

# FONTENEN

Utgave 1-2024



**20-års  
jubileum**

**Ut på tur  
Mørkgonga**

**Tankevirus**



**FONTENEHUSET HØNEFOSS**



# Innhold

- 03 Høydepunkter fra 2023
- 04 Leve med ADHD, en medlemshistorie
- 06 Hjelp til selvhjelp
- 07 Kurs om tankevirus
- 09 Våre nyeste medarbeidere
- 10 Psykt bra mangfold
- 11 Topp tur opp Mørkgonga
- 11 NAV på huset
- 12 Fontenehuset Hønefoss 20 år
- 13 Eventyret om Fontenehuset
- 14 Ord og uttrykk i fontenehus





# Høydepunkter fra 2023

Fontenehuset Hønefoss ble etablert i 2003 som en av de første fontenehusene i Norge. I 2023 kunne vi derfor stolt feire 20 års jubileum. Det ble storstilt feiring i oktober med både arrangement på dagtid for inviterte gjester og hyggelig feiring av oss selv på kveldstid med deilig middag og kaker.

2023 var året for de store markeringene. Vi ble nemlig akkreditert for tre nye år. Vi hadde besøk av et akkrediteringsteam fra Sverige og da de la fram sin akkrediteringsrapport hadde vi invitert samarbeidspartnere og støttespillere til å dele denne begivenheten med oss.

Akkreditering er en omfattende prosess hvor vi først må jobbe med en selv-evalueringsrapport hvor vi besvarer en mengde spørsmål knyttet til hvordan vi etterlever Fontenehusmodellens 37 standarder. Alt må skrives på engelsk før det sendes til Clubhouse International (vår verdensorganisasjon). I denne prosessen har det vært stort engasjement og deltagelse fra både medlemmer, medarbeidere og styret.

Første året i nytt hus har vært preget av høy aktivitet. En stor økning i antall medlemmer, mange omvisninger og masse besøk. To nye samarbeidsprosjekter er satt i gang: Fontenehus avd. campus - for studenter som sliter med ensomhet og psykisk uhelse og "Psykt bra mangfold" – prosjekt for at flyktninger med psykisk uhelse skal oppleve styrket livskvalitet og integreres i samfunnet gjennom eget og fontenehusets nettverk.

I tillegg til den arbeidsrettede dagen har vi også vært aktive på fritiden. Musikkgruppe er etablert. Trening på mandager har ført til deltagelse i volleyballturnering for fontenehus og ikke minst fullførte vi Ringeriksmaraton for andre gang. Vi har vært på overnattingstur på Holleia, isbadet, gått opp Vikersundbakken og Mørkgonga + mye, mye mer.

Vi er også veldig glad for å ha NAV Ringerike fast på huset en halv dag i uka. Veldig bra og mye brukt tilbud for våre medlemmer.

## Kort oppsummert om 2023:

- En økning i medlemstall fra 283 til 337 (inkl. mulige medlemmer)
- 208 aktive, unike medlemmer i perioden
- 26 medlemmer i gjennomsnittlig daglig oppmøte
- 15 medlemmer ut i arbeid
- 4 medlemmer ut i studier
- 18530 arbeidstimer utført av medlemmer
- 93 omvisninger for mulige medlemmer
- 802 andre besøkende har vært innom fontenehuset

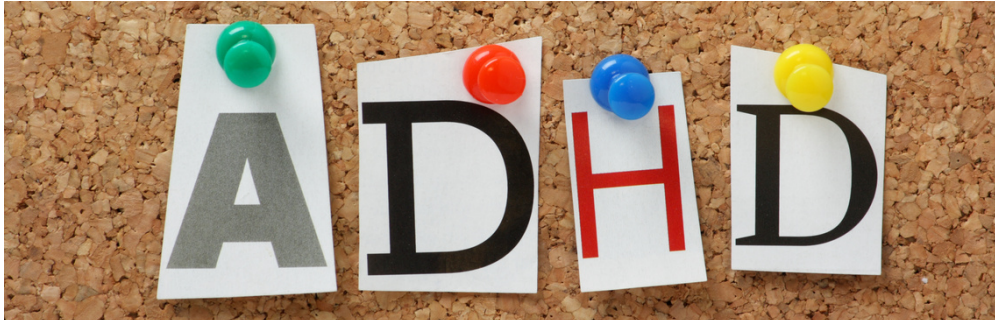
## Gir plass til

- *Inspirasjon*
- *Å utfolde seg*

*“Alle”*  
*“De kleine samtalene”*

- *Tilhørighet*
- *Fellesskap*
- *Samhold*





**Jeg vil fortelle hvordan det har vært å leve med ADHD, uten å ha noen anelse om dette. Jeg fikk diagnosen i 2017, i en alder av 43 år, og skulle så gjerne hatt den noen tiår tidligere.**

