene er medlemme

Når aktiviteter er skapt av medlemmene selv, bidrar det til mestring, motivasjon og mening. Slik bidrar Fontenehusene til å fremme god psykisk helse.

Illustrasjon: Øivind Hovland

**O**pptrappingsplan for psykisk helse (2023–2023) slår fast at psykisk helse er et av regjeringens viktigste satsingsområder. Målet er at flere skal oppleve god psykisk helse og livskvalitet. I statsbudsjettet for 2024 foreslår regjeringen å styrke bevilgningen til Fontenehus med 10 millioner kroner (statsbudsjettet, 2024).

De som benytter seg av Fontenehuset defineres som medlemmer. Å være medlem på et Fontenehus handler om å finne en ny vei i livet. Mange har kjent på mørke og håpløshet, og ønsker å finne lys og farger igjen, både for seg selv og sammen med andre. Dette kan føre til positive endringer fra ensomhet til fellesskap og en hverdag med meningsfulle aktiviteter. Medlemmer kan erfare at de får en myk overgang fra syk til frisk, på egne premisser. (Halvorsen, Ollivier og Kvarme, 2018). Medlemskap er åpent for alle som er eller har vært psykisk syk, med mindre personen utgjør en betydelig trussel mot den generelle tryggheten (Fontenehus Norge, 2023).

Å jobbe som miljøterapeut innebærer å tilpasse seg, vise respekt og oppriktig interesse for de en jobber med, og dette er ofte et godt utgangspunkt for å skape tillit og en god relasjon. At miljøterapeutene og medlemmene betraktes som likeverdige bidrar til at maktaspektet mellom hjelper og medlem utviskes. Dette kan ha stor betydning for medlemmene sin opplevelse av verdi, selvtilitt, motivasjon og tilfriskning. Mange av dem har hatt negative erfaringer med helsevesenet fra tidligere, hvor de har erfart relasjoner som har vært preget av maktforhold (Chen og Oh, 2019).

Å være miljøterapeut på et Fontenehus går ut på å inspirere, støtte og motivere medlemmer til aktiv samfunnsdeltakelse, studier eller jobb. Dette bygger på Fontenehus-modellens verdier: relasjoner, frivillighet og likeverd (Halvorsrud, Ollivier & Kvarme, 2018).

Dersom medlemmer har behov for behandling, vil miljøterapeutene være veivisere som kan formidle kontakt med andre hjelpeinstanser. Det





»  
 Å være miljø-  
 terapeut på et  
 Fontenehus går  
 ut på å inspirere,  
 støtte og moti-  
 vere medlemmer  
 til aktiv sam-  
 funnsdeltakelse.

er også vanlig at medlemmene er hjelpere for hverandre når det er ønske om og behov for å kontakte ulike behandlings- og rehabiliteringstilbud.

Å være medlem på et Fontenehus handler også om verdien av frivillighet. Wollebæk, Selle, & Lorentzen (2000) definerer frivillig innsats som bidrag gitt av fri vilje, og som kommer individer eller grupper utenfor husholdningen til gode. Frivillig innsats kan skape en «vinn-vinn-situasjon», hvor en både kan oppleve å få og gi noe til seg selv og andre (Johannessen & Thomsen, 2021).

Ansvar for driften av Fontenehuset ligger hos medlemmer og miljøterapeutene, og i siste instans hos daglig leder. Medlemmene har mulighet til å delta i alt arbeid som foregår der, blant annet administrasjon, forskning, medlemsinntak, ansettelse, opplæring, PR- og evalueringsarbeid (Fontenehus Norge, 2023).

Et mål er at medlemmer med ulike behov og ønsker kan skape seg en bedre hverdag. Ett annet mål er at medlemmene skal overta så mange oppgaver i huset som mulig ved å ta og få ansvar, som på en ordinær arbeidsplass (Fontenehuset Oslo øst, 2023). Fontenehusenes arbeidsfellesskap er også et tilbud for de som ikke kan ha ordinær jobb av helsemessige grunner.

Medlemmer og ansatte er likestilte, og sammen driver de et kunnskapsbasert og arbeidsrettet rehabiliteringstilbud. Det handler om likeverdig deltakelse hvor medlemmene styrer sin egen bedringsprosess med støtte fra miljøterapeuter og leder (Fontenehuset Oslo øst, 2023).

