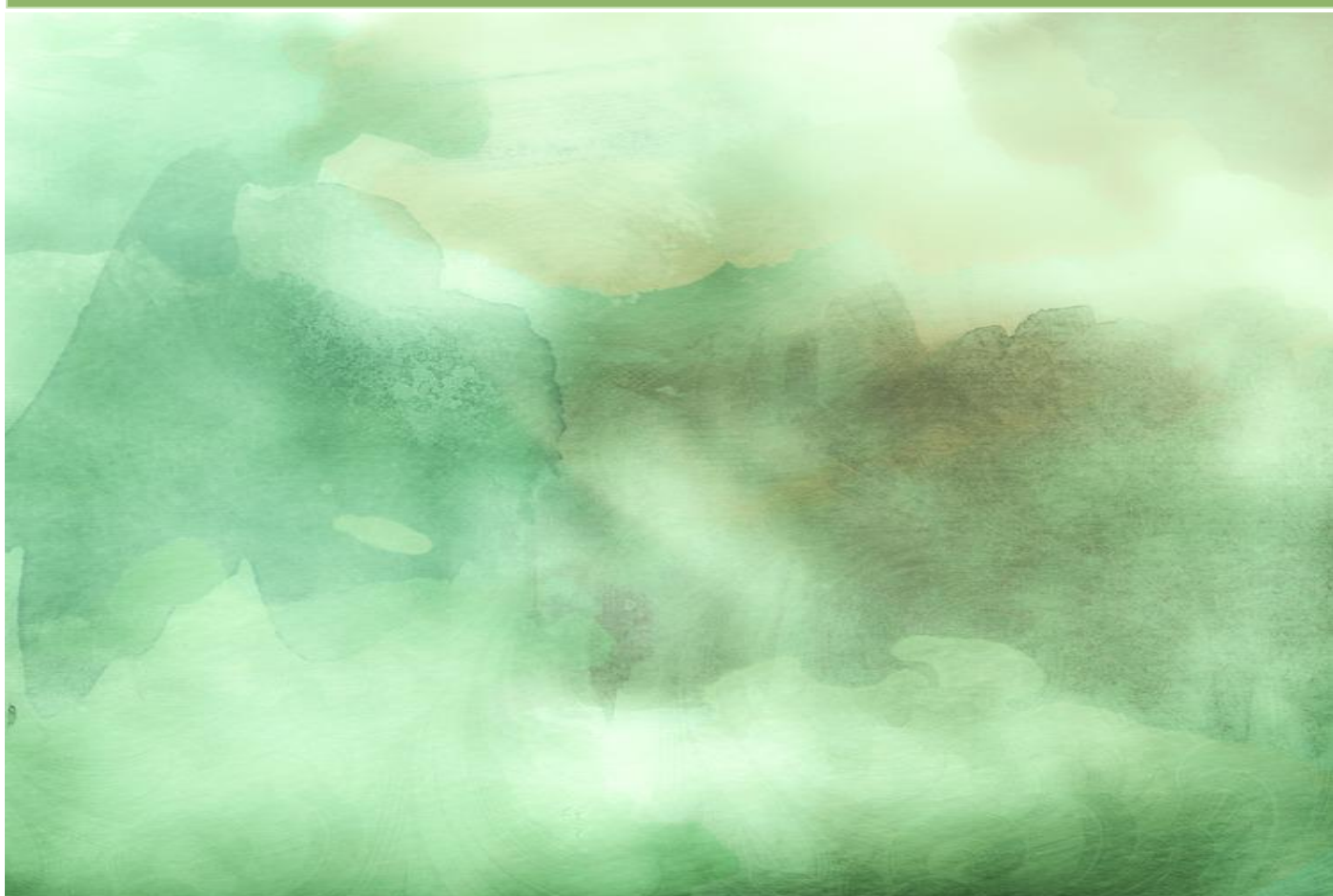




Bydel
Gamle Oslo

«Et sted å bli sett – et sted å høre til»

En undersøkelse av Kafe Svoel, et aktivitetstilbud i Bydel Gamle Oslo



Denne rapporten er utgitt av Lokalt utviklingscenter for psykisk helse- og rusarbeid i Bydel Gamle Oslo, juni 2017

Henvendelser vedrørende publikasjonen kan rettes til:

