



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

Aktivitetshus

En studie om dess betydelse för besökarna

Socionomprogrammet

C-uppsats

Författare: Marie Haglund

Handledare: Alf Ronnby

Abstract

Titel: Aktivitetshus – En studie om dess betydelse för besökarna

Författare: Marie Haglund

Nyckelord: Aktivitetshus, Återhämtning, KASAM, Psykiska funktionshinder

Efter psykiatrireformen, 1995, ökade samhällsinsatserna för personer med psykiska funktionshinder inom områden som boende och sysselsättning och delaktighet och gemenskap var viktiga ledord. I och med reformen startades flera aktivitetshus och i Göteborg finns sex kommunala aktivitetshus. I studien deltar två av Göteborgs kommunala aktivitetshus. Studien syftar till att undersöka betydelsen av dessa aktivitetshus för besökarna. Genom en kvalitativ metod med tio intervjuer med besökare och personal på aktivitetshuset har information insamlats. Den teoretiska ansatsen i uppsatsen är känsla av sammanhang (KASAM) samt återhämtning. Frågeställningarna som låg till grund för intervjuerna var:

- Vad har aktivitetshus för betydelse för brukarna?
- Kan aktivitetshus verka som en grogrund för personlig utveckling?
- Ger aktivitetshus besökarna möjlighet till en meningsfull vardag?
- Vilken möjlighet till inflytande i verksamheten ges på aktivitetshus?
-

Aktivitetshusens betydelse är stor och i vissa fall livsavgörande för besökarna. Aktiviteterna ger struktur och rutiner i vardagen på samma sätt som ett arbete. Det finns utrymme för utveckling inom verksamheterna då aktiviteterna som erbjuds är på olika nivå. Man kan komma enbart för den sociala gemenskapen men många deltar med tiden i någon aktivitet. Arbetsgrupper blir meningsfulla då de har ett speciellt syfte med arbetet. Vänskaper bildas genom aktivitetshuset och besökarna får en meningsfull vardag då de har personer att umgås med på kvällar och helger. De möjligheter till inflytande som ges på aktivitetshus gör att besökarna växer och kan hjälpa till återhämtning. Aktivitetshus kan bidra till att besökarna får en större känsla av sammanhang och det finns utrymme för återhämtning. Frivilligheten i verksamheterna är viktig för återhämtning men kräver mycket av besökarna och jag tror då att de tappar vissa av de möjliga besökarna som behöver precisa arbetstider.

Jag vill tacka de personer som ställt upp med tid till intervjuer och att jag har fått ta del av era berättelser. Utan er hade det inte varit möjligt att skriva denna uppsats.

Ett stort tack till min handledare som har lett mig igenom uppsatsprocessen och gett mig ett stort stöd.

Jag vill även passa på att tacka de personer i min närhet som gett mig åsikter och stöd under uppsatsskrivandet.

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.1 Centrala begrepp.....	2
1.1.1 Aktivitetshus.....	2
1.1.2 Psykiskt funktionshinder	2
1.1.3 Besökare	3
1.2 Syfte.....	3
1.3 Frågeställningar	3
1.4 Avgränsningar	3
1.5 Förförståelse	4
2 Tidigare forskning	5
2.1 Psykiatrireformen och sysselsättning	5
2.2 Behovet av sysselsättning.....	6
2.3 Allaktivitetshuset Gunnareds Gård.....	7
2.4 Fountain House-rörelsen	7
2.5 Sammanfattning.....	8
3.1 Känsla av sammanhang	10
3.1.1 Begriplighet	10
3.1.2 Hanterbarhet	10
3.1.3 Meningsfullhet.....	11
3.2 Återhämtning.....	11
3.2.1 Individens roll för återhämtning.....	11
3.2.2 Andras bidrag till återhämtning.....	12
3.3 Diskussion	13
3.4 Sammanfattning.....	13
4.1 Tillvägagångssätt.....	15
4.2 Urval	15
4.3 Genomförandet av intervjuerna.....	16
4.4 Analys.....	18
4.5 Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet	18
4.6 Etiska aspekter.....	19
4.7 Egna erfarenheter.....	20
5 Aktivitetshus – en sammanställning av intervjuerna.....	21
5.1 Tiden innan aktivitetshus.....	21
5.2 Första mötet.....	22
5.3 Aktiviteternas betydelse	24
5.4 Den sociala gemenskapens betydelse	28
5.5 Förändring	30
5.6 Sammanfattning.....	31
6 Analys.....	33
6.1 Känsla av sammanhang	33
6.1.1 Begriplighet	33
6.1.2 Hanterbarhet	34
6.1.3 Meningsfullhet.....	35
6.2 Återhämtning.....	36
6.2.1 Individens roll.....	36

6.2.2 Andras roll	38
6.3 Sammanfattning	40
7 Diskussion	42
7.1 Svar på frågeställningarna	42
7.2 Slutsats.....	43
7.3 Reflektion	46
7.4 Förslag till vidare forskning	47
8 Referenser.....	48
8.1 Tryckta källor	48
8.2 Elektroniska källor.....	49
Bilaga 1: Intervjuguide besökare.....	50
Bilaga 2: Intervjuguide personal	51

1 Inledning

Massor av människor och en stor marknad. Det är en blandning av hantverk, second hand och café. Det spelas musik och lotter finns till försäljning. Likaså är det en blandning av personer från världens alla hörn och alla är välkomna, det kan man inte ta miste på. Så snart man kommer in på området kring huset vet man att man är välkommen, och värme sprids mellan människor. Året är 1995 och det är mitt första möte med ett aktivitetshus. Jag är i Angered, på besök på Gunnareds Gård och de har marknad. Det är inte bara deltagare där, det är även familjer och vänner. Flera gånger under min uppväxt följde jag sedan med min mamma som arbetade där. Jag deltog på fester och marknader. När det blev tid för julpyssel åkte jag tåg och spårvagn för att en kväll kunna delta i pysslandet. Det välkomnande jag fick på aktivitetshuset och den värme jag såg fick mig att vilja återkomma dit, fastän jag bara var tio år. Åren har gått och jag bär fortfarande med mig den positiva känslan som jag först möttes av, som fick mig att vilja arbeta med samma målgrupp som jag kom i kontakt med på Gunnareds gård.