Jeg slet med å tilpasse meg både på skolen og senere i arbeidslivet, og følte meg mye utenfor. Ble utsatt for en del mobbing på barne- og ungdomsskolen. Det var ikke slik at jeg slet med det faglige, heller tvert imot. Jeg likte å lære, og syntes det var interessant på skolen, men jeg hadde den evnen at jeg så gjerne ville bli likt for den jeg var at jeg lot meg lure inn i situasjoner som ikke bestandig fikk det beste utfallet. Dermed ble det en del konflikter som sikkert kunne vært unngått hvis det hadde vært kunnskap om diagnosen på et tidligere tidspunkt. Ble derfor et offer for andre som så på meg som et lett bytte, og beskjeden som jeg var, turte jeg ikke si imot. Har brukt mye energi på å prøve å være som alle andre, men følte jeg mislyktes gang på gang. Prøvde utallige aktiviteter på fritiden, men klarte ikke å finne noe som passet for meg.

Fant meg ikke til rette noe sted. Satte nok mange grå hår i hodet på mine foreldre på den tiden. Jeg var en som dagdrømte mye, og så vel på dette som en flukt bort fra hverdagen når den ble for tung. Jeg trivdes best i mitt eget selskap, der jeg kunne være trygg for andre på min egen alder.

*Har brukt mye energi på å prøve å være som alle andre, men følte jeg mislyktes gang på gang.*

Obligatoriske utflukter på skolen var et sant mareritt. Da fant jeg som regel på en unnskyldning for å kunne bli hjemme, slik det også har vært for meg videre opp gjennom arbeidslivet. Det toppet seg da jeg kom på ungdomsskolen. Den tiden skulle jeg helst vært foruten. Jeg gruete meg til hver dag. Jeg var redd for hva som kunne skje hvis jeg sa eller gjorde noe dumt. I tiden som fulgte, fikk jeg føle på hva det vil si å havne utenfor fellesskapet. Jeg ville bare at det hele skulle ta slutt, så jeg kunne slippe dette marerittet. Jeg havnet etter hvert i feil miljø, hvor det også var rus med i bildet. Det å bli akseptert for den man er, ble til slutt så viktig for meg at jeg gjorde hva som helst for å tekkes andre. På et tidspunkt ble dette oppdaget, og jeg kom meg ut av det, heldigvis.



ADHD står for "Attention Deficit Hyperactivity Disorder" eller "Hyperkinetisk forstyrrelse" på norsk. Symptomene kan i de fleste tilfeller forstås som en neurologisk forstyrrelse som først og fremst innebærer økt uro, impulsivitet og vansker med oppmerksomhet. ADHD omtales som en tilstand, og ikke en sykdom.

Kilde: ADHD Norge



Opp gjennom årene har det vært mye til og fra både når det gjelder skolegang og jobb, hvor jeg begynte og sluttet flere steder. Havnet ofte i konflikter, og har måttet ta imot en del kjeft og korrigerende fra lærere og arbeidsgivere. Jeg har et lett avtagbart sinn, noe som ofte ga seg utslag i situasjoner hvor jeg følte meg urettferdig behandlet.

Jeg fikk til slutt jobb i en større bedrift som jeg følte jeg trivdes i. Jobbet der i et par år, før det ble omrokninger, og jeg havnet på en gruppe hvor jeg ikke trivdes så godt. Gikk ned i stillingsprosent for å holde ut lengst mulig. Da hadde jeg vært så mye til og fra i alle år at jeg ble redd for å ende opp uten noen inntekt overhodet. Det toppet seg da jeg i 2015 ble truet med oppsigelse hvis jeg ikke skjerpet meg og ble mer konsentrert på jobb.