Bydel Gamle Oslo, Lokalt Utviklingscenter for psykisk helsearbeid- og rusarbeid
Mestringsenhet for psykisk helse og rus
Kjøllberggata 31C, 0653 Oslo

e-post: henriette.skyberg@bgo.oslo.kommune.no
www.upr.no

Rapportnummer: UPR-RAPPORT 3:2017

Forfatter: Henriette Skyberg



**Bydel
Gamle Oslo**

INNHOOLD

OM RAPPORTEN	1
1. AKTIVITET OG PSYKISK HELSE	1
1.1 Om Kafe Svovel.....	1
1.2 Hvem er det som kommer til Kafe Svovel?	2
2. HVERDAGEN PÅ KAFE SVOVEL	2
2.1 Aktivitetens betydning.....	3
2.2 Positive opplevelser	4
2.3 Tilhørighet og medvirkning	5
2.4 Et sted å bli sett	6
3. HVILKEN FUNKSJON FYLLER AKTIVITETSHUSENE?	7
LITTERATURLISTE	8



Keramikk fra Kafe Svovel

Om rapporten

Denne rapporten tar utgangspunkt i Kafe Svovel - et aktivitetshus innen psykisk helse i Bydel Gamle Oslo. Bakgrunnen for rapporten er et ønske om å undersøke hvilken betydning Kafe Svovel har for brukerne av stedet, samt beskrive de faglige verdier aktivitetshuset bygger på. Det har også vært et ønske om å undersøke hvilken funksjon og rolle et aktivitetshus som Kafe Svovel har, i kommunalt psykisk helsearbeid.

Rapporten er ikke ment som en evaluering, men som en beskrivelse av det som er karakteristisk ved Kafe Svovel; de hverdagslige aktivitetene, det sosiale felleskapet, aktivitetshusets verdier og faglige overveielser. I rapporten er det lagt stor vekt på å få frem brukernes erfaringer med Kafe Svovel. Det er i den sammenheng gjennomført kvalitative intervjuer med åtte brukere av stedet – fem kvinner og tre menn¹. Intervjuene er gjort etter en semistrukturert intervjuguide. Alle informantene i undersøkelsen er anonymisert. Det er også gjennomført samtaler med de ansatte på Kafe Svovel.

Undersøkelsen ble gjennomført våren 2017, og er et samarbeid mellom Lokalt utviklingscenter for psykisk helse- og rusarbeid (UPR) i Bydel Gamle Oslo og Kafe Svovel. Rapporten er skrevet av Henriette Lund Skyberg (UPR), i samråd med Marianne Meuche Bjørnerud og Tone Hermansen (Kafe Svovel).

1. Aktivitet og psykisk helse

God psykisk helse kan beskrives som opplevelsen av «å ha det bra». Det handler om opplevelsen av trygghet, å kunne bruke sine personlige styrker, mestre vanlige belastninger i livet, finne glede i arbeid og aktivitet, samt delta i sosiale relasjoner og bidra til samfunnet (Næss 2011). Det å være i aktivitet, enten det er knyttet til lønnsarbeid, fritidsinteresser, sosiale eller kreative aktiviteter, er viktig for alle mennesker. Gjennom aktivitet får vi nye erfaringer og ny kunnskap, som gir grunnlag for personlig videreutvikling. Videre vil man gjennom aktivitet kunne oppleve mestring, verdighet og sosiale relasjoner. Det å skape gode arenaer for meningsfylt aktivitet er en vesentlig del av kommunalt psykisk helsearbeid. Det bidrar til at personer som sliter med psykiske utfordringer kan få hjelp til å skape en bedre hverdag for seg selv. Meningsfylt aktivitet gir også den enkelte mulighet til å flytte fokuset over fra sykdom og problemer, til interesser, ressurser og mestring.

1.1 Om Kafe Svovel

I Bydel Gamle Oslo er det totalt fire lavterskeltilbud innen psykisk helsearbeid. Kafe Svovel ble startet i oktober 2002, og har sin opprinnelse i Opptrappingsplanen for psykisk helse 1998 – 2008 (St.prp. nr. 63 (1997-98)). I Opptrappingsplanen ble det avsatt egne midler til opprettelse av aktivitetstilbud. Kafe Svovel har åpent fire dager i uken og holder til på Valle – et boligområde nordøst i bydelen. Per dags dato (mai 2017) har aktivitetshuset to ansatte, i til sammen 1,3 årsverk. Kafe Svovel er ikke et tilbud om behandling og terapi, men et aktivitetstilbud. De ansatte har fagkompetanse innen psykisk helsearbeid, NLP (Nevrolingvistisk programmering), pedagogikk og kunst.