Vid samma tid som jag började skriva denna uppsats fick jag min lokaltidning i brevlådan. I den var en av huvudrubrikerna "Miljonsatsning på psykiatrin i Göteborg". I artikeln beskrivs hur 40 miljoner kronor ska investeras i olika psykiatriska verksamheter i Göteborgs stad under tre år. De satsar först på Göteborgs fontänhus, en brukardriven organisation med meningsfull sysselsättning och arbetsträning. Att målgruppen, personer med psykiska funktionshinder, lyfts fram och ligger i fokus för en såpass stor satsning är bra. Göteborgs fontänhus är en del av Fountain House-rörelsen som startade i New York 1943. Det har sedan dess öppnats många klubbhus över hela världen. I Göteborg finns även kommunala aktivitetshus, vilka är i fokus i denna studie.

Under de veckor som uppsatsen skrivits har man i media kunnat följa debatten kring nedläggning av ett av de kommunala aktivitetshusen. Trots att det i forskning framkommit att målgruppen behöver meningsfull sysselsättning, har stadsdelen Gunnared valt att lägga ner verksamheten Växtkraft med Gunnareds Gård i sin nuvarande form. I debattartikeln beskrivs hur aktivitetshuset under sin verksamhetstid bidragit till att 1 000 personer i stadsdelen har fått anständiga liv. Besökarna menar att,

tack vare verksamheten, har 100 liv sparats bland självmordsbenägna. Gunnareds Gård är ett välkänt aktivitetshus, inte bara i Sverige utan även i övriga Europa, på grund av deras speciella arbetssätt och lyckade resultat. Att en verksamhet som denna tvingas stänga, samtidigt som medierna berättar om en storsatsning inom psykiatrin, känns fel.

Uppsatsen handlar om två aktivitetshus betydelse för besökarna och känns i dagarna speciellt viktigt när man läser ovan nämnda tidningsartiklar. Jag hoppas att resultatet i min uppsats ska kunna bidra till en diskussion kring betydelsen av aktivitetshus och väcka intresse hos läsare i olika delar av samhället.

I detta kapitel beskrivs problemformulering och frågeställning samt avgränsningar. Tidigare forskning och teoretiska ansatser kan läsas om i kapitel två respektive tre. I kapitel fyra beskrivs metodvalen som gjorts i studien. I kapitel fem presenteras den empiri som insamlats genom intervjuer. Kapitel sex är min analys och i kapitel sju presenteras slutsatser och mina egna reflektioner kring ämnet.

1.1 Centrala begrepp

I dagens samhälle ändrar sig ord och uttryck snabbt och det är inte alltid lätt att följa med i utvecklingen av vad som är politiskt korrekt. Nedan kommer en beskrivning av vad jag väljer att använda mig av för begrepp i denna uppsats och en förklaring till varför.

1.1.1 Aktivitetshus

Med aktivitetshus menas den dagliga verksamhet eller sysselsättning som erbjuds personer med psykiska funktionshinder. Det finns olika nivåer på vad man kan göra och i vilken mån de är inriktad mot rehabilitering. Organisationen bakom aktivitetshus skiljer sig i olika kommuner; i vissa krävs ett beslut om bistånd och i andra, som Göteborg, räcker det att ha haft kontakt med psykiatrin. Det finns även intresseorganisationer som står bakom aktivitetshus samt brukarstyrda aktivitetshus.

1.1.2 Psykiskt funktionshinder

I litteratur och media används olika benämningar för målgruppen som är i fokus för denna studie. I samhället stigmatiseras gruppen av skällsord och felaktiga uppfattningar

som kopplas till olika psykiatriska diagnoser. Jag har valt att använda begreppet personer med psykiskt funktionshinder konsekvent genom hela uppsatsen. Vid citat från litteratur och intervjuer har jag inte ändrat, men i all text producerad av mig används begreppet psykiskt funktionshinder.

1.1.3 Besökare

Inom socialtjänsten används ordet klient eller brukare och inom sjukvården används patient för att benämna de som använder tjänsterna. De aktivitetshus som deltagit i studien använder ordet besökare och jag har därför valt att använda mig av det begreppet i uppsatsen.

1.2 Syfte

Syftet med studien är att undersöka vad brukarna uppfattar att aktivitetshusen har för betydelse för deras vardag.

1.3 Frågeställningar

- Vilken betydelse har aktivitetshus för besökarna?
- Kan aktivitetshus verka som grogrund för personlig utveckling?
- Ger aktivitetshus besökarna möjlighet till en meningsfull vardag?
- Vilken möjlighet till inflytande i verksamheten ges på aktivitetshus?

1.4 Avgränsningar

Jag har valt att avgränsa studien till att undersöka två aktivitetshus i Göteborgs stad. De aktivitetshus som är med i studien är kommunala och det är ett medvetet val att inte ta med exempelvis brukarstyrda aktivitetshus. Detta val har jag gjort eftersom jag anser att det skulle vara svårt att jämföra kommunala och brukarstyrda aktivitetshus då de arbetar väldigt olika. Jag var även intresserad av att se på de kommunala aktivitetshusen då de har påverkats av psykiatrireformen, som genomfördes 1995. Detta har även påverkat valet av tidigare forskning som är med i uppsatsen. Vid sökningen av tidigare forskning har jag valt att avgränsa mig till att ta med forskning från Sverige, efter psykiatrireformen.