#### LIVETS SMÅ OG STORE UTFORDRINGER

Folkehelseinstituttet viser til at psykiske plager kan være symptomer som kan gi store vansker, men ikke nødvendigvis i den grad at de kan karakteriseres med diagnose. Mange vil i løpet av livet oppleve å ha betydelige psykiske plager i kortere eller lengre perioder, uten at dette kvalifiserer til en diagnostiserbar psykisk lidelse.

Betegnelsen psykiske lidelser benyttes når symptombelastningen er så stor og av en slik karakter at det kan stilles en diagnose som for eksempel bipolar lidelse, depresjon eller schizofreni (Folkehelseinstituttet, 2023).

Psykiske lidelser er alvorlige tilstander som påvirker den mentale helsen og funksjonsevnen betydelig og kan forstyrre evnen til å fungere normalt på skole, jobb eller i forhold til andre mennesker (Martinsen, 2018). Angst og depresjon er noen av de vanligste psykiske lidelsene.

Historisk sett har behandlingstilbud innenfor psykiatrien endret seg betydelig. Prosessen for å få et bedre liv har vært en «kamp» for både fagfolk og pasienter. På 1800-tallet var det eksempelvis vanlig å benytte inngripende metoder som langbad og lobotomi for å kurere psykiske lidelser. I dag er et helhetlig og personsentrert menneskesyn mer fremtredende. I Norge fremmet legen Fredrik Holst (1791–1871) at behandling måtte innbefatte at sansene skulle stimuleres og at aktiviteter sakte, men sikkert, skulle bli en del av hverdagen til psykiatriske pasienter. Tilfriskningsprosesser ble kalt «moralsk behandling» og gikk ut på en vennlig og respektfull tilnærming til pasientene, og at jobb, rutiner og kontroll av egen atferd var medisin for en bedre hverdag (Ververda, 2017). Dette er også kjent i forhold til miljøterapeutisk arbeid og personsentrert omsorg.

Det er et hovedpoeng å se personen bak diagnosen. Holst fremmer med sitt menneskesyn at man ikke *er*, men *har* en diagnose, og ikke minst at det i mange tilfeller er mulig å bli frisk fra psykiske lidelser.

#### Å BYGGE MED EGNE KREFTER

Fontenehusenes historie startet i 1948. Ved en fontene i New York møttes jevnlig personer med ulike psykiske utfordringer. Fellesnevnen for dem var at de ikke opplevde å få den hjelpen de hadde behov for, og de diskuterte hvilke tilbud som kunne være helsefremmende for dem.

Gjennom samtalen kom det fram at menneskeverd og likeverdighet var helt sentrale verdier for en bedre hverdag og et bedre liv. De var opptatt av at den enkeltes ønsker og evner måtte legges til grunn i tilbud og aktiviteter for mennesker med psykiske utfordringer. Dette var starten på Fontenehus-modellen som dannet grunnlaget for hvordan de skulle drives og bygges opp (Garbo og Jackbo, 2012). I dag er det er over 350 Fontenehus i verden, 22 av dem ligger i Norge.

Ett av dem ligger i lokalene til et gammelt skipsverksted, som tidligere bar slagordet «å bygge med egne krefter» som en positiv utviklingsstrategi. Dette kan sammenlignes med det som Fontenehuset i dag står for, ved at medlemmer driver og bygger opp huset og seg selv med egne krefter.

Fontenehus har et organisasjonskart som er motsatt av hvordan bedrifter vanligvis struktureres, hvor ledere er de som delegerer oppgaver og har ansvaret for både drift og økonomi. På Fontenehus gjøres disse oppgavene sammen med leder, men det er i hovedsak medlemmene selv som driver husene og skaper arbeidsoppgavene og aktivitetene. Å bygge opp Fontenehus med «egne krefter» sier noe om at alle har ressurser og interesser som kan skape «ny giv» og være en brikke for økt samfunnsdeltakelse og inkludering.

Tanken om at involvering er viktig, er ikke ny. Ingen andre kjenner seg selv så godt som en gjør selv, og bare de som har opplevd å ha en psykisk lidelse eller utfordring, kan forstå hvordan det faktisk er. De vet ofte selv hvilken støtte de har behov for. Uttrykket «Den vet best hvor skoen trykker, som har den på» refererer til den greske filosofen Plutarks tanker om at det er vanskelig å forstå andres lidelse fullt og helt. I Plutarks betraktning hadde en romer skilt seg fra sin kone. Han ble klandret for dette av sine venner, som argumenterte for at hun var både vakker og trofast. Da tok han av seg en sko, rakte den til vennene sine og spurte om den ikke var både ny og godt sydd, og bemerket: «Og likevel kan ingen av dere si hvor den klemmer meg» (Amundsen, 2005-2007).