¹ Disse åtte brukerne blir senere i teksten omtalt som informanter

Selve lokalet består av flere rom. Det første rommet man kommer inn i, er møblert med sofagrupper, lenestoler, spisebord og stoler. Her kan de besøkende sitte og snakke sammen i grupper, lese eller driver med håndarbeid – alt etter eget ønske. Hver dag serveres det lunsj som gjestene kan kjøpe, eller de kan spise medbrakt matpakke. En dag i uken serveres det hjemmelaget varmlunsj. Ofte er det de besøkende selv som har ansvaret for å lage varmlunsjen. Det er også kaffe og vafler til salgs. Litt lengre inn i lokalet finnes det et større verksted med arbeidsbord, samt tilgang til malings- og keramikkutsyr. Verkstedet er møblert slik at de besøkende kan finne seg en plass litt for seg selv, eller sitte sammen i større grupper. Resten av lokalet består av kontor, kjøkken og lager.

Selve innholdet i aktivitetstilbudet varierer avhengig av hvilken kompetanse de ansatte har, samt hvilke ønsker brukerne av stedet har meldt inn. Fokuset er dog på kreative aktiviteter som f.eks. maling, tegning og keramikk, samt aktiviteter som meditasjon, turer ut av huset, måltider og sosialt samvær. For å skape en viss forutsigbarhet i tilbudet, er det et fastlagt program med kurser og aktiviteter hver uke. På vinterhalvåret er det to faste kursdager i uka, i eksempelvis keramikk, kunsthistorie, tegning og maling. På sommerhalvåret arrangeres det én fast turdag i uka til forskjellige steder i byen, f.eks. Frognerparken, Bygdøy eller Holmenkollen. De dagene hvor det ikke er fastlagte aktiviteter har de besøkende mulighet til å bruke kunstverkstedet på egenhånd.

1.2 Hvem er det som kommer til Kafe Svovel?

Det er mange ulike grunner til hvorfor personer oppsøker Kafe Svovel. Det som ofte er en fellesnevner er at det er mennesker med psykiske utfordringer i hverdagen, eller som er i en vanskelig livssituasjon uten noe fast å gå til. Det trengs ingen henvisning for å komme til Kafe Svovel, men ofte er det slik at personer blir gjort oppmerksom på aktivitetshuset gjennom ansatte i bydelen, spesialisthelsetjenesten eller fastlege. Kafe Svovel har dog ingen formell kontakt eller samarbeid med de andre tjenestene i bydelen. Noen har også fått kjennskap til Kafe Svovel gjennom bekjente som allerede benytter seg av tilbudet.

Kafe Svovel har de siste tre årene i gjennomsnitt hatt ca. 1.950 besøk hvert år. Antallet personer som benytter seg av tilbudet er ca. 45 personer. Noen besøker Kafe Svovel ukentlig, andre kommer innom en gang i blant. De aller fleste som kommer bor i eget hjem. Noen får oppfølging av andre psykisk helsetjenester i kommunen, andre klarer seg stort sett selv. Når det gjelder kjønnsfordelingen er den mer eller mindre likt fordelt mellom kvinner og menn, med et lite av flertall kvinner. Aldersmessig strekker gruppen seg fra 20 – 82 år, med hovedparten i alderen 30 – 55 år.

2. Hverdagen på Kafe Svovel

Kafe Svovals visjon er å være det beste aktivitetshuset i Oslo kommune. Videre er målet at Kafe Svovel skal kunne bidra til forebygging av psykisk uhelse gjennom å være en arena for meningsfull aktivitet, sosialt felleskap og alminneliggjøring av psykisk helse.

Det å ha noe fast og trygt å gå til, et sted hvor man kan delta i kreative aktiviteter, oppleve mestring og sosiale relasjoner, var noe av det informantene i denne undersøkelsen la størst vekt på, da de ble spurt om hvorfor de kom til Kafe Svovel. Med utgangspunkt i de fire overskriftene;

1) *Aktivitetens betydning* 2) *Positive opplevelser* 3) *Tilhørighet og medvirkning* og 4) *Det å bli sett*, vil den følgende teksten forsøke å si noe om hverdagen på Kafe Svovel - hvilken betydning det har for brukerne av stedet, samt hvilke faglige overveielser de ansatte legger i aktivitetstilbudet.