1.5 Förförståelse

Widerberg (2002) beskriver att det kan vara av vikt att författaren beskriver sin förförståelse innan forskningsprocessen. Om man noggrant beskriver sin förförståelse blir kunskapen som framställs mer tillförlitlig (Widerberg, 2002). Svenning (2003) förklarar att det är speciellt viktigt inom samhälls- och beteendeforskning, då alla människor har en uppfattning om området. Med detta i åtanke följer en redogörelse för min förförståelse kring undersökningsområdet.

Målgruppen personer med psykiska funktionshinder har, sedan drygt tio år tillbaka, varit en målgrupp som jag tyckt skulle vara intressant att arbeta med. En familjemedlem som arbetar med aktivitetshus har introducerat mig till olika verksamheter. Genom praktiken fick jag arbeta som boendestöd/personligt ombud för personer med psykiska funktionshinder och missbruksproblematik i Storbritannien. Under praktiken växte intresset ytterligare och jag såg där att många av brukarna saknade en plats att vara på dagarna. Detta har jag burit med mig och det låg till grund när jag valde uppsatsämne.

2 Tidigare forskning

I detta kapitel presenteras tidigare forskning kring ämnet aktivitetshus och sysselsättning inom psykiatrin. Litteratursökningen har koncentrerats till det som kommit efter 1995 års psykiatrireform, då man med reformen ökade samhällsinsatserna för personer med psykiska funktionshinder. I kapitlet presenteras även forskning från två specifika aktivitetshus, Gunnareds Gård och Fountain House, för att lyfta fram hur verksamheten i ett kommunalt respektive ett brukardrivet aktivitetshus kan se ut.

2.1 Psykiatrireformen och sysselsättning

1995 infördes en psykiatrireform i Sverige som bland annat innehöll ökade samhällsinsatser för personer med psykiskt funktionshinder inom områden som sysselsättning, fritid och boende. Ett stort ansvar lades på kommunerna (Rosenberg & Lindqvist, 2004). Ledord inom reformen var delaktighet och gemenskap i samhället (Socialstyrelsen, 2005). Inom socialpsykiatrin syftar daglig verksamhet till att ge en meningsfull sysselsättning till personer med psykiska funktionshinder. Verksamheten kan vara riktad mot sysselsättning eller arbetsträning (Socialstyrelsen, 2003). Rosenberg och Lindqvist (2004) menar dock att det har framkommit att det, några år efter reformen, är en stor del av målgruppen som saknar meningsfull sysselsättning.

Författarna visar hur det finns tre former av sysselsättnings- och rehabiliteringsverksamheter, där den första är den typ som syftar till en mer kravlös social samvaro. Den andra formen, enligt författarna, är de verksamheter där personer kan delta i en mer strukturerad sysselsättning och den tredje och sista är verksamheter med lärande och arbetsliknande inslag (Rosenberg & Lindqvist, 2004. s. 154).

Av Sveriges kommuner erbjuder cirka 91 procent någon slags öppen verksamhet för målgruppen, personer med psykiska funktionshinder, och 85 procent erbjuder en mer strukturerad form av sysselsättning till målgruppen (Socialstyrelsen, 2006).

I den sökning som genomförts har det varit svårt att finna tidigare forskning kring daglig verksamhet och aktivitetshus för personer med psykiska funktionshinder. Detta

bekräftas av rapporter från Socialstyrelsen (2003 & 2006), i vilka de beskriver att det behövs mer forskning om sysselsättning.

2.2 Behovet av sysselsättning

I studier av socialpsykiatri (Bracken, 2005; Rosenberg & Andersson, 2004) påvisas brukarnas behov av en träffpunkt eller sysselsättning. Aktiviteterna får brukarna att tänka på annat än sin sjukdom (Bracken, 2005) och hjälper även till att bryta tristess samt att skapa struktur i vardagen och i dygnets timmar (Rosenberg & Andersson, 2004). Normalisering och integrering i samhället är en del i psykiatireformen och i studien gjord av Rosenberg och Andersson (2004) lyfts träffpunkter fram som en mycket viktig del i processen då de kan verka till att personer känner sig behövda – en viktig del i en normaliseringsprocess och för att må bra. Rosenberg och Andersson (2004) belyser även vikten av att aktiviteterna eller sysselsättningen anpassas utifrån individuella förutsättningar, något som ligger i linje med psykiatireformen (Rosenberg & Lindqvist, 2004).

I en undersökning gjord av Socialstyrelsen (2005) saknade fyra av tio granskade personer sysselsättning, och Socialstyrelsen menar att det dessutom är många som saknar beslut om insats enligt socialtjänstlagen. I samma studie framgår det att långt ifrån alla önskar någon form av organiserad verksamhet, då de är nöjda med de aktiviteter som finns på boendet. Det framkommer även i studien att av dem som saknar sysselsättning är det 40 procent som har en tydlig önskan om att ha något att göra på dagarna. Det problem som lyfts fram i studien (Socialstyrelsen, 2005) är att de som hamnar utanför verksamheterna framför allt är yngre samt personer som förutom ett psykiskt funktionshinder även har missbruksproblematik, det vill säga dubbeldiagnos, då många verksamheter inte tar emot denna målgrupp. Ett annat problem som lyfts fram i flera studier (Socialstyrelsen, 2005; Rosenberg & Lindqvist, 2004) är en brist på anpassning till den enskildes behov, något som man är bättre på inom boende. Socialstyrelsen (2005) menar att det behövs en granskning och ett förtydligande av lagar för att förbättra villkoren för personer med psykiska funktionshinder och deras rätt till sysselsättning

Leufstadius (2008) avhandling bygger på fyra artiklar om sysselsättning och meningsfullhet hos personer med psykiska funktionshinder. Författaren beskriver hur vardagen, om man inte kan arbeta eller delta i någon daglig aktivitet, snabbt blir ostrukturerad och utan många meningsfulla aktiviteter. Utan daglig aktivitet ställs dygnsrytmen snabbt om. I studien kunde författaren se att det fanns en grupp som var vakna på natten och sov på dagen. På grund av detta hade dessa personer en låg känsla av kontroll och svårt att behålla sociala kontakter. I studien beskrivs att arbete och sysselsättning som meningsfullt, då det ger struktur och balans i vardagen. För att sysselsättningen eller aktiviteten ska vara meningsfull krävs det att man blir mött med utmaningar och aktiviteter på rätt nivå, en individuellt anpassad aktivitet (Leufstadius, 2008).