#### RECOVERY

Fontenehus-modellen vektlegger verdiene frivillighet, relasjoner og likeverd (Halvorsrud et al. 2018). Modellen kan knyttes opp mot recovery, altså rehabilitering og økt samfunnsdeltakelse (Hancock, Budny, Honey, Helich & Tamsett, 2013).

Recovery innebærer å ha tro på mennesker sine iboende ressurser og styrke den enkelte sine muligheter til å leve et best mulig liv (Ørjasæter og Almvik, 2022). Det handler også om å ha kontroll over egen bedringsprosess, rett til selvbestemmelse og medbestemmelse som bidrar til at mennesker er i stand til å

mestre sitt eget liv (Ververda, 2017).

Alle mennesker har tre grunnleggende psykologiske behov: Selvbestemmelse, mestring og tilhørighet (Deci & Ryan, 2000). På Fontenehusene vil medlemmene kunne få dekket alle disse behovene, noe som igjen kan skape indre motivasjon for å nå nye mål i livet.

Å kunne bestemme selv hva en skal fylle dagen med på et Fontenehus, kan være en nøkkel til indre motivasjon både for å bli og være medlem. Det kan være utslagsgivende og rehabiliterende (Chen og Oh, 2019). Fontenehuset er ikke bare et sted å være, det er også en plass for å finne ny mening i ett støttende miljø, danne nye relasjoner, kjenne på mestring og være med i et skapende fellesskap både på individ og samfunnsnivå. Å være medlem kan bidra til likeverd og samfunnsdeltakelse, og et mål er at medlemmene skal kunne arbeide eller studere når de blir klare for det. På Fontenehus har de både arbeidstrening og studiestøtte. De som ønsker det kan få hjelp med å skrive søknader til jobber og studier samt øve på intervjusituasjoner (Fontenehus Norge, 2023).

#### BETYDNINGEN AV Å BLI INKLUDERT

Historien til et av medlemmene viser hvordan autonomi og kreativ utfoldelse på et Fontenehus hjalp henne. Da hun kom dit første gang og fikk høre om de ulike aktivitetene de tilbød, var det ingenting hun syntes var av interesse. På dette tidspunktet var hun selv på et mørkt sted, og hadde mistet håpet. Hun ble kjent med huset og fikk en idé da hun så et møterom hvor veggene var hvitmalte og upersonlige. Hun var en kreativ sjel og fikk lyst å fylle rommet med liv og farger, og startet derfor opp med sitt eget prosjekt.

Hun begynte med å male en sort engel som holdt ett rødt hjerte i hendene sine. Da engelen var ferdig, kjente hun på trangen til å fortsette. Hun malte da en fargerik sommerfugl på veggen, så en til, og deretter en til. Gjennom den kreative og skapende prosessen skjedde det også noe med henne selv. Hun fikk tilbake noe som ga henne mening, og som motiverte henne til å komme tilbake til Fontenehuset.

Gjennom denne estetiske og kreative prosessen opplevde hun skapertrang, glede og mening, først alene og etter hvert også



*Medlemmer og ansatte er likestilte, og sammen driver de et kunnskapsbasert og arbeidsrettet rehabiliterings-tilbud.*



For noen kan det å komme til Fontenehuset være aktivitet nok i seg selv.

sammen med andre. En estetisk erfaring kan oppstå ved bruk av sansene når et individ handler, føler og tenker i samspill med omgivelsene (Dewey, 1934) På mange måter kan dette sammenlignes med forvandlingen en larve gjennomgår på veien til å bli en fargerik sommerfugl, som flyr fritt og utforsker verden alene og sammen med andre.

Inkludering handler om at alle hører til og tar del i fellesskapet (Thomsen & Johannessen, 2020). I prosessen med å male engelen, hjerteret og fargerike sommerfugler, skjedde det samtidig en inkluderingsprosess. Fra å gradvis ha trukket seg tilbake i hverdagen på grunn av psykiske utfordringer, var hun nå inkludert i ett fellesskap. Gjennom hennes prosjekt ble flere medlemmer inkludert ved å «gi mer liv» og sette farge på det som engang hadde vært ett hvitmalt og kaldt møterom. For også andre medlemmer ble invitert inn og oppfordret til å male sin sommerfugl der, og etter hvert ble veggene fylt med mange fargerike sommerfugler som fløy sammen. De skapte etter hvert et nydelig bilde på fellesskapet mellom medlemmene, som sier noe om at hver sommerfugl er unik, har sin plass og er inkludert på lik linje med hverandre.