2.1 Aktivitetens betydning

Når vi snakker om meningsfylt aktivitet innen psykisk helsearbeid, handler det om å legge til rette for aktivitet med bakgrunn i den enkeltes interesser og ressurser. På Kafe Svovel er aktivitetstilbudet først og fremst rettet mot kreativ aktivitet, og det var også de kreative aktivitetene, sammen med det sosiale felleskapet, informantene trakk frem som hovedgrunnene til hvorfor de kom til Kafe Svovel. Blant annet fortalte en av informantene at han tidligere hadde benyttet seg av et annet aktivitetssenter med et annet type tilbud, men at han hadde sluttet å gå dit fordi han ikke opplevde å få brukt sin kompetanse på den riktige måten. Det var det kreative og det kunstneriske han hadde størst interesse for, og det var også det han var flinkest til.

Selve grunnmuren til Kafe Svovel bygger på tanken om at man gjennom meningsfull aktivitet, gode samtaler og sosiale relasjoner, skal kunne møte mennesker «*der hvor de er*», hente frem deres ressurser og støtte dem på en positiv måte. Videre har de ansatte på Svovel et fokus på verdighet i de aktivitetene som tilbys, blant annet ved at det er god kvalitet på de materialene som benyttes, og ved at det er en helhetlig og faglig tanke i sammensetningen av aktivitetstilbudet.

Om kreativ aktivitet i psykisk helse- og rusarbeid skriver Trine Normann at det å bruke sin skaperevne, se resultater av den og eventuelt vise den til andre, gir oss en følelse av å være levende, samt å være et menneske med verdi – ikke bare hjelpetrengende (Normann 2004). I likhet med Nordmanns beskrivelse ga flere av informantene uttrykk for at kreativ aktivitet ga mening og innhold i livet. En informant sa; "*Jeg bruker mye av følelsene mine i det kreative. Det er hardt arbeid, men jeg lærer også noe*». Videre fortalte han at Kafe Svovel hadde gjort at han hadde fått et økt aktivitetsnivå, og at det å drive med kunst, dvs. tegne og male var blitt en aktivitet som hadde fått plass i hverdagslivet utenfor Kafe Svovel. Istedenfor bare å sitte hjemme oppslukt i negative tanker, hadde han begynt å gå på biblioteket for å finne bøker om kunst, se programmer om kunst på TV og finne inspirasjon til nye prosjekter på internett. Andre informanter ga uttrykk for hvordan kreativ aktivitet ga dem en rekke positive følelser. En fortalte at det å sitte og tegne og male ga henne en *indre ro*, mens en annen sa at hun fikk mye positive tilbakemeldinger på maleriene sine. Dette ga henne en følelse av *mestring* og *økt selvtillit*. En fjerde fortalte at det å jobbe med kreative oppgaver gjorde at han kom inn i et «arbeidshumor», en såkalt *flytzone*, hvor han ble så oppslukt av oppgaven at tiden fløy av sted, og at han glemte seg selv.

Slik aktivitetstilbudet på Kafe Svovel er, per dags dato, er meditasjon et fast tilbud på tirsdager, rett etter kurs i kunsthistorie, tegning og maling. Det at meditasjon kommer rett etter noen timer med intens kreativ aktivitet, er et eksempel på hvordan de ansatte på Kafe Svovel tenker helhet og sammenheng i tilbudet. I den sammenhengen nevnte flere informanter at fordi de hadde brukt så mye av seg selv i det kreative arbeidet - brukt sine følelser og tanker, så var meditasjonen en avslappende pause hvor de fikk mulighet til å lande, merke seg selv og hente seg inn. Flere nevnte også at de gjennom meditasjonen hadde lært teknikker som gjorde at de bedre kunne takle stress og vanskelige tanker ellers hverdagen.

Eksemplene over viser at deltagelse i meningsfull aktivitet er en måte å få brukt sine ressurser, oppleve engasjement og lære noe nytt. Det kan også være en kilde til refleksjon og erindring, samtidig som det gir mennesker ny innsikt, forståelse av en selv og den verden man lever i. Blant de som kommer til Kafe Svovel er det ikke alle som i starten ønsker å delta i aktivitetene. Dette kan være basert på en frykt for ikke å være flink nok, eller for å prøve noe nytt. Når man snakker om kvalitet i psykisk helsearbeid handler det i stor grad om det å skape forutsigbarhet og trygghet. På Kafe Svovel har de ansatte et fokus på å skape trygghet, blant annet ved å gi dem som kommer tid til å finne seg til rette i eget tempo. Trygghet handler også om å skape gode og meningsfulle samtaler både i aktiviteten og i det sosiale samværet. Videre er det på Kafe Svovel en bevisst forutsigbarhet i selve aktivitetstilbudet, for eksempel ved å ha faste dager med kurs, og forhåndsbestemte temaer til hver enkelt kursdag. Dette for at de besøkende skal kunne ha en visshet om hva som venter dem, og hva dagen skal inneholde.