2.3 Allaktivitetshuset Gunnareds Gård

Schale (1997) utvärderade verksamheten Gunnareds Gård för att se om målsättningen uppfylldes och för att lyfta fram möjligheter och begränsningar i övergången till en reguljär verksamhet. Gunnareds Gårds centrala motto är ”*Gemenskap genom sysselsättning*” (Schale, 1997. s. 57) och verksamheten bygger på en välavvägd blandning av krav och stöd. Författaren menar att Gunnareds Gård är ett allaktivitetshus som sträcker sig från att vara en träffpunkt till en verksamhet för arbetsträning. Gunnareds Gård uppfyller de tre verksamhetstyper som Rosenberg och Lindqvist (2004) beskriver, från kravlös social samvaro till verksamheter med lärande och arbetsliknande inslag. I utvärderingen presenteras hur verksamheten har bidragit till förändring för en del av deltagarna. Det finns exempel på deltagare som har varit ledare för studiecirkel inom verksamheten, de som funnit styrka i sig själva för att skaffa ett arbete eller påbörja studier. Det finns även många beskrivningar om känslor av gemenskap, nya sociala kontakter och vänskapsbyggande som lyfts fram (Schale, 1997). Författaren betonar även vikten av en strukturerad vardag, något som även Leufstadius (2008) lägger tyngd vid i sin avhandling.

2.4 Fountain House-rörelsen

Förutom kommunala aktivitetshus och verksamheter för målgruppen, personer med psykiska funktionshinder, finns även andra aktörer. Dessa är ofta brukarstyrda och ett

exempel på en sådan verksamhet är Fountain House-rörelsen. Meeuwisse (1997) har i sin avhandling studerat Fountain House-rörelsen.

Fountain House-rörelsen började som en självhjälpgrupp i New York 1943 och har sedan utvecklats till en social rörelse och en klubbhusrörelse. 1980 öppnades ett klubbhus i Stockholm, det första i Västeuropa. Meeuwisse (1997) beskriver utvecklingen av rörelsen och hur klubbhusrörelsen ger en meningsfullhet till medlemmarna. Författaren berättar hur social träning och arbetsträning ska bidra till en ökad möjlighet att leva ett självständigt liv. De aktiviteter och sysselsättningar som erbjuds är baserade på uppgifter som ska vara meningsfull för medlemmarna. Det är verksamheten som behöver medlemmarna; inte medlemmarna som behöver verksamheten. Meeuwisses slutsats är att verksamheten kan ha en rehabiliterande effekt trots att det inte bedrivs någon vård i verksamheten. Det arbete som utförs av medlemmarna ska verka för att stärka deras självförtroende och socialitet. Författaren menar också att den kollektiva gemenskapen och sammanhållningen är rehabiliterande funktioner och för personer med psykiska funktionshinder så kan rörelsen skapa känslor av samhörighet och meningsfullt arbete, något som ofta saknas i samhället.

2.5 Sammanfattning

I och med psykiatrireformen lades ett allt större ansvar på kommunerna. Det skulle läggas större fokus på samhällsinsatser, och där ingår sysselsättning. Enligt Socialstyrelsen saknas det forskning kring området sysselsättning och aktiviteter för personer med psykiska funktionshinder. Det finns tre sorters sysselsättnings- och rehabiliterande verksamheter för målgruppen: träffpunkter som är till för kravlös social samvaro; verksamheter med mer strukturerad sysselsättning; samt verksamheter med arbetsliknande inslag och lärande. Av Sveriges kommuner erbjuder cirka 91 procent något slags öppen verksamhet för målgruppen personer med psykiska funktionshinder, och 85 procent erbjuder en mer strukturerad form av sysselsättning. För att sysselsättningen ska vara meningsfull krävs det att man möts av aktiviteter på rätt nivå. Flera studier pekar på att sysselsättning är meningsfull i de fall då den skapar struktur och balans i vardagen. Fountain House-rörelsen bygger sin verksamhet på att den behöver medlemmarna – det är inte medlemmarna som behöver verksamheten och på så

sätt ska sysselsättningen bli meningsfull. Gunnareds Gårds motto är "*Gemenskap genom sysselsättning*", och utvärderingen visar att det finns deltagare i verksamheten som har lett studiecirkelar och även de som gått vidare till arbete och studier.

3 Teoretiska perspektiv

Den teoretiska ansatsen i denna uppsats bygger dels på Aaron Antonovskys teori om känsla av sammanhang och dels på Alain Topors bok om vad som hjälper vid återhämtning från svåra psykiska problem.

3.1 Känsla av sammanhang

Teorin om känsla av sammanhang (KASAM) har sin utgångspunkt i det salutogenetiska synsättet. Detta synsätt fokuserar hälsans ursprung, till skillnad från det patologiska synsättet som lägger fokus på att förklara varför människor blir sjuka (Antonovsky, 2005). Antonovsky (2005) beskriver hur den mänskliga tillvaron är full av påfrestningar och problem som måste lösas. Han menar att det som gör att vissa klarar även svåra påfrestningar är personens motståndskraft. Motståndskraften beror på i vilken utsträckning vi upplever vår tillvaro som begriplig, hanterbar och meningsfull, om man har en känsla av sammanhang.

