

# Det gule huset i Hellefossveien

**Å leve med en alvorlig psykisk lidelse er vondt, slitsomt og fryktelig ensomt. Dagsenteret i Hokksund tilbyr derfor aktivitet og deltakelse som medisin til de aller dårligste.**

LENA CHRISTINA EIDE

Det er iskald november, og jeg har akkurat kommet meg av toget på Hokksund stasjon. Luften er grå av snøtunge skyer som dekker himmelen og filtrerer dagslyset. Ventetiden blir ikke lang før ergoterapeut Jette Holm svinger inn på parkeringen og møter meg med et strålende smil. Hun har varmeanlegget på full guffe, og det passer meg utmerket. Vi skal til det gule huset i Hellefossveien, et dagtilbud for mennesker med psykiske lidelser i Øvre Eiker kommune. Dagsenteret har åpent fem dager i uken. Her har Jette Holm, som opprinnelig kommer fra Danmark, hatt sin arbeidsplass siden 1998. Hun ble ansatt som fagansvarlig ett år etter at senteret ble startet og har etter det preget det med stort engasjement.

I 2001 kom aktivitør Tove Fjeldvær som nytt tilskudd til tjenesten, og Jette Holm fikk sin drømmekollega. Heller ikke Tove er innfødt Eikværing. Hun kom flyttende hit fra Trondheim på grunn av jobben, og siden har hun blitt her. Sammen utgjør de to damene et stødig og hjertevarmt team det aner meg betyr mye for de vel 70 menneskene som i dag er tilknyttet huset.

– Psykisk helsetjeneste i Hokksund har gått fra å være to ansatte i 1996 til 21 ansatte fordelt på 18-19 stillinger i dag, opplyser Jette Holm. Psykisk helsetjeneste er delt i fire miniteam: Ambulerende-, bolig-, rus- og nettverksteam.

– På dagsenteret er vi to ansatte, men vi tilhører nettverksteam med

fire ansatte. Det er ganske mange i en liten kommune som Øvre Eiker med rundt 16000 innbyggere.

## Tradisjonelt arbeiderstrøk

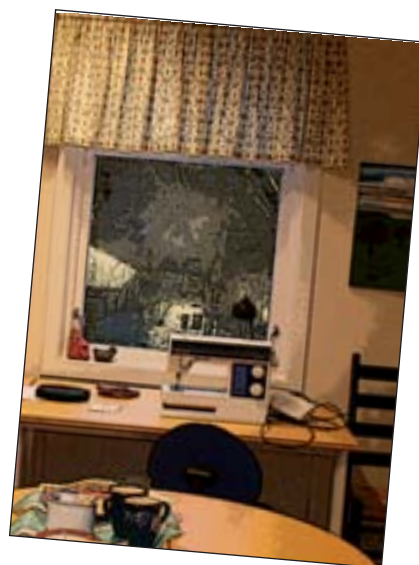
Det er imponerende at kommunen kan skilte med så mange ansatte ørmerket psykisk helse, i et land der denne delen av helsetjenesten hevdes å være underlagt stemoderlig behandling.

– Er det flere psykisk syke her enn andre steder?



**Ergoterapeut Jette Holm er fagansvarlig ved Dagsenteret i Hellefossveien.**

– Ja, faktisk, bekrefter Jette Holm. – Den forrige lederen vår som var ergoterapeut, studerte demografiske undersøkelser og det viste seg at det er en overvekt av psykiske lidelser her. Kanskje er grunnen at dette opprinnelig var et fattig arbeiderstrøk med dårlige levekår. Skogsdriften var



den viktigste leveveien her, og før lå det mange papirfabrikker oppover langs Drammenselva.

Men hun vil ikke tilskrive det store behovet den hele og fulle «æren» for det gode psykiske helsetilbudet.

– Det skyldes nok ikke bare at det er så store behov her. Vi har en meget dyktig leder som har skrevet gode psykiatriplaner når vi skulle få ørmerkede midler fra staten når de kom i 1998.

## Lukten av kaffe

Dagsenteret ligger i et vanlig gult bolighus. I hagen står verkstedet og sykkelboden. Det lukter fersk kaffe og deilig sjokoladecake i entreen. Fra stua høres lavmelte og summende stemmer. Julen 2010 nærmer seg, og nå sitter noen og lager julegaver og julepynt. Menneskene som kommer hit er alvorlig syke. Noen har schizofreni, andre sterk sosial angst, bipolar lidelse eller tunge depresjoner. Dette er ikke et lavterskeltilbud. For å få innpass her kreves det at en lege bestiller spesiell oppfølging.