2.2 Positive opplevelser

I boken «*Kunsten som beveger – etisk dannelse i helse og sosialfag*» knytter forfatterne Aud Kirsti Bø og Wigdis Helen Sætre begrepet livskvalitet opp til menneskers subjektive opplevelser, hvor positive opplevelser og øyeblikkets glede er betydningsfulle, og kan gi mot til å gå videre (Bø og Sætre 2004). At positive opplevelser i forbindelse med kreativ aktivitet har en betydning for livskvalitet og psykisk helse, er også noe flere av informantene la vekt på. En fortalte blant annet at før hun begynte å komme på Kafe Svovel, så hadde hun brukt mye av hverdagen sin hjemme alene, uten så mye konstruktivt og oppløftende å gjøre. I starten kom hun til Kafe Svovel mest på grunn av det sosiale, men de kreative aktivitetene fikk etter hvert større og større betydning. Særlig var det muligheten til å drive med keramikk som motiverte henne. Hun fortalte:

Når jeg våkner om morgen så tenker jeg på de tingene jeg skal gjøre når jeg kommer på Kafe Svovel. Kanskje har jeg noe keramikk som skal glaseres eller noe. Da må jeg nesten dra for å få gjort det uansett om jeg har en dårlig dag eller ikke. (...) Jeg har det fortsatt vanskelig og jeg kan fortsatt ligge våken om natten å tenke, men nå har jeg noe positivt å tenke på, nemlig keramikken. Ikke bare negative ting.

I en artikkel om opplevelsen av god psykisk helse skriver Olav Tangvald-Pedersen og Rob Bongaard at den gode psykiske helseopplevelsen kan beskrives som en positiv hendelse - et øyeblikk, som brer seg ut «som ringer i vannet» (Tangvald-Pedersen og Bongaard 2011). Til sammenligning skriver Frans Ørsted Andersen og Nina Hanssen, at man gjennom aktivitet som oppleves som lystbetont, bygger opp en psykisk "buffer" som kan brukes i møte med mer krevende oppgaver (Andersen og Hanssen 2012). Sitatet over viser at det å få positive innspill i løpet av dagen kan være en måte å kvitte seg med negative tanker, samtidig som det kan gi mot til å gå videre. Selv om de positive opplevelsene ikke fjerner alle de vanskelige tankene, så er de med på å endre de. Flere andre informanter fortalt også at det å være på Kafe Svovel, samt det å delta i aktiviteter slik som tegning, maling og meditasjon, ga dem en følelse av velvære, ro og overskudd. Følelser som de tok med seg hjem, og brukte i dagliglivet utenfor Kafe Svovel.

Mye av aktivitetstilbudet på Kafe Svovel handler om å fremme opplevelsen av mestring og et meningsfylt hverdagsliv. Mange av de som kommer til Kafe Svovel, reiser ikke på turer og ferier alene. I tillegg til kreativ aktivitet arrangeres det derfor flere turer i løpet av et år. Både korte turer til forskjellige steder rundt i Oslo, lengre dagsturer som f.eks. «harrytur» til Sverige, samt

overnattingsturer. Det å komme seg vekk fra hverdagen, og å oppleve noe hyggelig sammen med andre, skaper positiv energi som kan overføres til andre områder i livet. Turene er noe deltageren kan se frem i mot og glede seg til, samtidig som det skaper gode minner å tenke tilbake på. Da følelsen av isolasjon og sosial angst er noe mange med psykiske helseproblemer opplever, er turene også en form for «sosial trening» hvor de ansatte kan støtte deltagerne i å ta byen i bruk; gå på kafe, teater, dra i parken osv.. Dette er noe mange kan synes er vanskelig å gjøre alene, men lettere å gjøre sammen med andre. Etterhvert er målet at man kan gjøre dette selv. Sånn sett er formålet med Kafe Svovel ikke «bare» å være et aktivitetshus, men også være en brobygger ut til nærmiljøet og resten av samfunnet. Turene på Kafe Svovel er veldig populære, og en av de ansatte bruker mye tid på å søke stiftelser om penger, da slike turer ellers hadde vært umulig å få til.