Jeg spurte om mulighetene til å komme tilbake til min gamle gruppe, men dette var ikke aktuelt. Etter en krevende tid med sykemelding og fagforening involvert, fikk jeg til slutt tilbake min gamle jobb. Dessverre altfor sent for min del, og angsten kom tilbake for fullt. Etter dette oppsøkte jeg på nytt DPS, og det ble gjort en utredning som viste at jeg hadde diagnosen ADHD. Da ble det ny runde med sykemelding og videre over på arbeidsavklaringspenger. Var i arbeidsutprøving en stund, men fant til slutt ut at det hadde gått for langt, og måtte søke trygd.

Det er viktig å få kunnskap om diagnosen på et tidlig tidspunkt, slik at man kan få hjelp og tilrettelegging i en vanskelig hverdag. Det å bli sett og akseptert for den man er, og slippe å forestille seg hele tiden, noe som var fryktelig slitsomt. Det å få lov til å prøve seg på ulike arenaer (spesielt på arbeidsmarkedet), men samtidig ha muligheten til å kunne trekke seg tilbake hvis man ikke skulle trives, uten at det får økonomiske konsekvenser, tror jeg er veldig viktig.

Det å finne noe som passer for den enkelte, er noe som igjen vil være med på å gi mer selvtillit. Heldigvis har jeg Fontenehuset å gå til om dagen, et sted hvor det ikke stilles noen forventninger eller forpliktelser til deg og man kan komme og gå som man vil alt ettersom hva formen tilsier. Her trives jeg godt og har fått god hjelp til å komme meg videre i livet.



*Heldigvis har jeg Fontenehuset å gå til om dagen, et sted hvor det ikke stilles noen forventninger eller forpliktelser til deg og man kan komme og gå som man vil, ettersom hva formen tilsier. Her trives jeg godt og har fått god hjelp til å komme meg videre i livet.*

# Hjelp til selvhjelp

**Prosjektet «Hjelp til selvhjelp – før økonomien kommer ut av kontroll» hadde som grunnsetning: Psykiske utfordringer kan føre til økonomiske utfordringer og økonomiske utfordringer kan føre til psykiske utfordringer.**

Prosjektperioden for «Hjelp til selvhjelp» er nå over, og oppgavene er en del av vårt fontenehus' daglige drift. Prosjektet hadde som mål å utdanne mentorer som skulle være i stand til å bistå medlemmer på det privatøkonomiske feltet. Til dette brukte vi lærekrefter fra så vel statlige som lokale spesialister.

Ni mentorer bistår nå medlemmer som opplever å ha utfordringer med privatøkonomien. Så langt har 22 medlemmer benyttet seg av tilbudet. Mentorene har støttet medlemmene i alt fra å få utsatt betalingsfrister til komplekse saker som oppgjør av dødsbo. Mentorene har også vært støttespillere i møter med bank, NAV, namsfogd og advokat.

Møtene har hatt disse temaene:

- Skattekort; sjekke og eventuelt justere
- Forbrukslån; bevisstgjøring og fallgruver
- Skattemelding
- Kombinasjon jobb og ytelser fra NAV
- Veien fra gjeld til inkasso
- Veien fra forliksråd til namsfogden
- Renteoppgang; hvorfor og hva er konsekvensene
- Kurs i hverdagsøkonomi fra NAV

Mentorene vil fortsette med å holde temamøter fremover.



Opgavene er mange innenfor disse områdene, derfor blir det flere nye mentorkurs til våren. Ett av kursene vil ha som formål å utdanne mentorer som snakker ukrainsk, og et annet for arabisktalende. De to sistnevnte kursene skjer ved hjelp av prosjektet «Psykt bra mangfold», hvor fontenehuset er en av mange integreringsarenaer for flyktninger.

Motivet for å avholde flere kurs er etterspørselen. Flere enn før har behov for støtte når det gjelder økonomiske spørsmål. Én av lærdommene fra prosjektet er at åpenhet og løsningsorientert kommunikasjon avstigmatiserer økonomiske utfordringer. Nå snakkes det mer åpent om økonomi på huset, og utfordringer blir mer alminneliggjort.