– Vi prøver å favne dem som er aller dårligst. Vi har en overvekt av psykoseproblematikk. Det er den gruppen som virkelig trenger det, fordi de ikke har noe annet tilbud. Det er avgjørende for dem å komme ut og bryte den ensomheten og isolasjonen som følger med sykdommen. Kroppen forfaller også fort. De må i aktivitet, og kjenne og bruke musklene sine, forklarer Jette Holm.

– Mange kommuner har dagtilbud



*F.v. aktivitør Tove Fjeldvær, Liv Elvekrok, Gry Grønnerød og Astri Iglebæk. Damene på hobbyrommet i det lille, gule huset i Hellefossveien har alle ting de sliter med, men har stor glede av fellesskapet. – Det har hjulpet meg veldig å gå hit, forteller Astri Iglebæk. – Det er et sted du kan være deg selv, uten å ta på en maske. Som et friminutt i hverdagen, sier Gry Grønnerød. Foto: Inger Boldvik*

med åpent hus, men det hadde ikke fungert for vår brukergruppe. Da ville de ikke orket å komme, i stedet ville de som er mer velfungerende tatt veien. Vi har bare plass til ti stykker hver dag, så gruppene er ikke større. Brukerne føler seg trygge med det. De vil ikke ha det for åpent og uoversiktlig. Om det blir utskiftninger, eller om noen slutter, informerer vi om det i forkant slik at det ikke blir noen overraskelser.

### Unge menn uten nettverk

Både Jette og Tove har tatt videreutdanningen SEPREP. Tove er akkurat ferdig, mens Jette tok den i 2000, hun har også videreutdanning i psykisk helsearbeid. Siden den gang har de blant annet drevet en egen aktivitetsgruppe for yngre menn med schizofreni og alvorlig sosial angst ved. Deltakerne i gruppen skal egentlig være mellom 25-40 år, men nå har de nylig feiret den første femtiårsdagen.

– Dette er en gruppe mennesker med psykiske lidelser som fort blir

glemt. De står ikke på trappen og banker på døren fordi de trenger et aktivitetstilbud. I stedet sitter de hjemme i stua si, enten hos foreldrene eller alene på en liten hybel og hører stemmer. Det blir de skikkelig sjuke av. De ønsker seg ikke et tradisjonelt dagsentertilbud, så dermed faller de fort utenfor, sier Jette.

Jette og Tove startet forsiktig opp en liten gruppe annenhver fredag, men måtte raskt begynne å gi et ukentlig tilbud. Nå er det gruppe for unge menn hver onsdag.

– Gruppen er ikke større enn 5–8 menn. Flere ville blitt for voldsomt. Hver tredje måned planlegger vi sammen hva vi skal gjøre fremover, og da får alle skrive ned sine forslag som vi forsøker å få gjort på de dagene vi har til rådighet. De er glad i å lage mat, wok og pizza, skogsturer er også populært.

### Prosjektmidler

For å kunne utvide tilbudene søker Tove og Jette, via Mental Helse, om

prosjektmidler fra *Helse og rehabilitering*. Målgruppen er primært yngre menn med psykiske lidelser, men andre ved dagsenteret får også glede av prosjektmidlene. Jette og Tove mener at dette gir bedre uttelling enn å søke på legater slik mange gjør.

– Ved å søke prosjektmidler har vi fått større økonomisk frihet til å utvide aktivitetstilbudene til denne gruppen. Selvsagt blir det en del arbeid, for eksempel må vi skrive rapporter, men nå er vi kommet inn i et system, og det glir veldig greit, forteller Jette.

– Vi fikk 84000 kr i fjor, det samme fikk vi i år. Nå har vi akkurat blitt tildelt 84000 kr for neste år. Jeg synes vi har fått veldig mye ut av pengene vi har søkt på, fortsetter Tove.

### Skogsgruppe

Et av de tilbudene de kunne starte opp takket være prosjektmidler var en egen skogsgruppe for menn. Den ble startet i september og de hyret inn en mannlig aktivitetsleder med egen motorsag. En skogseier har donert et



flott skogsområdet halvannen mil fra dagsenteret som de skal få beholde også etter at prosjektet er over.

– Vi er veldig fornøyd med dette prosjektet. Vi har sett at det er de aller dårligste som møter opp gang på gang. Og de har godt av å være i naturen. Vi har laget gapahuk og bål plass som står klar hver gang vi kommer, smiler Jette.