3.1.1 Begriplighet

Begriplighet är kärnan i den ursprungliga definitionen av KASAM. Det handlar om i vilken omfattning man upplever yttre och inre stimuli som förnuftsmässigt åtkomliga, om man anser information vara ordnad och sammanhängande (Antonovsky, 2005). Författaren menar att en människa med stark känsla av begriplighet räknar med att framtida stimuli kommer att vara förutsägbara eller om de är överraskningar kommer de att vara möjliga att ordna och förklara. Man beskriver till exempel inte en rad med oturliga händelser som att man är otursförföljd och att det kommer att fortsätta, utan ser dem i stället som erfarenheter och utmaningar som man kan möta.

3.1.2 Hanterbarhet

Hanterbarhet innebär den grad av resurser man upplever sig ha till sitt förfogande för att möta de krav som ställs av de stimuli man möter (Antonovsky, 2005). Författaren beskriver att personer med stark känsla av hanterbarhet inte känner sig som offer för omständigheter och man förklarar inte händelser med att det är livet som behandlar en orättvist, i stället finns inställningen att olyckliga saker händer, och när de sker kommer man att kunna hantera dem och inte sörja för alltid.

3.1.3 Meningsfullhet

Meningsfullhet är KASAM-begreppets motivationskomponent (Antonovsky, 2005). Meningsfullhet är det område som belyser det som är viktigt och har betydelse för individen. Det som lyfts fram av författaren är att det som händer inom dessa områden oftast är utmaningar som anses vara värda känslomässiga investeringar och engagemang; även de problem som finns i livet kan vara utmaningar som är välkomna. De med svagare KASAM har sällan något i sina liv av stor betydelse.

3.2 Återhämtning

Topor (2004) menar att man inom psykiatrin antingen har använt begreppet bot eller begreppet rehabilitering som förklaring av tillfrisknande men, att dessa ord missar en del av processen. Både bot och rehabilitering är följder av professionellas insatser, det är något som sker med patienten till följd av professionella insatser – man blir rehabiliterad och man botas (Topor, 2005. s. 26). I stället för dessa ord vill Topor lyfta fram begreppet återhämtning som skiljer sig från bot och rehabilitering, då återhämtning är en följd av det arbete som individen själv gör.

3.2.1 Individens roll för återhämtning

Återhämtning handlar inte om att vara symptomfri – utan man kan vara i en återhämtningsprocess och fortfarande ha symptom. Topor (2004) skriver att återhämtning går ut på att individen erövrar olika funktioner, men att det inte enbart ska vara för funktionens egen skull, utan funktionen ska även tillföra något i individens liv. En annan viktig aspekt som författaren lyfter fram, är att återhämtning inte innebär att livet ska bli som det var innan, återhämtning är en utvecklingsprocess.

Vad som påbörjar en återhämtningsprocess skiljer sig från person till person, men Topor (2004) beskriver att det finns en vändpunkt då individen får tillbaka hopp om ett annat liv. Detta hopp får individen att söka efter nya sätt att möta problem och återta makten i sitt egna liv. Återhämtningen är en process, som av en observatör kan ses som avstannad i perioder, men dessa *lugna perioder* (Topor, 2004. s. 67) kan vara mycket givande för individen som är i processen, och påtryckningar från utomstående kan ge negativa konsekvenser.

Återhämtningsprocessen innebär en förändring av individens roll och detta sker, enligt Topor (2004), i följande tre steg:

1. **En ny identitet.** Detta innebär att ta vara på erfarenheten att vara med i sitt eget liv och att kunna göra val, och då vara med och styra sitt liv – att upptäcka förändringar och förbättringar och använda dem i identitetsskapandet. Det är även viktigt att kunna se vilka föreställningar man hade om det *normala* livet och att kunna ändra bilden och se att sjukdom inte alltid är helvetet, precis som att normaliteten inte alltid kan kopplas till paradiset.
2. **Att vara en ”före detta”.** Då det finns en föreställning om psykiska funktionshinder som kroniska tillstånd, kan det vara svårt att ändra rollen från att vara patient. Man kan få rollen som en före detta patient men sjukdomsbegreppet finns ofta fortfarande med i bilden. Detta innebär en viss förväntning på att individen kommer få återfall. Som en ”före detta” får man först ett erkännande av de förändringar man har genomgått, men man är fortfarande knuten till det psykiska funktionshindret och man identifieras med den man tidigare har varit.
3. **Bli någon annan.** Här bryter man med sin ”före detta”-identitet och blir någon annan, den man blivit genom återhämtning. De erfarenheter man har av psykiska problem blir bara en avgränsad del av den nya identiteten och ens livshistoria.

Resans slut innebär att man får tillbaka känslan av att vara sig själv, något som kan vara svårt då omgivningen inte alltid accepterar att man återhämtat sig. Man är då tvungen att arbeta hårt för ett erkännande (Topor, 2004). Författaren framhåller även vikten av att professionella bekräftar återhämtningen, för att få ett officiellt erkännande att man inte längre är patient utan *normal*.

3.2.2 Andras bidrag till återhämtning

Topor (2004) menar att förutom att bekräfta återhämtningen, har professionella även andra roller i individens återhämtningsprocess. Att socialarbetare kopplas till sociala insatser såsom bostad, sysselsättning och ekonomisk ersättning kan vara självklart, men för återhämtning står de sociala rollerna och det sociala samspelet i centrum. Den hjälp

som professionella erbjuder som är utanför den traditionella yrkesrollen, att göra ”lite mer”, är viktigt i återhämtningen. Den hjälp som andra, både professionella och anhöriga, kan erbjuda för individens återhämtning är att ställa sina resurser till individens förfogande, att erbjuda sig själv. De sociala relationerna är av stor betydelse för återhämtning och författaren ger olika exempel på vad det kan vara: motivation, samtal, symptomvarning, ömsesidig relation, empatisk förståelse samt att finnas kvar (Topor, 2004. s. 142). Att få hjälp av andra som har varit, eller är, i samma situation är också en aspekt av återhämtning som författaren lyfter fram. Sociala sammanhang där brukarna själva styr verksamheten en bra hjälp för återhämtning. Att mötas på träffpunkter, kommunala eller brukarstyrda, är även det exempel som författaren presenterar. Topor menar att deltagande i brukarstyrda verksamheter leder till en gemenskap och ett kollektivt ansvar som inte ges i verksamheter där personalen styr. Genom att träffa andra kan man bidra med sina erfarenheter. Detta ger en möjlighet att hjälpa andra, precis som man kan använda sig av andra personers erfarenheter för sin egen utveckling.