I dag har vi en mentor som har jobbet opp ekspertise på å reforhandle renter på lån og inkasso. Vi tenker derfor at rekruttering av flere mentorer kan gi oss flere «spesialister» innenfor andre fagfelt. Vi har laget en egen veileder som andre fontenehus kan benytte seg av i sitt arbeid innenfor økonomi. Den ble presentert i et Teams-møte for alle fontenehusene. Denne presentasjonen ble godt tatt imot. I tillegg til veilederen, har vi laget enkle brosjyrer på norsk, ukrainsk og arabisk, som gir en kort innføring i tilbudet vi kan gi. Vi har også utarbeidet et enkelt budsjettverktøy på de samme språkene.

Det er godt å se at arbeidsoppgavene som favner under det vi nå får kalle et tiltak, har en egen dynamikk som gir stadig flere muligheten til å finne løsninger på sine utfordringer.



# Kurs om tankevirus

**Vi har hatt kurs om tankevirus på fontenehuset. Janita var en av deltakerne og hennes notater er grunnlaget for denne artikkelen.**

Det var åtte deltagere og kurset gikk over tre dager. Det fulgte et fast undervisningsopplegg. Det var flinke folk fra kommunens enhet for rus og psykisk helse som foreleste og hadde samtaler med deltagerne. Opplegget var kostnadsfritt. Det er også en egen app, «Tankevirus», som tar for seg problemstillingene rundt utfordringen. Kurset og metodikken ga godt med rom til erfaringsutveksling deltagerne imellom.

Utgangspunktet for kurset er at 95 % av befolkningen har negative, depressive og angstrelaterte tanker i løpet av dagen. 70 % vokser opp i hjem med denne typen utfordringer i familien.

De fem virusene som ble omtalt på kurset er:

- Verdens-navle-viruset – Er det meg det er noe galt med?
- Tankeleserviruset - Gjette hva andre tenker om meg.
- Baksnakkeviruset – Snakke negativt om meg selv.
- Vær- perfekt-viruset – Jeg kunne vært bedre i alt jeg gjør.
- Tenk-hvis-viruset - Katastrofetanker med meg selv i sentrum

Janita forteller at tankevirus er et annet navn for tankekjør. Kurset viste hvordan virusene manifesterer seg og hvordan de kan kontrolleres., sier Janita. Hun påpeker at det er godt å få satt egne tanker i perspektiv. Vel så viktig er det å erkjenne at det er en grunn til at jeg har de tankene jeg har, og at de kan gjøres noe med, understreker hun. Hun forteller at det ikke finnes noen «quick fix» for å håndtere utfordringene, snarere krever det målrettet arbeid.

Noen av virusene kan være «nyttige». Janita poengterer at det ikke bestandig er nødvendig å få fjernet tankene, men å kontrollere de. Men, tankevirus vil bestandig lede til negative tanker, for eksempel kan det hende at du unnlater å være med på ting, fordi du er stresset.

Noen ganger må virusene bekjempes.

Det er en rekke med «vitaminer» som kan brukes til det:

- Avsløringsvitaminet
- Diskusjonsvitaminet
- A-2 vitaminet
- Aksepteringsvitaminet



*Det er ikke bestandig nødvendig å få fjernet tankene, men å kontrollere de.*

# Vitaminer for bekjempelse av virus

## Avsløringsvitaminet:

Dette vitaminet avdekker og «parkerer» negative tanker og følgatferd. Det er viktig å erkjenne at vi alle kan ha negative tanker, men det er ikke bestandig vi får gjort noe med dem. Det er verdt å huske på at man ikke er gal, selv om man tenker negativt.

## Diskusjonsvitaminet:

Diskutere med seg selv. Du kan for eksempel spørre deg selv om det du tenker er det som skjer i virkeligheten. Eller: Er all informasjon nødvendig å ta med seg i tankene sine?

## A-2 vitaminet:

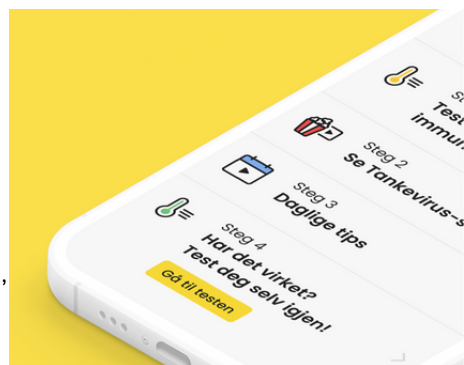
Dette er et aktivitetsvitamin. Du kan for eksempel bestemme deg for «å ta en pause fra huet ditt». Du kan også lære deg det «å tenke ut av kroppen». Det er også viktig å ta med seg at alle kan jobbe med å unngå det som gir vonde følelser.