– Nå er det jo snø der oppe, så det blir spennende så se hvordan det er der nå. Vanligvis pleier vi å gjøre typiske maskuline aktiviteter, sjau litt, kappe egen ved, fjerne kvister og dra opp røsslyng. Vi har også brukt av prosjektmidlene til å leie inn en naturfotograf som heter Dagfinn Kolberg, til å holde kurs i naturfotografering. Han er veldig lugn og fin. Han har hatt grupper for oss i mange år, men nå har vi valgt å betale ham av prosjektmidlene. Han har gitt ut en del egenkomponerte cd-er, hvor han spiller Niel Young-inspirert musikk. Han er nok ikke noe kjent i Norge, men alle på bygda her vet hvem han er. Mange av guttene har valgt å bli med på dette, og det har kommet mye flott ut av det. Blant annet har to av damene som var med sist hatt egen fotoutstilling i høst på kunstkilden. Utstillingen åpnet på verdensdagen for psykisk helse. En annen av guttene har gitt ut flere diktsamlinger med bilder en av damene har tatt.

## Sykkeltur til Danmark

I fjor dro de på sykkel tur til Danmark for prosjektmidler. Det var en milepæl og en opplevelse for livet for gut-

tene. Allerede tidlig på våren begynte de med et nøye planlagt treningsopplegg, og for hver gang syklet de lengre og lengre, helt til de var trygge på at de kunne klare en god rute i Skagensområdet.

– Vi dro i juni og var borte tre netter. Da bodde vi på hotell i Skagen. Guttene snakker om den turen enda, forteller Jette.

– Det var mange terskler som skulle overkommes, og det var god sosial trening. Bare det å bestille mat og plukke fra buffeen på båten og kose seg med så mange mennesker rundt. Vi laget en kjemp flott rapport sammen og satte inn bilder fra turen. Til neste år tenker vi å dra til Dalsland i Sverige.

## Undervurdert vev

Dagen er slutt i underetasjen, og makker Tove Fjeldvær slutter seg til oss i arbeidsrommet etter at de siste brukerne har gått hjem. Tove er utdannet aktivtør, og presiserer at selv om her er masse håndarbeidsutstyr, som symaskiner, stor vev, garnnøster og alt du måtte ønske, så er ikke dette en vanlig sykkclubb.

– Ta for eksempel den veven der borte, sier hun og peker mot hjørnet der det står en stor vevstol med et halvferdig teppe i. Den er grovt undervurdert som terapeutisk redskap til psykiatriske pasienter. De får ut mye frustrasjon når de jobber med den, og ofte slår de så hardt at veven flytter seg midt ut i rommet. Til slutt må den dyttes på plass igjen. Den aktiviserer hele kroppen.

Jette forteller at de er glad for at de sparer brukerne for en del innlegelser i året.

– Hovedfokus her på huset er på det positive, og få frem den enkeltes ressurser. Sykdomspraten tar vi ikke her, det vet de. Her gjelder det å ikke sylte seg ned i alt det triste, i stedet skal de lade opp batteriene, forteller Tove.

– Men selvsagt tar vi dem ut på gangen og sjekker hvordan de har det av og til, presiserer Jette. Vi kjenner dem jo så godt, og ser med en gang om det er noe på gang. Kanskje kontakter vi primærkontakten eller ringer legen. Vi er også selv primærkontakter til noen av brukerne som går på

dagsenteret. Aktuelle tiltak kan være ekstra medisiner, hyppige samtaler eller at de får besøk av miljøarbeidere og hjelp i hjemmet.

– Vi tilrettelegger også her på senteret, slik at de for eksempel i en periode kan komme to dager i stedet for én for tettere oppfølging.

Tove og Jette har god erfaring med differensierte tilbud. Tirsdag og torsdag er det blandede grupper for kvinner og menn. Hit kommer de faste brukerne. Fredagene er spesielle - da er det kurs. Det kan for eksempel være lappeteknikk, skogstur, julekranslagning, svelebaking og slike ting.

– Fredagskursene er åpent for alle som har en primærkontakt i psykisk helse. Rundt regnet gjelder det en 250 personer, sier Tove.

## Ingen vil slutte

Mange av brukerne har vært tilknyttet huset over flere år.

– Nå har vi innført årlige evalueringssamtaler. I det ligger det at de faktisk skal ha et mål ved å gå her, og det skal være målbart. De skal ikke komme hit bare av gammel vane. I fjor høst hadde vi to som sluttet etter samtalen fordi de fant ut at de jo hadde det ganske bra psykisk. Nå skulle de prøve å komme seg litt videre. Det er viktig at det skjer, og vi har også et press fra ambulerende team på at de har brukere de vil ha inn hit på gruppene våre. For å gjøre plass til nye har vi innført en øvre aldersgrense på 65 år, forteller Tove.