2.3 Tilhørighet og medvirkning

I et samfunn hvor det å være et aktivt menneske blir fremhevet som noe viktig, kan veien mot utenforskap være kort, for dem som ikke klarer å oppnå dette. De aller fleste som kommer til Kafe Svovel er mennesker som står utenfor arbeidslivet - enten midlertidig eller varig. Kafe Svovel som «et trygt sted å gå til», var derfor noe flere informanter vektla. Blant annet var det flere som fortalte at de hadde forsøkt å være i jobb eller utdanning, men at de på grunn av psykiske utfordringer opplevde det som vanskelig å tilpasse seg de sosiale kodene på en arbeidsplass. Kafe Svovel derimot, var et sted hvor de kunne være seg selv. Som en informant uttrykte: «Her slipper jeg å ta på meg en maske». Andre fortalte at det å komme til Kafe Svovel på faste dager, var blitt en viktig rutine for dem og en måte å ha struktur i livet på. I den sammenhengen sa en informant at det var på de tyngste dagene, at det var viktigst for henne å komme seg ut av hjemmet og til Kafe Svovel. Dette for å flytte fokuset vekk fra det som var vanskelig, og for å være sammen med andre.

Følelsen av å høre til, være verdsatt, involvert, engasjert og fortrolig med de omgivelser man lever i, spiller en viktig rolle for god psykisk helse. Dette utgjør en motsetning til psykiske utfordringer, hvor man ofte opplever å bli revet ut en trygg tilværelse (Tangvald-Pedersen og Bongaard 2011). Videre er det å få være meddeltakere i utformingen av sine sosiale arenaer og omgivelser samt samfunnet generelt, en grunnleggende side ved hvordan vi mennesker lever sammen i felleskap (Bøe og Thomassen 2007). Blant de som ble intervjuet var det flere som fortalte at de hadde vært en del kafeen i mange år, og at de derfor følte et stort ansvar for stedet. En informant beskrev Kafe Svovel som «en søyle i livet», og fortalte hvordan hun opplevde det som viktig å kunne bidra med noe til fellesskapet. For eksempel ved at hun bakte en kake eller tok med frukt fra hagen. En annen fortalte at han hadde vært med å bygge opp kunstverkstedet, og at han tidligere hadde hatt en egen nøkkel slik at han kunne bruke verkstedet utenom åpningstid.

Det å delta i meningsfylt aktivitet i felleskap med andre, kan gi en opplevelse av å høre til (Bø 2004). Følelsen av ansvar og medvirkning kan også være en kilde til personlig vekst. I følge Opptrappingsplanen var utgangspunktet for aktivitetshusene en intensjon om brukermedvirkning. Det å gi brukerne av stedet rom til å være aktive deltagere av huset, er derfor en sentral del av Kafe Svovel. To ganger i året arrangeres det idedugnader, hvor deltagerne er med på å bestemme hvilket kurstilbud aktivitetshuset skal tilby og hvilke turer som skal arrangeres. De ansatte er også opptatt av at de besøkende får et ansvar og bidrar i de

ulike arbeidsoppgavene på huset, slik som å lage varmlunsj, koke kaffe, steke vafler osv.. Dette for at de skal kunne oppleve større eierskap til stedet.

2.4 Et sted å bli sett

Ovenfor presenteres Kafe Svovel som et sted hvor man kan være en del av et fellesskap - et sted hvor man opplever trygghet og ansvar. En annen ting som flere av informantene ga uttrykk for, var Kafe Svovel som et sted å «bli sett», og da med særlig hentydning til de ansatte. En sa: «*De ansatte her er veldig imøtekommende. De smiler og sier alltid hei [og navnet mitt] når jeg kommer inn døren*». En annen sa at det var viktig å kunne gå et sted hvor man blir hørt og forstått, men hvor det ikke var behandling. Hun sa:

Kafe Svovel er et sted hvor jeg kan snakke om de tingene jeg går og bekymrer meg over. Jeg blir møtt akkurat der hvor jeg er, her og nå. Det er ikke som hos en psykolog, hvor man må vente en uke til å snakke om vanskelige ting. Hvis jeg har en vanskelig dag kan jeg ta tak i en av de ansatte og snakke om det med en gang.

