

FONTENEN

Utgave 1-2023



FONTENEHUSET HØNEFOSS

Innhold



- 03 Nye muligheter for Ringeriksregionen
- 04 Veien over torget
- 05 Plantegning av lokalet vårt
- 06 Presentasjon av rommene
- 10 En gave som virkelig synes
- 11 Fire fra Fontenehuset
- 12 Samtale med ordfører Morten Lafton fra Jevnaker
- 13 Kine sin medlemshistorie
- 14 Dikt til julebordet av medarbeider Hege
- 15 Besøk på huset



Alltid god stemning i avisredaksjonen.

Fra venstre: Stian, Grete, Caroline, Helge og Anne Beate.



Nye muligheter for Ringeriksregionen

Fontenehuset Hønefoss ble etablert i 2003 og har siden 2020 hatt partnerskapsavtale med tre av kommunene i Ringeriksregionen (Hole, Jevnaker og Ringerike).

Fontenehuset er svært takknemlig for den tillitt politikere og administrasjon har gitt oss gjennom disse avtalene. En forutsigbar og trygg finansiering har gjort at vi har tørt å satse og sammen skapt nye muligheter og tilbud for mennesker som sliter psykisk i Ringeriksregionen.

Vi har fått en arbeidsplass hvor både det fysiske og sosiale arbeidsmiljøet har blitt veldig mye bedre. Medlemmer og medarbeidere opplever at nye lokaler gir energi og et enda sterkere fellesskap. Energi er smittsomt og sammen med trygge rammer gjør det at flere tør mer. Lokalene har åpnet for et større mangfold og flere bruker fontenehuset til å komme seg videre.

Vi jobber aktivt med å knytte samarbeid på tvers for å gi medlemmene et best mulig tilbud sammen med kommuner, NAV, utdanningsinstitusjoner, næringsliv og frivillige organisasjoner, for å utvikle oss og for å utnytte felleskapets ressurser på en god måte.



Første halvår i nytt hus har gitt:

- En økning i medlemstall fra 295 til 341
- 201 aktive unike medlemmer på huset siste 90 dager
- 27,6 medlemmer i gjennomsnittlig daglig oppmøte
- En økning spesielt blant de fra 16 - 30 år, fra 54 til 71
- 10209 arbeidstimer utført av medlemmer
- 6 medlemmer ut i arbeid
- 58 omvisninger for mulige medlemmer
- 497 andre besøkende har vært innom fontenehuset
- To nye samarbeidsprosjekter:
 - «Fontenehus avd. campus - for studenter som sliter med ensomhet og psykisk uhelse.
 - "Psykt bra mangfold" - Flyktninger med psykisk uhelse opplever styrket livskvalitet og er integrert i samfunnet gjennom eget og fontenehusets nettverk.

"Her blir jeg god sliten, hjemme blir jeg bare dårlig sliten."

"Det å være her har gjort meg trygg på å prøve meg ut i arbeidslivet igjen."

"I planterommet finner jeg en egen ro. For meg betyr Fontenehuset veldig mye og livskvaliteten min har økt mye."

Veien over torget

Fontenehuset Hønefoss har siden 2015 vært lokalisert i to hus, det gule huset i St Olavsgate 5 og det hvite på hjørnet i St.Olavsgate 1. Siden den gang har Fontenehuset utviklet seg, medlemsmassen har vokst og det har blitt tydeligere og tydeligere hvilke begrensninger to gamle hus utgjorde for videre utvikling. Internt ble det over flere år jobbet med hva drømmehuset skulle være. Og høsten 2021 var tiden moden til å gjøre noe med dette. Fontenehuset med styret i spissen var enige om at lokalene ble en for stor begrensning.



Vi var rundt på seks ulike lokalisasjoner, seks ble til to alternativer og 16.februar 2022 tok Klubbhusmøtet beslutningen om at det var Brutorget 12 som var det beste alternativet og 5.mai 2022 ble leieavtalen med Tronrud Eiendom AS underskrevet av nestleder Sten Magnus, daglig leder Tone Reneflot Thoresen og Ståle Strømsodd fra Tronrud Eiendom AS.