Husk at følelser av negativ karakter varer kortere enn du tror, bare opptil en halv time.

## Aksepteringsvitaminet:

I stedet for å ta bort tankeviruset, prøv å leve med det. Bevisstgjør deg selv på hva som skjer i hodet ditt.

**Generelt: Møt virusene med en selvdiskusjon, og gjør aktiviteter som tar bort virustanker. Virker ikke ett vitamin, prøv et annet.**



## Tankevirus app

Sju av ti får bedre psykisk helse og livskvalitet med Tankevirus-appen. Appen er gratis, og er kvalitetsvurdert av Helsedirektoratet.

Tankevirus er en video-app, litt som Netflix eller nettspilleren til NRK. Forskjellen er at videoinnholdet er skreddersydd for at du skal få det bedre med deg selv, og gruble mindre.

Hver morgen i tre uker mottar du et nytt videotips som hjelper deg med å avsløre tankevirus i hverdagen, eller gir deg trening i å bruke psykologiske vitaminer i møte med infiserte tanker. Appen tester også ditt psykologiske immunforsvar før og etter opplegget, slik at du kan se med dine egne øyne om de psykologiske vitaminene har hjulpet eller ikke.

Å bruke Tankevirus er trygt og enkelt. Appen krever ingen innlogging og kan lastes ned fra App Store og Google Play.

Kilde: [www.tankevirus.no](http://www.tankevirus.no)



# Våre nyeste medarbeidere

## Thea og Magnus

Fontenehuset vårt har fått to nye medarbeidere, Thea på kontorenheten og Magnus som leder «Psykt bra mangfold» prosjektet. Vi tok en prat med begge to.

### Hvorfor akkurat Fontenehuset som arbeidsplass?

- Thea, som har jobbet her før, forteller at dette var som å komme hjem til stedet der vi, med varme, tar vare på hverandre.
- I sin betraktning fremhever Magnus at prinsippet om hjelp til selvhjelp er noe han kan identifisere seg med. På fontenehuset er likeverdsfølelse fremtredende, påpeker han. Så understreker han at han genuint har tro på modellen fontenehusene jobber etter.

### Stemmer virkeligheten med forventningene?

Essensen i det begge svarte, er at virkeligheten er veldig nær forventningene. Thea påpeker at hun som person stadig får bekreftelser på hva hun står for, og er trygg på hva hun kan bidra med på huset. Magnus nevner at han kjenner på tryggheten i gruppa av medarbeidere og medlemmer. Her kan man «ta på seg treningsbuksa» og føle seg som hjemme.



### Hva tenker du ditt bidrag kan være til å få Fontenehuset vårt til å bli enda bedre?

- Magnus tenker at han er god på å sette seg inn i andres situasjon. At han kan ufarliggjøre emner som kan virke skremmende på folk. Så ser han på det som viktig å kommunisere at han lever for å skape klare linjer, struktur og ta avgjørelser, selv om de er upopulære.
- Thea sier at hun vil by på sitt gode humør, og evnen hun har til å skape trygge rom for folk. Hun slår også fast at hun er en stor tilhenger av den gode samtalen. Det er også viktig, sier hun, å være tydelig i kommunikasjonen til omgivelsene for å forhindre negativitet. Til sist vil hun også by på sin sterke rettferdighetssans.

### Et sentralt prinsipp i Fontenehus-tanken er at medarbeidere og medlemmer jobber side om side.

#### Hva tenker dere om det?

- Her ble det en samtale hvor ordene naturlig, snakke åpent, bedre relasjoner og at det er naturlig å jobbe på denne måten, ble brukt. Relasjonene styrker seg når det ikke er et skille mellom gruppene, er punch line for dette temaet.

### Et utfordrende spørsmål: Hva vil du vi andre på huset skal forbinde deg med?

- Thea vil at vi skal forbinde henne med en som skaper trygghet og som er «en lytter».
- Magnus sier at han ønsker å bli assosiert med en som kan forstå og akseptere andres standpunkt, være der når det trengs og ta folk på alvor.