3.3 Diskussion

Både känsla av sammanhang och återhämtning lägger fokus på individen. KASAM handlar om vad som får individen att klara påfrestningar och problem; återhämtning handlar om det arbete individen gör för att må bättre. I socialt arbete är det viktigt att se de förmågor som individen har och att få individen att våga tro på sig själv. Om arbetet med återhämtning eller förändring kommer från individen, tror jag att det leder till en varaktig förändring. Jag ser det som en balansgång för den professionella att dels hjälpa till att lyfta fram individens förmågor, och dels ta ett steg tillbaka och låta individen själv se vad den kan göra – och framförallt vad den vill göra. Teorierna som används i denna uppsats har jag valt då jag anser att de kan vara en bra grund för att förstå den balansgång som den professionella måste klara, samtidigt som teorierna är inriktade på individen och hur den klarar sin vardag.

3.4 Sammanfattning

Teorin om känsla av sammanhang har sin utgångspunkt i det salutogenetiska synsättet. Antonovsky (2005) beskriver hur den mänskliga tillvaron är full av påfrestningar och problem som måste lösas. Motståndskraften beror på vilken utsträckning vi upplever att

vår tillvaro är begriplig, hanterbar och meningsfull, om man har en känsla av sammanhang. Begriplighet handlar om i vilken omfattning man upplever yttre och inre stimuli som förnuftsmässigt åtkomliga, om man anser information vara ordnad och sammanhängande. Hanterbarhet innebär den grad av resurser man upplever sig ha till sitt förfogande för att möta de krav som ställs av de stimuli man möter. Meningsfullhet är det område som belyser det som är viktigt och har betydelse för individen (Antonovsky, 2005).

Återhämtning handlar om det arbete som individen själv gör, i stället för rehabilitering och bot, som fokuserar på det arbete som professionella genomför. Återhämtning handlar inte om att bli som symptomfri eller att bli som man var innan, utan det är en utvecklingsprocess, det handlar om att skapa en ny identitet som ska accepteras av en själv, såväl som av andra i ens omgivning. Även om individens arbete är i fokus så kan även andra ha en betydande roll i individens återhämtningsprocess. Professionellas betydelse är störst i de fall då de går utanför sin yrkesroll och gör saker som inte är deras arbetsuppgifter. Verksamheter där brukarna själva styr kan vara viktiga då det finns utrymme att dela med sig av sina erfarenheter av återhämtning samt att ta del av andras berättelser. Topor (2004) beskriver återhämtningsprocessen som en resa vars slut innebär att man får tillbaka känslan av att vara sig själv. Detta kan vara svårt, då omgivningen inte alltid accepterar att man återhämtat sig. Man är då tvungen att arbeta hårt för ett erkännande.

4 Metod

4.1 Tillvägagångssätt

För att kunna besvara de frågeställningarna jag har kring aktivitetshusens betydelse för besökarna har jag valt en kvalitativ metod där jag använt mig av intervjuer för att inhämta information. Halvordsen (1992) beskriver den kvalitativa metoden som ett arbetssätt som tillåter fördjupningar i intressanta delfrågor och som inte begränsar informanten på samma sätt som en kvantitativ enkätstudie skulle göra. I intervjun kan intervjuaren följa upp intressanta delar i respondentens berättelse och tydliggöra förståelsen av temat (Widerberg, 2002; Kvale, 1997), något som den kvantitativa studien inte ger möjlighet till.

Syftet med studien är att undersöka vilken betydelse aktivitetshus har för besökarna. För att undersöka detta syfte intervjuades sex besökare på två aktivitetshus samt fyra anställda, detta för att få en så bred och beskrivande bild som möjligt. Att göra studien kvalitativ är ett medvetet val då jag anser att det är den metod som låter forskaren ställa följdfrågor och gå på djupet i intervjun. Kvale (1997) menar att forskningsintervjuer görs med syftet att *”erhålla beskrivningar av den intervjuades livsvärld i avsikt att tolka de beskrivna fenomenens mening”* (s.13).

Ett induktivt arbetssätt innebär att man utgår ifrån empirin och prövar den mot en teori, deduktion innebär att man konstruerar frågor utifrån en vald teori och prövar därmed teorin mot verkligheten (Thurén, 1991). Jag har arbetat abduktivt vilket är en växelverkan mellan induktion och deduktion. Uppsatsen började med att jag ville använda känsla av sammanhang som teori och pröva den mot empirin som jag insamlat genom intervjuer. Jag har sedan gått fram och tillbaka mellan empirin och teorin och valt att även använda återhämtning som en teori.

4.2 Urval

Svenning (2003) beskriver att kvalitativa studier genomförs för att exemplifiera till skillnad från kvantitativa som är till för att generalisera. På grund av detta görs alltid ett selektivt urval av studieobjekt till en kvalitativ studie (Svenning, 2003). I studien har

urvalet gjorts selektivt mot bakgrund av Svennings beskrivning. Urvalen har gjorts genom att jag fann en lista över de kommunala aktivitetshusen i Göteborg. Utifrån listan gjorde jag telefonsamtal till två aktivitetshus där jag presenterade min uppsatsidé och frågade om de kunde tänka sig att delta. Då de två första jag ringde ville delta, varför jag inte ringde de andra på listan. Urvalet av respondenter på aktivitetshusen har gjorts av personalen. Jag bad om att få en viss spridning bland informanterna i frågan om hur länge de har besökt aktivitetshuset, och detta är något som jag uppfattat att de lyssnade till. På de två aktivitetshusen har jag intervjuat två från personalen och tre besökare, totalt består min studie av tio intervjuer.