I august startet håndverkerne arbeidet. Vi kunne vel ikke tenke oss helt hvordan det skulle bli når vi sto der på betonggulvet, ingen vegger bare et stort åpent rom til dette som møter oss hver dag nå. Det har vært et eventyr! Vi har vært med å bestemme innholdet hele veien. Vi har klart å ta raske beslutninger for å holde fremdrift, men allikevel involvert medlemmer og medarbeidere.



30.november tok vi virkelig fatt på veien over torget. Da fikk vi tilgang til lokalene og kunne starte flyttingen. Dagen etter hadde vi julebord med 74 gjester til bords og 20.desember var det stor åpningsfest med 140 tilstede. Takk til styret som trodde på oss, motiverte, utfordret og heiet. Takk til Tronrud Eiendom som har styrt dette prosjektet trygt i havn sammen med alle håndverkerne som har vært i sving.

Men alt dette har ikke vært mulig uten det fantastisk rause lokalsamfunnet vi har rundt oss. Vi har tre kommuner som ser betydningen av fontenehuset for sine innbyggere, som tenker langsiktig og gjennom sine årlige tilskudd gir oss forutsigbarhet og trygghet til å utvikle oss i sammen med deres øvrige tjenester.

Tusen takk til Sparebankstiftelsen Ringerike, Sparebankstiftelsen Jevnaker, Lunner og Nittedal og Skue Sparebank for store gaver. Vi er heldige som har slike institusjoner i vårt lokalsamfunn. Og takk for alle gaver fra lokale lag og foreninger, et raust næringsliv og enkelt personer.



Et mega stort TUUUUSEN takk til medlemmer og medarbeidere. For en innsats!! Den jobben som ble gjort med planlegging, rydding, flytting, vasking, henting av møbler/utstyr fra andre steder og alt som skulle finne sin plass. Godt planlagt og godt gjennomført! Det har vært slitsomt, gøy og ikke minst inspirerende. Flott å se hvordan hele huset nå er samlet og hvilke muligheter det allerede gir oss.

Plantegning av lokalet vårt



Her er det flotte lokalet vårt.

1. Inngang
2. Resepsjon
3. Sitteplasser kafé
4. Serviceenheten og spisesal
5. Oppvasken til kjøkkenet
6. Kafé disk og kjøkkenet
7. Planterommet
8. Mediarom
9. Møterom
10. Toaletter (et handicap toalett og to vanlige)
11. Omkleddingsrom til kjøkkenet
12. Vaskerom
13. Lager
14. Verksted
15. Unge voksne sitt rom
16. Tre samtalerom
17. Daglig leders kontor
18. Studierom
19. Kontorenheten

Presentasjon av rommene

Resepsjonen

Det første som møter medlemmer, medarbeidere og besøkende er folkene i resepsjonen. Her blir alle hilst på en hyggelig måte og ført inn i våre systemer. Ganske ofte blir innregistrering til en god og hyggelig prat.

Resepsjonen har plass til at flere jobber samtidig.

Den er en populær arbeidsplass som gir muligheten for god kontakt med alle som kommer inn døra. For noen er det vanskelig å eksponere seg. Da blir resepsjonen en viktig øvingsarena for mestring.

Vi som er en del av fontenehuset synes resepsjonen er et godt sted å ha i oppstarten på dagen.



Spisesal

Spisesalen er husets samlingspunkt og benyttes både til lunsj, ulike møter, som f.eks. morgenmøte, arbeidsmøte og klubbhusmøte. Spisesalen brukes også til større arrangementer, som blant annet feiring av 17.mai og når vi har mange gjester.

Ulike sittegrupper er plassert rundt i rommet, samt to langbord, hvor vi samles for møter og lunsj.

Her er det god oversikt med både storskjerm og arbeidstavle til dagens aktiviteter. Med store vinduer ut mot byen, blir det lyst og fint i lokalet.



Kjøkken/Kafé

Vårt nye kjøkken er moderne med alle de fasiliteter som trengs for å lage mat til både til lunsj, klubbkvelder, diverse møter og annet.

Her finnes både lager for oppbevaring av ulike typer tørrvarer, område for oppvask, arbeidsbenk med plass for ulike arbeidsoppgaver og anretning, samt en liten kafe hvor det selges både kaffe/te, brus, toast, horn, is og annet. Kaféen er godt besøkt, og er en populær arbeidsoppgave på huset. Kaffetrakteren er flittig i bruk, både sent og tidlig.