### Til sist: Hva vil du si til oss som ditt «sluttord» i denne samtalen?

- Magnus sitt budskap er: Så lenge båndene som binder oss sammen er sterkere enn de som bryter oss fra hverandre, vil alt gå bra.
- Thea avslutter med: Det er plass til deg!

# Psykt bra mangfold

**Prosjektet er en del av integreringstilbudet for nyankomne flyktninger til Ringerike. Deltakerne er med i Fontenehusets arbeidsrettede dag sammen med medlemmene på huset.**

Målgruppen er flyktninger med psykisk uhelse som deltar på introduksjonsprogrammet. Programmet er obligatorisk for alle flyktninger som kommer til Norge. Målet med prosjektet er at flyktninger med psykisk uhelse opplever styrket livskvalitet og er integrert i samfunnet gjennom eget og Fontenehusets nettverk.

På Fontenehuset deltar flyktningene i den arbeidsrettede dagen. Gjennom å delta i ulike arbeidsoppgaver sammen med norsk-talende, får de praktisk språktrening, opplever mestring og bygger nettverk. Prosjektet utvikler en modell for samarbeid mellom Fontenehuset, Læringscenteret (kommunens flyktnings- og voksenopplæringsstjeneste), Mestringsenheten, NAV og Frivilligheten i Ringerike kommune. Integrerings og mangfoldsdirektoratet finansierer tilbudet som foreløpig er for ett år. Vi har søkt om to år til.



Vi har deltagere fra flere land. I starten kommer de i en større gruppe, med den hensikt å skape trygghet og bli kjent med Fontenehuset. Etter hvert kommer de to og to, for så å komme hit på egenhånd. Fontenehuset arrangerer fire ganger i året språkkafé, hvor alle deltagerne på introduksjonsprogrammet kommer på kaffe og vafler. Da er hele huset engasjert. Det stekes, kokes, prates rundt bordene, spilles bordtennis, pusles puslespill og mye mer. Fullt hus med rundt 50 deltagere! Dette oppleves veldig positivt blant deltagerne og er en viktig integreringsaktivitet.

Deltagere og medlemmer på huset har sammen utarbeidet og oversatt både brosjyrer og hjelpemidler innen økonomi samt oversatt standardene i Fontenehusmodellen. Fontenehusets fritidsprogram skaper gode opplevelser og relasjoner. Vi har blant annet vært på vinteraktivitetsdag, gått på skøyter og har ukentlig mandagstrening hvor det spilles volleyball og innebandy. Deltagerne deltar også i arbeidet som Fontenehuset gjør som medeier i Hønefoss By as f.eks. å henge opp fuglenek til jul.

Det å være en del av Fontenehuset gir deltagerne mulighet til å bygge selvtilit, øke nettverket sitt, bedre sine norskkunnskaper og kjenne på tilhørighet i nærmiljøet.



# Topp tur opp Mørkgonga

Høstturen 2023 gikk til Mørkgonga. Vi kjørte inn til Skardtjernet og parkerte bilen. Deretter delte vi oss opp i to grupper – noen gikk på oversiden av Mørkgonga, mens de andre gikk ned til starten av kløften og begynte på oppstigningen/klatringen. Med utfordrende terreng og flere høydemeter ble det både svette, latter og mestringsfølelse. Godt samhold, gode pauser og nok Twist fikk oss helt til toppen av juvet! Gruppen som gikk opp juvet fikk en god velkomst på toppen av sanger som «I'm gonna be (500 miles)» og «Champion» - det satte en god stemning på det hele.

## Fakta om Mørkgonga

- Naturresevat
- En markert sprekk i lavaplata som dekker Krokskogen
- Populært turmål. Bratt med noen krevende partier. Premien er spektakulær utsikt
- Ca. 2 km fra parkering til toppen

Vi tok oss god tid på toppen for å nyte utsikten, før vi gikk tilbake til bilen for lunsj. På parkeringen dekket vi opp med grilling av pølser og turkjeks. Slitne og fornøyde satt vi oss i bilen og kjørte tilbake til huset. Det ble en nydelig tur i høstsola!