Urvalet av besökare består av tre män och tre kvinnor. De har besökt aktivitetshusen olika lång tid. Lasse hade vid intervjutillfället besökt aktivitetshuset i nio månader. Sven har besökt aktivitetshuset i knappt tre år, Sara två år, Ida i nästan ett och ett halvt år. Bengt har besökt aktivitetshuset i fem år och Lisa har besökt aktivitetshuset periodvis sedan 2001. På aktivitetshusen som deltar i studien varierar åldern från det ena stället där störst del besökare är 30-40 år och det andra stället där de störst andel besökare är mellan 50-60 år. Jag uppfattar att alla besökare som deltagit i studien är inom det åldersspannet. Ur personalen intervjuades två män och två kvinnor. Tre av dem är arbetsterapeuter och en är mentalskötare.

4.3 Genomförandet av intervjuerna

Studien bygger på tio kvalitativa intervjuer med besökare och personal på aktivitetshus. Fördelen med kvalitativa intervjuer är deras öppenhet (Kvale, 1997). Jag har valt att använda semistrukturerade intervjuer som metod, detta då de tillåter intervjuaren att följa upp svaren och berättelserna från den intervjuade (Kvale, 1997). Intervjuerna utgick från två olika intervjuguider, en för besökare och en för personal. Dessa intervjuguider innehöll frågor som bygger på frågeställningen för studien. Frågorna i båda intervjuguiderna gällde besökarnas upplevelser av aktivitetshus. Jag har valt att inte fråga om diagnoser eller sjukdomshistoria då jag inte anser att det är av vikt i denna studie. Studien är inriktad på om aktivitetshus hjälper till i vardagen och teorierna som används för analysen fokuserar det friska. Jag anser då att det är onödigt att lyfta fram sjukdomar och diagnoser.

Kvale (1997) menar att intervjuaren själv är ett forskningsverktyg och att man blir en bra intervjuare genom att intervjua. Vidare anser författaren att intervjuaren bör ha kunskaper om ämnet som undersöks i en studie, ha goda samtalskunskaper samt ha ett öra för intervjupersonens speciella sätt att uttrycka sig (s. 136). Kvales råd för en intervjuare har jag försökt följa i studien på olika sätt. I min utbildning har jag i teori och praktik fått samtalskunskaper som jag använt mig av i intervjuerna, speciellt i början av intervjuerna för att få intervjupersonerna att känna sig bekväma i intervjusituationen. Veckorna innan intervjuernas start har ägnats åt sökning av tidigare forskning samt att beskriva teorier. Detta har varit till stor hjälp när intervjuerna började. Det var lättare att följa upp svar som gavs på frågorna och jag kunde då få ut mer av intervjuerna än vad jag annars hade fått.

Varje intervju har börjat med att jag informerat om studiens syfte. Kvale (1997) beskriver att man kan beskriva studiens syfte om man vill ställa direkta frågor från början. Jag har valt att göra detta, då jag anser att det kan ge en bättre relation mellan intervjuaren och respondenten. Redan vid första telefonkontakten informerade jag om syftet, för att säkerställa att respondenterna skulle vilja svara på frågor om ämnet, och att jag inte skulle få något bortfall på grund av den faktorn. Intervjuerna kunde på så vis även vara mer effektiva eftersom jag kunde ställa de frågor som jag ville från början, och behövde inte ställa indirekta frågor för att inte avslöja studiens syfte. Efter informationen om studiens syfte har respondenterna informerats om att intervjuerna ska leda till en c-uppsats samt de forskningsetiska principerna.

Alla intervjuer har genomförts i avskilda rum på respektive aktivitetshus. Åtta av intervjuerna har spelats in på en digital diktafon, fördelen med en digital diktafon är att man inte behöver oroa sig för tiden och att byta band. I stället har jag kunnat sätta respondenten och intervjun i fokus. Två personer ville inte bli inspelade och jag har i de fallen tagit anteckningar. De två som inte ville bli inspelade var de två sista som jag intervjuade. Vid det laget kunde jag min intervjuguide bra och kände att jag ändå hann med att följa upp svaren med följdfrågor.

Vid intervjuer kan intervjuaren påverka respondentens svar genom gester och minspel, det vill säga intervjuareffekt (Svenning, 2003). Påverkan kan ske på olika sätt och det kan hända att respondenten svarar i den riktning som intervjuaren tycks vilja. Jag är medveten om att det lätt blir en viss intervjuareffekt vid kvalitativa studier och jag har försökt tänka på detta genom att ägna all uppmärksamhet åt respondenten och vara en god lyssnare (Svenning, 2003). Jag har även intervjuat med rådet om att inte argumentera med respondenten.

4.4 Analys

Intervjuerna skrevs ut i sin fullhet. Analysen har sedan gjorts genom kategorisering (Kvale, 1997) där kategorierna bygger på den teoretiska ansatsen. Jag har använt samma rubriker som i teorikapitlet för att det för läsaren ska vara lättare att följa resonemangen kring teorier och resultatet. Under analysen har jag gått fram och tillbaka mellan teori och empiri för att finna kopplingar och för att pröva verkligheten mot teorin och teorin mot verkligheten.

Citaten är återgivna som skrivspråk i stället för talspråk för att underlätta läsandet och ge en större begriplighet i svaren.