Videre fortalte hun at hun hadde fått bedre selvforståelse gjennom de gode samtalene hun hadde hatt med de ansatte på Kafe Svovel.

Om bedringsprosesser i psykisk helse skriver Marit Borg at bedring handler i stor grad om å gjenskape en identitet utenfor problemene sine. Det handler også om å kunne skape seg et liv på tross av, eller innenfor, de begrensinger den situasjonen man er i skaper (Borg 2009). Formålet med Kafe Svovel er et fokus på den enkeltes ressurser og egenskaper, istedenfor sykdom. I eksempelet over nevnes de ansattes evne til å bruke samtalen som et redskap til å endre den enkeltes tankemønster i en positiv retning. Et annet eksempel, som flere informanter la vekt på, var de ansattes evne til å se potensialet i de kreative tingene som ble produsert i verkstedet - noe som igjen en følelse av mestring og å være et menneske av verdi. Som en informant sa: «*De kan finne gull i gråstein!*». Videre var det at Kafe Svovel hadde ansatte med profesjonell kunstnerbakgrunn noe flere trakk frem. De fortalte at de opplevde å bli tatt seriøst, og at de kunne bruke de ansatte som «sparringspartnere» eller «læremestre», for eksempel når det gjaldt å etablere seg som profesjonelle kunstnere.

Eksemplene over forteller om følelsen av å bli sett og anerkjent. De viser også at mye av kvaliteten i det arbeidet som foregår på Kafe Svovel handler om de ansattes evne til å inngå i likeverdige relasjoner, hjelpe med hverdagslige ting og å møte folk der hvor de er. I en bok om psykisk helsearbeid skriver Tore Dag Bøe og Arne Thomassen at det å merke at en medarbeider stiller opp og involverer seg, kan medføre at den enkelte får en ekstra trygghet, en ekstra livsgnist og et håp. Videre kan en slik personlig hjelp og støtte bidra til et vendepunkt for å komme seg ut av det fastlåste og videre i livet (Bøe og Thomassen 2007). Om det å bli sett, alternativt *om det å bli savnet*, fortalte en informant at hun kunne bli oppringt av de ansatte med spørsmål om hun ville være med turer, aktiviteter o.l., hvis hun ikke hadde besøkt Kafe Svovel på en stund. En annen informant nevnte at det å møte andre i en lignende situasjon, se at også de hadde problemer, hadde hjulpet henne. Dette gjorde at hun ikke følte seg så alene, samtidig som hun kunne glemme seg selv litt, og ikke være så selvcentrert.

Kafe Svovel som et sted med «god takhøyde» - et sted hvor man blir møtt med annerkjennelse og aksept, er en viktig del av aktivitetshusets kultur og fellesskap. For eksempel beskrev noen av informantene fellesskapet på Kafe Svovel som «*en positiv energi*» eller ved å definere det som «*en snillhetskultur*». En annen informant sa at fordi de aller fleste som kom til Kafe Svovel var

mennesker som hadde opplevd å få «en trykk i livet», så opplevde han at de hadde større forståelse for hverandres problemer, og at man derfor lettere kunne omgås. Dog var det flere som også vektla muligheten til å trekke seg litt vekk, sitte for seg selv eller i mindre grupper – alt etter dagsform og i hvilken grad man ønsket å engasjere seg i det sosiale. Det at Kafe Svovel var mindre i størrelse sammenlignet med bydelens andre aktivitetstilbud, og at alle brukerne av stedet stort sett kjente hverandre, ble nevnt som betydningsfullt.

3. Hvilken funksjon fyller aktivitetshusene?

Psykisk helse er mer enn bare fravær av symptomer og plager. Det å oppleve mening og fellesskap, samtidig som man mestrer hverdagslivets oppgaver og utfordringer er like avgjørende (Helsedirektoratet 2014). På spørsmål om hvilken funksjon et aktivitetshus som Kafe Svovel fyller, viser denne rapporten at for brukerne av stedet, er Kafe Svovel en arena hvor de opplever gode relasjoner, positive opplevelser, tilhørighet og mestring. Det er også et sted hvor de ansatte evner å *se den enkelte* - dens ressurser, behov og interesser, og på den måte hjelpe dem videre i livet.