#### NY DAG – NYE MULIGHETER

Fontenehuset driver ikke tradisjonell terapi med behandlere som følger opp den enkelte. Aktivitetene og fellesskapet i seg selv skaper mening, og medlemmene er der for hverandre. For noen kan det å komme hit være aktivitet nok i seg selv. For andre kan det være å lage mat sammen, arrangere turer, delta på foredrag, lage film, jobbe med regnskap eller skape noe gjennom andre kreative prosesser.

På Fontenehuset er det ikke fokus på medlemmene sin forhistoriene, negative erfaringer og utfordringer, men mer på mulighetene her og nå og framover i livet.

Det kan sammenlignes med Alf Prøysens visjon i visa *Du skal få en dag i måra*, hvor en ny dag kommer etter en dag som har vært vanskelig og hvor den nye dagen er blank og kan fylles med farger fra fargestiftene. I dette ligger tanken om at det finnes nye muligheter for en bedre hverdag.

Møtet med Fontenehuset er av betydning for å gjenvinne helse og aktiv deltakelse i samfunnet (Halvorsen, Ollivier og Kvarme,

2018). Medlemmer peker på verdien av å ha meningsfulle aktiviteter å fylle dagene med ut fra egen kapasitet og eget behov, noe som bidrar til at de opplever tilbudet som helsefremmende.

#### NÆRVÆR ER VIKTIGERE ENN FRAVÆR

Når en har psykiske utfordringer, kan dagene og energinivået være svært varierende og det er ikke alle dager en har overskudd eller lyst til å være en del av ett fellesskap. Det å ha ro, ikke kjenne på press og få tid for seg selv kan være en nødvendighet.

Frivillighet står sterkt i Fontenehuset-modellen (Stimo et al., 2015), og selv om arbeid brukes som metode for inkludering og samfunnsdeltakelse, er forventningene noe annerledes enn på en ordinær arbeidsplass. Medlemmer er ikke forpliktet til å gi beskjed dersom de ikke kommer. Det å være der baseres mye på frivillighet. Medlemmer som av ulike grunner ikke har vært der på en stund, blir møtt med åpne armer og positivitet når de er tilbake. Det i seg selv kan gjøre at terskelen for å komme tilbake blir lav og at en opplever at det har en betydning at en er der, hører til og er med i et fellesskap. Gjennom en slik respons kan mange oppleve seg både sett, hørt og verdsatt.

Fontenehuset har et eget system for medlemskontakt, kalt *reach out*. Dette er en avtale mellom Fontenehuset og det enkelte medlem om kontakten som skal være mellom dem dersom et medlem ikke møter opp, er i ferd med å isolere seg eller blir lagt inn på sykehus. Det kan eksempelvis gå ut på at en får en sms fra Fontenehuset med positive ord om at de er savnet og at andre medlemmer håper vedkommende snart kommer tilbake. Medlemmene velger selv om de skal være med på *reach out*-systemet og eventuelt hvor ofte og hvordan de skal kontaktes. Medlemmer og ansatte uttrykker at ordningen fungerer og at den viser at de hjelper og passer på hverandre (Seilet, 2020).

Recovery-strategien og Fontenehuset-modellen viser begge til helsefremmende tilbud for likeverd og samfunnsdeltakelse. Å bli verdsatt, sett og deltakende er faktorer som fremmer god psykisk helse. Det finnes alltid håp og nye muligheter. Vi mennesker klarer oss ikke alene, vi trenger hverandre til å fylle eget og andres liv med nye farger og muligheter. ■

””