## NAV på huset

**Vi har et godt samarbeid med NAV. De holder kurs i hverdagsøkonomi for oss to ganger i året og har temamøter ang aktuelle problemstillinger slik at vi kan få god informasjon og få svar på det vi lurer på. I tillegg har vi nå Lindy fra NAV Ringerike på huset 1/2 dag i uken.**

Jeg er sosionom og har jobbet i NAV siden 2007. Jeg jobber som veileder for unge under 30 år, når jeg ikke er «NAV på huset». Når jeg er på Fontenehuset tar jeg imot alle spørsmål man har i forhold til NAV. Generelt gir jeg informasjon om ulike tjenester, stønadsordninger i NAV, digitale tjenester, forklarer vedtak/brev, hjelper med å fylle ut skjemaer m.m. Det er også mulighet for å ta kontakt med meg om man trenger å viderefremde noe til sin NAV-veileder.

Samarbeidet med Fontenehuset er veldig viktig. Fontenehuset og NAV har andre gode samarbeidsprosjekter. Og så håper jeg at drop-in ordningen er et tilbud medlemmene og huset generelt synes er nyttig. Jeg ønsker å legge til at jeg opplever å ha blitt veldig godt tatt imot på Fontenehuset Hønefoss og at jeg ser frem til et videre samarbeid.



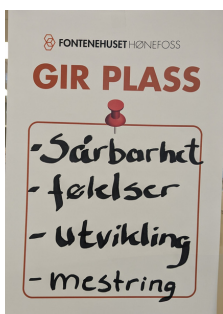


# 20-ÅRSJUBILEUM

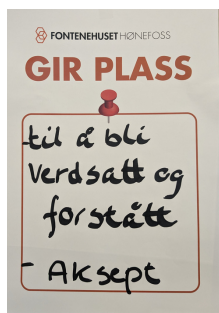


Fontenehuset Hønefoss åpnet dørene for første gang 3. oktober 2003, takket være to engasjerte damer og god støtte i lokalsamfunnet. Vi var en av de første fontenehusene i Norge. Fontenehuset har utviklet seg mye på de 20 årene fram til i dag og verdt en skikkelig feiring. Vi startet feiringen med en flott fest 28. september for medlemmer, medarbeidere, styret og våre gründere, Annlaug Nielsen og Lisbet Palerud. Det ble servert nydelig mat fra Blå Kors. For å hedre våre gründere, ble det avduket skilt med Annlaug Niensens plass og Lisbet Paleruds allé.

10. oktober var det tid for å feire sammen med våre støttespillere, samarbeidspartnere og gode venner. Mange fine taler og hyggelige samtaler, og så hadde vi laget et innslag hvor vi fikk fram alt hva Fontenehuset gir plass til.



Gründer Annlaug Nielsen



God stemning ved bordene



Toastmasterne Helge og Kai Rune



Tale fra Helge under feiringen



# Eventyret om Fontenehuset

Det var en gang et gult gammelt trehus midt i den lille byen Hønefoss. Dette huset hadde opplevd mange gleder og sorger og tenkte vel egentlig at det hadde opplevd alt.

En dag for 20 år siden kom det inn noen nye mennesker i huset. De hadde bestemt at nå ville de lage fontenehus her. “Fontenehus, hva er vel det?” undret huset seg over, “skal jeg nå bli full av vannskader på mine gamle dager?”

Der tok huset feil, for plutselig var det fullt av aktivitet, og mange mennesker kom og gikk og huset følte seg så levende. Alle menneskene arbeidet sammen om å ta vare på først og fremst hverandre, men også huset. Etter hvert ble samholdet så stort at det gule huset ble for lite, og de måtte ut på jakt etter et nytt gult hus. De lette lenge og vel, og til slutt fant de et nytt gult trehus som var perfekt for alle de fine menneskene som skulle arbeide der.

Det gule huset var så trygt og godt og det kom bare flere og flere mennesker som ønsket å være der. Så mange kom det at nabohuset til slutt måtte steppe inn og gi en hjelpende hånd. I mange år samarbeidet de to husene, akkurat som alle medlemmene og medarbeiderne, side om side, men etter hvert ble de så slitne at de skjønte at de måtte trekke seg tilbake og pensjonere seg.

Igjen, gjennom godt samarbeid, klarte medlemmer og medarbeidere å dra lasset sammen og skape det viktigste og flotteste huset i byen vår.