Kafe Svovel handler om å skape et meningsfylt hverdagsliv, forebygge utenforskap og ensomhet, og ikke minst, gi den enkelte en følelse av livskvalitet. Mange av de som kommer til Kafe Svovel kommer fordi de ønsker stabilitet og rutiner i hverdagen. Samtidig uttrykker flere av informantene en frykt for at lavterskeltilbudene slik som Kafe Svovel kan bli lagt ned, og opplever at psykiske helseproblemer ikke er en prioritert. Driften av aktivitetshusene er ikke en lovpålagt del av kommunale psykiske helsetjenester, og aktivitetshusene blir derfor et lett offer når kommuner og bydeler skal spare penger. Blant annet viser en rapport fra Sintef at kommunene ikke prioriterer forebyggingsarbeid i form av flere og ulike aktivitetstilbud, og at det blir færre og færre årsverk i disse tilbudene (Ose og Slettebak 2014). Verdien av daglig aktivitet er ikke annerledes for mennesker med psykiske utfordringer, enn for andre. Aktivitet er kanskje til og med enda viktigere, da det å ikke kunne ta hånd om seg selv og sitt hverdagsliv, kan oppleves som vanskelig og uverdigg (Borg 2009). Med utgangspunkt i dette, er erfaringene fra Kafe Svovel at stedet bidrar til forebygging av psykisk uhelse. Det er heller ikke utenkelig at Kafe Svovel bidrar til at personer med psykiske utfordringer kan klare å opprettholde et hverdagsliv, og at de på den måten kan enten klare seg helt uten, eller med mindre oppfølging fra for eksempel spesialisthelsetjenesten. Avslutningsvis ønsker denne rapporten derfor å understreke at et godt og helhetlig tjenestetilbud innen psykisk helsearbeid ikke kun kan inneholde spesialisert behandling, men må også kunne tilby varierte og lett tilgjengelige tjenester med fokus på forebygging av psykisk uhelse gjennom meningsfylt aktivitet, sosiale relasjoner og mestring av hverdagslivet.

Litteraturliste

- Andersen, F., og Hanssen N., 2012 *Flow i hverdagen – Navigasjon mellom stress, kaos og kjedsomhet* Bergen: Fagbokforlaget
- Borg, M. 2009 Bedringsprosesser slik de leves i hverdagslivet: Brukererfaringer ved alvorlige psykiske lidelser i *Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 46, nummer 5 2009*
- Bø, A., 2004 Befriende samvær og aktiviteter. Side 237 – 251 i Bø., Sæther, W., *Kunsten som beveger. Estetisk dannelse i helse- og sosialfagene* Bergen: Fagbokforlaget
- Bø A., og Sæther, W., 2004 *Kunsten som beveger. Estetisk dannelse i helse- og sosialfagene* Bergen: Fagbokforlaget
- Bøe, T., og Thomassen A., 2007 Kapittel 5: Brukermedvirkning – innenfrakunnskap og nye perspektiver. Side 125 – 148 i *Fra psykiatri til psykisk helsearbeid. Om etikk, relasjoner og nettverk* Oslo: Universitetsforlaget
- Helsedirektoratet 2014 *Psykisk helse og trivsel i folkehelsearbeidet*
<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/891/Psykisk-helse-og-trivsel-i-folkehelsearbeidet-IS-2263.pdf> (leserdato 29.05.17)
- Nordmann, T., 2004 Terapi og skapende aktivitet. I *Rus og avhengighet 03/2004* Idunn. Universitetsforlaget
[https://www.idunn.no/file/ci/2825716/Terapi og skapende aktivitet.pdf](https://www.idunn.no/file/ci/2825716/Terapi_og_skapende_aktivitet.pdf)
(leserdato 28.04.17)
- Næss, S., 2011 Kapittel 1. Språkbruk, definisjoner. Side 15 – 51 i *Livskvalitet. Forskning om det gode liv* Bergen: Fagbokforlaget
- Ose, S., og Slettebak R., 2014 *Kommunale tiltak i psykisk helsearbeid 2012. Årsverksstatistikk og analyser av kommunal variasjon* Trondheim: SINTEF Teknologi og samfunn
- St.prp. nr. 63 (1997-98) *Om opptrappingsplan for psykisk helse 1999 – 2006*
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stprp-nr-63-1997-98-/id201915/>
(leserdato 23.05.17)
- Tangvald-Pedersen, O., og Bodgaard, R., 2011 Tid og tilhørighet: Opplevelsen av god psykisk helse og dens implikasjoner for godt psykisk helsearbeid. I *Tidsskrift for psykisk helsearbeid Vol. 8 nr. 2 2011*