**Medlemmer peker på verdien av å ha meningsfulle aktiviteter å fylle dagene med ut fra egen kapasitet og eget behov.**

## Referanser

- Chen, F. P. og Oh, H.** (2019) *Staff views on member participation in a mental health clubhouse*, *Health Soc Care Community*, 27(3), s. 788-789. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/hsc.12697>
- Deci, E.L. & Ryan, R. M.** (2000) Self-Determination theory and the facilitation of instinct motivation, social development and well-being. *American Psychologist* 55, 68-78. [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf)
- Dewey, J.** (1934/2005) Å gjøre en erfaring. I K. Bale & A. Bø-Rygg (Red.), *Estetisk teori - en antologi*. (s.196-213) Universitetsforlaget.
- Folkhelseinstituttet** (2023.30. november). *Begreper om psykiske helseplager*. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/psykisk-helsearbeid-for-barn-og-unge/begreper-om-psykiske-helseplager>
- Fontenehuset Harstad** (2020) *Seilet, utgave #7* [https://issuu.com/fontenehuset-harstad/docs/seilet\\_7\\_](https://issuu.com/fontenehuset-harstad/docs/seilet_7_)
- Fontenehus Norge** (2023.4. desember). *Jobb og studiestøtte*. <https://www.fontenehus.no/jobbstotte>
- Fontenehus Norge** (2023.4. desember) *Standardene*. <https://www.fontenehus.no/standarde-ne?fbclid=IwAR1NtTEgFCY3Jsvy4Cn7pO8Dmijp-moFwNBsLUNnW7502Rulsr-fjJsCV6nuc>
- Fontenehuset Oslo øst** (2023.29. november). *Fontenehusmodellen* <https://www.fontenehuset-osloost.no/fontenehusmodellen>
- Garbo, G. L. og Jacobo, A.** (2012) *En kilde til vekst. Fontenehuset - et arbeidsfellesskap for mennesker med psykiske utfordringer*. Oslo: Fontenehuset i Oslo.
- Johannessen, S.M. & Thomsen, Ø. T.** (2021) *Reminisensøyeblikket. Geriatrisk sykepleie*. <https://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/24457/article.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Meld. St. 23, Regjeringen** (2022-2023). *Opptappingsplan for psykisk helse*. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-23-20222023/id2983623/?ch=1>
- Statsbudsjett 2024: A til Å. Fontenehus**. <https://www.regjeringen.no/no/statsbudsjett/2024/a-til-aa/id2994694/?expand=2996600>
- Stimo, T., Jarlås, B. G., Ellestad, A-K., Skarpaas, L. S., Bonsakse, T.** (2015) Fontenehusmodellen i Norge, en metode i harmoni med tenkning i ergoterapifaget? *Ergoterapeuten*, 5.22-30
- Thomsen, Ø. T. & Johannessen, S, M.** (2020). *Den standhaftige tinn-soldat. Om musikk som aktiviserings- og inkluderingsverktøy*. Specialpædagogik og inklusjon. <https://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/24583/article.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Halvorsrud, L., Olliver M. og Kvarme, L. G.** (2018) Fontenehusets betydning for unge medlemmer, *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, (4), s.285-295. DOI: 10.18261/ISSN.1504-3010-2018-04-03
- Hanncock, N., Budny, A., Heli-ich, S. & Tamsett, S.** (2013) Measuring the Later Stages of the Recovery Journey: Insight Gained from Clubhouse Members. *Community Mental Health Journal*, 49 (3), 323-330. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10597-012-9533-y>
- Martinsen, E.** (2018). *Kropp og sinn: Fysisk aktivitet - psykisk helse - kognitiv terapi* (3 utg.). Fagbokforlaget.
- Tvedt, A. H.** (2023). Den vet best hvor skoen trykker, som har den på. I *Store norske leksikon* på [snl.no](http://snl.no). Hentet 27. november 2023 fra [https://snl.no/Den\\_vet\\_best\\_hvor\\_skoen\\_trykker\\_som\\_har\\_den\\_p%C3%A5](https://snl.no/Den_vet_best_hvor_skoen_trykker_som_har_den_p%C3%A5)
- Ververda, J.** (2017). *Aktiviteter i psykisk helsearbeid. Aktiv omsorg*. Fagbokforlaget.
- Ørjasæter, B.K. & Almvik, A.** (2022). «Men hva er det?» Forståelsen av recovery som perspektiv blant ansatte i spesialisthelsetjenesten. *Tidsskrift for velferdsforskning*, 25 (4-2022), s. 1-3. DOI: <https://doi.org/10.18261/tfv.25.4.3>
- Wollebæck, D. Sæterang, S. & Fladmoe, A.** (2000) *Betingelser for frivillig innsats. Motivasjon og kontekst*. Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor, file:///C:/Users/mj0219/Downloads/VR\_2015\_1\_V8\_Nett%20(1).pdf