Andre arbeidsoppgaver er blant annet å hjelpe til på kjøkkenet, hvor det er ulike ting som skal utføres, i løpet av dagen. Her er muligheter for å lære seg å lage ulike retter og sette opp handleliste og være med å handle til dagens lunsj.

På kjøkkenet finnes også en tavle, som viser blant annet oppskrifter og arbeidsoppgaver som må utføres i forbindelse med dagens lunsj. Nye oppskrifter prøves ut og det er stadig nye ting å lære.



Grøntrommet

Det er fint å ha et slik rom her på huset. Vi har startet en egen plantegruppe. Når vi møtes i plantegruppa så snakker vi om planter og stiller de. Vi har malt og satt opp hyller og montert et armeringsnett for klatreplantene våre.

Det grønne rommet er viktig for alle og er med på å skape en god atmosfære. Rommet har også fått en god stol hvor man kan trekke seg tilbake for en avbrekk i hverdagen.



Møterommet



Et møterom skal være lyst, passe stort og innby til effektiv samhandling. Det gjør vårt rom. Glassveggene gir ikke bare lys, men er også med på å skape en følelse av åpenhet. Fotografiet på bakveggen er tatt av Per Martin Haakenstad og minner oss på at vi er på Hønefoss.

Rommet blir ikke bare brukt til fysiske møter. Det er også rigget for digitale møter. Et annet bruksområde er en til en samtaler. Nok en gang fikk huset et rom som ble akkurat det vi ønsket oss.

Kontorenheten

Kontorenheten er et lyst og romslig kontorlandskap med store vinduer ut mot spisesalen.



Det er god plass til alle. Med den nye digitale tavlen, er det lett å holde arbeidsmøter. Enheten har mange PC'er som blir brukt både til jobb for fontenehuset og til eget arbeid. Det er nok med arbeidsoppgaver, som blir fordelt mellom medlemmer og medarbeidere.

Studierom

Å støtte medlemmer ut i studier /fullføre studier er en viktig oppgave. Derfor har vi et eget studierom hvor de som studerer/går på skole kan sitte sammen. Vi har også tre små rom hvor du kan jobbe alene.



Mediarommet

Det er opprettet en egen mediegruppe, som har ansvaret for å jobbe med brosjyrer, nettside og vise fram huset på sosiale medier. De har også ansvaret for informasjonstavlen i resepsjonen. I tillegg driver gruppen med redigering av filmer, akkurat nå hjelper de til med «Unge voksnes» filmprosjekt. Det jobbes også med utgivelse av Fontenehusets klubbavis som dere leser i nå.

Rommet er ikke helt ferdig innredet med møbler og utstyr ennå.



Unge voksne

Rommet til unge voksne brukes i hovedsak av gruppen unge, i alderen 16 - 30 år. De møtes hver tirsdag og fredag, hvor de planlegger forskjellige aktiviteter. Den flotte veggen har de malt selv. Det brukes også som et samtalerom, til ulike aktiviteter, som å lese, spille osv. Kan også fungere som et «stille rom», hvor man kan sitte og jobbe litt for seg selv. Hvis man har behov for å trekke seg litt tilbake eller bare slappe av, kan man legge seg litt ned på sofaen, som kan være et alternativ til å gå hjem.



Vaskerom

Vi har et eget vaskerom. Her vasker vi alt av tekstiler vi bruker, alt fra kjøkkentøy til kluter og mopper. Det er også mulig for medlemmer som ikke har vaskemaskin til å komme og vaske tøyet sitt. Vi har også fått satt opp skap og hyller til oppbevaring av rent tøy.



Verksted

Verkstedet er under prosess, men her har vi malt hyller og reparert småting. Nå jobbes det med å rydde og bygge arbeidsbenker.

Verksted



En stor åpen plass innerst i lokalet kan brukes til ulike formål, men bordtennis er kjempe populært i aktiv lunsj og klubbkvelder. Har også vært brukt under den årlige julebrus- testen.



En gave som virkelig syns!

Ideen om en gave fra styret til huset kom etter en drodling mellom styreleder Haakon og styremedlem Berit.

Berit forteller at tanken om et veggmaleri kom raskt. Forslag til motiv hentet hun fra et kunstverk hun har hjemme.