De fleste brukerne er uføretryggede, men noen har en bijobb eller har kommet seg såpass at de kan jobbe i vanlig jobb med tilrettelegging.

– Men det de lærer her har stor overføringsverdi, og sporer ofte til små men viktige endringer, sier Tove.

– Det er de små skrittene vi ser det på. Når brukerne har gått hjem tar vi en oppsummering og snakker om hva som har skjedd i løpet av dagen. Vi ser etter det som har vært positivt, og vi gleder oss over hvert eneste lille framskritt. Opp igjennom årene har vi hatt mange mennesker her med alvorlig sosial angst og paranoia. For dem er det en utfordring å bare være i samme rom som andre. Bare det at de klarer å sitte sammen med de andre, og ikke for seg selv i andre enden av



*Handelstanden i Høksund arrangerte Damenes aften til inntekt for dagsenteret, og fikk inn 4176 kroner. Pengene skal brukes til å kjøpe en glassovn til å brenne glassmykker og små glassting, jubler Jette og Tove.*

rommet er stort for oss, sier Jette.

### Damenes aften

Hvert år arrangerer handelstanden i Høksund «Damenes aften». Hver butikk donerer gaver som loddes ut til et godt formål. Da åpner alle butikken klokken sju om kvelden, og de har rød løper og champagne.

– Da de ringte fra handelstanden i Høksund til lederen vår og spurte om vi hadde et dameprosjekt kommunen ikke hadde råd til, ble hun målløs og kom ikke på noe. Heldigvis var en kollega der som er aktivtør, og hun minte henne straks på glassovnen, smiler Tove lykkelig.

Nettverksteamet hadde ønsket seg en glassovn til å lage glassmykker og mindre glassting i flere år. Damen som ringte fra handelsstanden tente på ideen tvert, og slik gikk det til at de etter hvert skulle få hele 41760 til å kjøpe ovn for.

– Den kvelden var det morsomt for folk fra Det gule huset å være i Høksund. Det var musikk på torget, og vårt eget huskor var så tøffe at de opptrådte.

– Det var morsomt å være i butikken og overhøre hva folk sa. Kommentarer som at: Ja, psykisk helse ja,

det vil jeg støtte, hørte vi hele tiden, ler Jette.

Nå må først Tove og Jette på smykkelagingskurs, og så blir det kurs for brukerne av huset.

– Vi må ommøblere i verkstedet. Det må bli plass til ovnen. Litt gøy for oss også lære noe nytt, konstaterer Tove energisk.

Etter tildelingen har det vært hektisk presseaktivitet på det gule huset.

– Nå vet alle om det gule huset i Hellefosseveien. – Det har vært et skikkelig puff og god omtale.

### Gjentakende aktiviteter gjennom året

Påske og jul er to tøffe perioder for våre brukere. Da har vi alltid en åpen dag for alle som har tilknytning til huset. Og julemiddag i samarbeid med Mental helse. I år skal vi på romjulsconsert med Jonas Fjeld og damene på tirsdagen, telefonvakt på onsdagen og så har vi åpen dag på torsdagen. Når vi gjør det slik blir det til at folk faktisk klarer seg, forteller Jette. Vi holder nok flere ute fra institusjon fordi de har denne ventilen.

De vet jo at vi er her, og at vi ikke har stengt så lenge, og så er det godt for dem å vite at de kan ringe, selv om de

sjelden gjør det.

Hver påske har de gul lunsj på et stort samfunnslokale med utsikt over Fiskumvannet. Det er nettverksteamet som lager maten, og det syns brukerne er veldig stas, for ellers lager de alt maten de spiser selv.

– Ja da står vi på pinne for dem og ordner med eggakk potetsalat, laks og appelsiner, forklarer Jette. Vi har påskesnøtter og underholdning med levende musikk. Hver sommer har vi hageselskap, og i august reiser vi på hyttetur til Rødtangen. Fra Sankt hans til midten av august har vi turer på tirsdager og onsdager. Da reiser vi lengre og gjør typiske turisting, for eksempel har vi vært i Bjørneparken, Tønsberg, Holmenkollen, på omvisning på slottet og med båt på Oslofjorden. Disse turene er veldig populære, og vi kjører førstemann til mølla fordi vi kun har ti plasser i bussen. I år skal vi også bruke litt av midlene til å lage en skikkelig Sankt hansfest ved Fiskumvannet, og da skal vi leie inn en artist som er litt kjent, avslører de begeistret.

Det er det nok mange som gleder seg til. □