I dag feirer vi at det har gått 20 år siden drømmen om et Fontenehus i byen vår ble en realitet. Dette huset har vært med på å oppfylle små og store drømmer, og viktigst av alt er at det er et trygt sted som gir en meningsfull hverdag.

Jeg sier ikke snipp snapp snute, for eventyret til Fontenehuset er ikke ute.  
Gratulerer med dagen, huset vårt. Håper du blir 100 år til.

*Frida, medlem på Fontenehuset Hønefoss*





# Ord og uttrykk i fontenehus

## Hverdagen på huset

### Arbeidsrettet dag

Fontenehuset er et arbeidsfellesskap hvor medlemmer og medarbeidere drifter fontenehuset sammen side om side.

### Aktiv lunsj

Siste 30 min av lunsjen gir muligheter for fysisk aktivitet.

### Standarder og Akkreditering

37 standarder som bestemmer hvordan fontenehusene skal drives likt over hele verden. Dette er det fontenehusene også blir akkreditert på, som en kvalitetssikring.

### Samspillregel

Fire ulike positive holdninger som skal prege den arbeidsrettede dagen, og er spesielle for Fontenehuset Hønefoss.

### Fadder

Hos oss er det en medarbeider som foretar medlemssamtalen ved førstegangsbesøk og innmelding.

### Enhetsfadder

Et medlem eller en medarbeider som tar imot og sysselsetter mulige medlemmer og medlemmer mellom arbeidsmøtene i den arbeidsrettede dagen.

### Fontus

Navnet på bilen til Fontenehuset Hønefoss.



## Møter

### Klubbhusmøte

Der endelige avgjørelser som gjelder hele huset tas, og alle beslutninger tas i konsensus, som vil si at alle er enige.

### Arbeidsmøte

Møte hvor arbeidsoppgaver fordeles på enhetene hver dag kl. 09:00 og 13:00.

### Enhetsmøte

Møte på de ulike enhetene hvor man diskuterer ting som gjelder enheten, og eventuelt tas med videre til klubbhusmøtet.

### Morgensamling

Dagens første møte hvor det gjennomgås det som skjer denne dagen.

### Koordineringsmøte

Planlegger neste uke.

### Ukeslutt

Hyggelig avslutning på uken hver fredag kl 14:30.



## Type medlemmer og medlemsstøtte



### Medlem

En som har tatt et aktivt valg om å være medlem på huset.

### Mulig medlem

En periode på inntil 6 mnd. hvor personen kan teste ut om en ønsker å bli medlem.

### Medlemsstøtte

Hjelp til praktiske og personlige utfordringer, utført av medarbeidere eller medlemmer.

## Tilbud og muligheter

### Overgangsarbeidsplass

Opptil 50 % stilling i en 6-9 mnd. periode, med vikar og støtte.

Arb.giver betaler tariff lønn.

### Arbeids- og studiestøtte

Hjelp til å komme lettere ut/ tilbake i arbeidslivet og studier.

### Arbeid m/støtte

Ordinær stilling, med praktisk støtte fra Fontenehuset.

### Reachout

En oppfølging av medlemmer som ikke har vært på huset i en angitt tidsperiode. Kontakten foregår via SMS eller TLF.

### Unge voksne

Gruppe for medlemmer og mulige medlemmer i aldersgruppen 16-30 år.



## Aktiviteter

### Fritidsprogram

Sosiale aktiviteter i og utenfor huset i regi av fontenehuset.

### Klubbkveld

Hver onsdag er huset åpent til kl.20; fra 15:30 – 20:00 er det diverse sosiale aktiviteter. Ett medlem og én medarbeider har ansvaret for kvelden.

### Sommerturer

En del av fritidsprogrammet. Åtte turer gjennom sommeren (første er alltid 23.06). Er både lokale turer og turer i lokaldistriktet.

### Ressurseseminar

Èn kveld i året hvor alle (medlemmer, mulige medlemmer, medarbeidere og styret) samles for å utveksle ideer til utvikling på huset.



# 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

E-post: [post@fontenehuset.com](mailto:post@fontenehuset.com)

Adresse: Brutorget 12, Hønefoss

**Gratis  
tilbud!**

[www.fontenehuset.com](http://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