Symbolikken viser menneskets reise fra «bunn» til «topp». Dette var viktig for henne å få gjort håndfast i veggmaleriet. Det var viktig å få fram at det er en reise alle kan klare når den skjer i samhandling med andre mennesker.

Styret ønsket at maleriet skulle synes godt fra både innsiden og utsiden av huset, samt gli inn i det fargespeilet som allerede er i lokalene.

Oppdraget gikk til den kjente kunstneren Børge Brekke. Han tegnet ut en skisse av maleriet uten å ha sett fargene i lokalet, størrelse på veggflaten eller plassering. Det underlige er at han traff både på farger, størrelse og «synlighet».



Maleriet ble offisielt overlevert 15.mars med kunstner, styret, medarbeidere og mange medlemmer til stede. Styreleder og kunstner fortalte om prosjektet og det ble servert sprudlevann og kanapeer.

For oss på huset har maleriet blitt en del av hverdagen. Det minner oss om viktigheten av å stå sammen på den reisen vi er på. Det inspirerer til å reflektere over muligheter og håndtere utfordringer og ikke minst, ta pauser på veiene oppover.



Fire fra fontenehuset

May Britt

Hva er det beste med nytt hus?

Fellesskapet, vi er samla på en helt annen måte nå, noe som gjør det lettere å bli kjent med hverandre. Det er også en helt annen atmosfære her, på det nye huset. Alt dette gir meg mer lyst til å møte opp på huset.

Hvordan bruker du huset?

Jeg bruker huset for å få en mening i hverdagen og for bygge opp et sosialt nettverk.



Grete

Hva er det beste med nytt hus?

Liker at det er mer åpent og føler deg mer velkommen. Var vanskeligere å komme til det gamle huset. Nå har jeg mer lyst til å komme.

Hvordan bruker du huset?

Nå er jeg her nesten hver dag og har blitt kjent med flere. Jeg er med i plantegruppa og klubbavisa. Veldig gøy å være med på klubbkvelder her.



Nora

Hva er best med det nye huset?

Det er bra at kontor og service er samlet. Bra at det er lyst og fint. Vi har fått et godt felleskap og er mer sosiale. Unge voksne rommet blir brukt mye mer enn de faste dagene.

Hvordan bruker du det nye huset?

Det er godt å ha noe å gå til så vi kommer ut av døra på morgenen. Mange bruker fontenehuset som en slags jobb.



Bashir

Hva er best med det nye huset?

Studierommet og samarbeidet med USN er også veldig fint. Det er fint å kunne komme som man er.

Hvordan bruker du det nye huset?

Bruker det ganske mye til å jobbe med skolesaker.



Samtale med ordfører Morten Lafton fra Jevnaker



Da Morten var her på åpningen av huset, ba han om å få bli med på en dag på fontenehuset. Han ville lære mer om hvordan den arbeidsrettede dagen fungerer.

Morten forteller at han fikk mange gode samtaler med både medlemmer og medarbeidere, noe som ga han en større forståelse av konseptet med fontenehuset, ikke minst etter at han fikk være med på standardsamling.

Morten har besøkt flere organisasjoner både innenfor det kommunale tjenestetilbudet og ute i det «sivile» som for eksempel Bondelaget. Han sier at denne formen for læring har gjort at han kan utføre jobben sin mye bedre.

Hva har du lært i løpet av dagen?

Vel, sier Morten, jeg har ikke «knekt koden» på en dag. Men det å oppleve at medlemmer bare kan komme inn å sette seg og likevel være en del av felleskapet, var både godt og fint. Kanskje den opplevelsen er den medisinen de trenger den dagen. Forutsigbarheten i arbeidsoppgavene styrker også det gode felleskapet på fontenehuset. Samhandling mellom medlemmer og medarbeidere er bra for alle. Her jobbes det virkelig side om side.



Hvilke inntrykk har festet seg i løpet av dagen?

Først, hvis du bestemmer deg for å komme og bare være her, er det godt nok. Jeg vil også nevne reach out. Det er en god måte å se medlemmene på, selv om de ikke har kommet på en stund. Til sist har jeg forstått i løpet av dagen at hvis det ikke hadde vært for fontenehuset hadde mange hatt det vanskelig med å «dra i gang» både dagen og livet sitt.

Hva betyr fontenehuset for deg?

Det er et sted der folk kan komme seg videre i livet sitt og som ikke på død og liv skal være resultatorientert. Det er et sted der du ikke blir behandlet for en sykdom, men lærer på en god måte å være en del av et felleskap. Lavterskel tilbudet kan lære de som besøker huset hvordan psykisk uhelse kan håndteres. Det er en opplevelse vi politikere har nytte av. Fontenehuset er rett og slett en modell som virker. Morten sier til sist at når det gjelder fontenehuset har ikke alt bare skjedd av seg selv, men at det ligger en velfundert metodikk og et godt og kontinuerlig arbeid bak.

Kine sin medlemshistorie



Jeg er 33 år, kommer fra Trondheim, har bodd i Hønefoss siden februar 2021. Kom hit på grunn av familie. Har to barn, på to og syv år. Pendlet mellom Norge og Spania i mange år, da jeg var mindre, da min mor jobbet som guide. Tok b.la. siste år på videregående skole der nede.

Fullførte en bachelor grad i ergoterapi i 2019, etter dette gikk jeg over til å studere til en mastergrad i global helse, som er ett internasjonalt studie med folk fra hele verden, både som studenter og forelesere. Det er et forholdsvis høyt snitt for å komme inn, ble master i global helse, nå i mars 2023.

Jeg har jobbet som konsulent i miljø og arealforvaltningen, i Ringerike kommune, siden august i fjor, en jobb jeg fikk gjennom Fontenehuset.

I tillegg driver jeg med frivillig arbeid, innenfor CapaCare, som er en medisinsk humanitær organisasjon, hvor det drives medisinsk kapasitetsbygging og opplæring av helsepersonell i områder hvor dette mangler, b.la. i Sierra Leone. Her er det først og fremst mangel på kirurger. Jeg jobber med appen til studentene, hvor alt av informasjon om arbeidet deres ligger. Trives godt i en internasjonal setting. Ellers trener jeg litt på egenhånd, med b.la. Tabata og Hiit, som er trening med høy intensivitet. Er også interessert i musikk og kultur, b.la. kino/teater, dans og kunst. Liker også å dra på spontane bilturer, sammen med barna.

Hvordan fikk du kjennskap til Fontenehuset?

Jeg fikk kjennskap til Fontenehuset da jeg en dag gikk forbi og googlet de så på nettet, fulgte de en stund og fant ut at dette kanskje kunne være noe for meg. Der fikk jeg, med god hjelp fra medarbeider Hege, hjelp til å komme i jobb, ganske raskt. Hadde da vært på utkikk etter jobb en god stund, uten resultat.

Hvordan har Fontenehuset påvirket deg?

Føler jeg har en trygghet gjennom Fontenehuset, her er det alltid noen som stiller opp. Det er godt å vite, hvis man trenger en prat.

Hvordan kan du påvirke Fontenehuset?

Føler jeg representerer Fontenehuset gjennom jobben.

Hva er dine planer fremover?

Etter at jeg er ferdig med jobben som konsulent, håper jeg å få en jobb som er relatert til utdanningen min. Ser lyst på fremtiden og er klar til å ta fatt på ett nytt kapittel.



DIKT TIL JULEBORDET

**Medarbeider Hege lå en natt og tenkte på
Fontenehuset og jammen ble det ikke et flott dikt
til julebordet.**

Jeg ønsker med dette å si noen ord
I anledning Fontenehusets julebord!
Tenk at vi nå er samlet her
I nytt hus, og i våre fineste klær!
En slik kveld krever sitt
Og jeg vil derfor bidra med mitt lille dikt
Dette er ikke noe jeg har for vane å gjøre
Men dere har dessverre ikke noe valg,
dere er nødt til å høre!

Jeg har mitt på hjertet som jeg gjerne vil si
Dette er ikke et sted hvor det skummelt å være ny
For ti måneder siden satt jeg i fjerde etasje
Og skjønnte fort at det ikke var nødvendig med noe særlig
staffasje
Jeg mistenkte vel det da jeg leste stillingsannonsen
Og fikk det bekreftet når jeg la merke til responsen
Jeg skjønnte at dette var helt unikt
Og at på en arbeidsplass som dette ville livet bli rikt

Her er det rom for å være seg selv
Og helt innafor å finne på litt sprall
Det er lov å "bare være her"
Uten at noen tenker at du er sær
Når hverdagen blir for tung å bære
Er Fontenehuset et trygt sted å være
Her finnes så mye kunnskap og kompetanse
Fokuset er samarbeid; ikke konkurranse

Begrepet medlemsstøtte rommer så mangt
Når man ber om hjelp kan man komme langt
Dagene her inneholder mye, og det dukker stadig
opp nye prosjekter
Alt fra programmering til å løfte vekter
Om du velger å trene til maraton eller sørge for fredagskos
Uansett innsats fortjener du ros.

Så var det snart jul igjen
En tid som kan være både varm og fin,
eller vanskelig for noen
Men her på Brutorget 12
skal vi nok sammen finne roen
Mange nye utfordringer venter oss
Og husk! Det som kjennetegner et Fontenehus,
er at vi sammen slåss!
Og løser oppgaver i fellesskap
Mestringsfølelse er vår fanesak

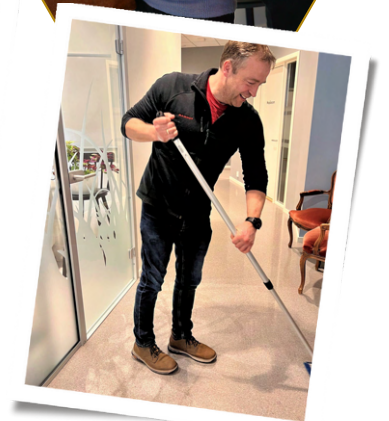
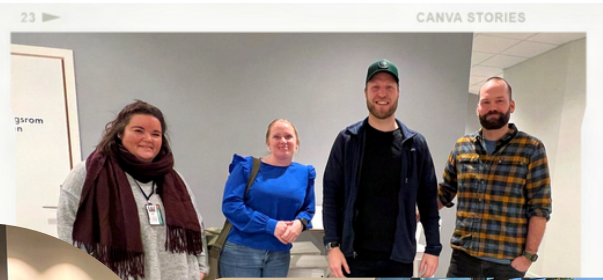
Noen nye rutiner og vaner skal vi finne
Selvfølgelig med de gamle og trygge i minnet
Men uansett hva som blir vår norm
respekterer vi alltid hverandres dagsform
Sokna-skvadronen skal nok fortsatt møte deg med et smil
Og når du kommer inn i varmen vil det ikke være noen tvil
Så sett deg ved peisen og ta deg gjerne en brus
Du har kommet til verdens beste fontenehus!

Helt til sist vil jeg gjerne si
Alle dere her har så ufattelig mye å gi
Gjennom hele mitt aktive yrkesliv
Har jeg aldri jobbet en plass med så mye driv
Å få jobbe side om side med alle dere
Gir meg så mye energi, og så mye glede
Jeg skal ikke stå her å snakke meg bort
Slik kvelder har en tendens til å gå altfor fort
Så la oss fortsette der vi slapp og sammen nyte resten
Av denne fantastiske og uforglemmelige festen.

Hege Vikan Kittilsen

BESØK PÅ HUSET

Vi har hatt enormt mye besøk i det nye huset vårt. Fra januar til juli har det vært hele 494 eksterne gjester innom. Her ser dere noen av alle de flotte folkene vi har fått hilse på!



Velkommen til oss!



Trenger ingen diagnose, henvisning eller søknad. Send oss en e-post, ring eller møt opp på døra så gir vi deg en omvisning for å se om vårt tilbud er noe for deg.

Åpningstider: mandag til fredag kl.08:00 - 15:30

Telefon: 32 12 66 10

Epost: post@fontenehuset.com

Adresse: Brutorget 12, Hønefoss

**Gratis
tilbud!**

www.fontenehuset.com



Grasrotandelen

Støtt oss med din Grasrotandel.

Oppgi organisasjonsnummer: 986 173 560 neste gang du spiller

Takk til våre tilskuddsgivere



HOLE kommune



Jevnaker
kommune



Ringerike
kommune



Helsedirektoratet

 **FONTENEHUSET**
HØNEFOSS



Clubhouse International
Creating Community. Changing the World of Mental Health