4.5 Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet

Olika metodböcker presenterar validitet och reliabilitet på olika sätt. Widerberg (2002) menar att det är svårt att applicera validitets- och reliabilitetsbegreppen på en kvalitativ studie. Widerberg skriver att den kvalitativa forskningen ska vara tillförlitlig och saklig men hon skriver även att validitet och reliabilitet inte är bra begrepp att använda i en kvalitativ studie. Svenning (2003) skiljer på yttre och inre validitet. Med inre validitet menar författaren den koppling som finns mellan teori och empiri, hur man lägger upp sitt projekt, om man ställer frågorna till rätt personer. Yttre validitet handlar om hela projektet och om det går att generalisera. Svenning (2003) anser att inre validitet är lättare att uppnå i en kvalitativ studie än i en kvantitativ. Detta då det, i en kvalitativ studie, är lättare att koppla teori till empiri och att ställa frågorna till rätt grupper av människor. Reliabilitet handlar om att resultaten ska vara tillförlitliga, om två studier har samma syfte och metod så skall de ge samma resultat, under förutsättning att ingenting har förändrats i populationen.

I frågan om validitet, anser jag att studien har uppnått inre validitet. Svenning (2003) beskriver att den vanligaste formen att bedöma validitet på, är genom att forskaren gör en personlig bedömning. Studien har en tydlig koppling mellan teori och empiri och jag anser att rätt personer har medverkat i studien. Den yttre validiteten hänger samman med generaliserbarheten och den här studien syftade inte till att generalisera. Det är lättare att tillämpa generaliserbarhet på en kvantitativ studie än på en kvalitativ (Widerberg, 2002). En kvantitativ studie är till för att generalisera, medan en kvalitativ studie är till för att exemplifiera (Svenning, 2003). Tanken med studien har hela tiden varit att ge exempel på vilken betydelse aktivitetshus kan ha för besökarna. Det är svårt att göra en generalisering på detta område då det bygger på individuella upplevelser och livshistorier. Att generalisera och i stället göra en kvantitativ studie skulle inte ge samma resultat som den här studien, då den inte hade kunnat gå på djupet på det sätt som jag har kunnat med en kvalitativ metod.

Reliabiliteten på studien känns inte heller aktuell. Jag håller i detta fall med Widerberg (2002) om att reliabilitetsbegreppet inte är applicerbart på en kvalitativ studie, i alla fall inte på en studie av denna storlek. Jag anser att studiens resultat kan vara tillförlitliga utan att de är möjliga att upprepa på precis samma sätt. Studien bygger på personliga upplevelser och berättelser och de går inte att få samma svar på frågorna om man gör studien igen – personerna som är med i studien kan ha utvecklats och ändrat sina åsikter.

4.6 Etiska aspekter

Vetenskapsrådets forskningsetiska principer har fyra huvudkrav som man bör ta hänsyn till vid forskning. Dessa fyra krav är informations-, samtyckes-, konfidentialitets- samt nyttjandekravet. Kraven innebär att forskaren ska informera om syftet med forskningen, att deltagandet är frivilligt och att man kan avbryta deltagandet. Forskaren ska även ha inhämtat samtycke. Det fortsätter med att uppgifter skall behandlas med konfidentialitet, informationen som inhämtas skall förvaras på ett sätt att obehöriga inte kan ta del av det. Till sist ska uppgifter om enskilda personer endast användas i forskningsändamål (Vetenskapsrådet).

I min studie har jag tagit till mig dessa etiska huvudkrav och burit dem med mig genom hela uppsatsprocessen. Varje intervju har börjat med att respondenten informerats om de forskningsetiska principerna. Vidare kommer jag inte röja vilka aktivitetshus det är som deltagit i studien, detta för att i största möjliga mån ta hänsyn till konfidentialiteten. Jag har från början varit öppen med studiens syfte, så att alla som deltagit har vetat om vad studien ska handla om och, om så önskat, redan innan själva intervjun har kunna avböja ett deltagande. Vidare har jag försökt att redan under intervjuerna inte få för mycket personuppgifter, detta då jag inte anser att det skulle ha någon relevans i min studie. Jag har heller inte frågat om diagnoser, då det inte är det som är i fokus i studien. I vissa fall har personerna börjat säga vad de har för psykiatrisk bakgrund, men jag i har i de fallen valt att inte frågat något mer om det.

4.7 Egna erfarenheter

Då jag innan studiens början hade en viss förförståelse i ämnet och under många år har haft en inblick i aktivitetshus verksamheter, har detta haft betydelse för studien och den slutgiltiga uppsatsen.

Jag har flera gånger under de senaste tretton åren varit i kontakt med aktivitetshus och sett verksamheterna och träffat besökare. Dessa erfarenheter har jag burit med mig i utformningen av intervjuguiderna och under intervjuerna. Jag har försökt att under intervjuerna inte ta med mina erfarenheter och låta besökare och personal berätta. Detta tycker jag att jag lyckades bra med. Jag har hållit en kritisk distans till mina studieobjekt under analyserandet och framställningen av resultatpresentationen och hoppas att detta går att se i dessa kapitel i uppsatsen.

5 Aktivitetshus – en sammanställning av intervjuerna

I Göteborg finns sex stycken kommunala aktivitetshus. Dessa finns utspridda i olika stadsdelar och har olika inriktning på aktiviteterna som de erbjuder. De kommunala aktivitetshusen är samlade under den sociala resursförvaltningen. Alla aktivitetshus i Göteborgs stad är öppna för invånare i alla stadsdelar och man kan därför välja det aktivitetshus med aktiviteter som passar in med de intressen man har som besökare.

Målgruppen för aktivitetshusen är personer med psykiska funktionshinder som är mellan 18 och 65 år. De ska vara boende i Göteborgs stad och ska ha, eller ha haft, kontakt med psykiatrin. Personalen på aktivitetshusen berättar att det inte behövs några remisser från sjukvården, och på aktivitetshusen behöver de inte heller berätta vad de har för diagnoser. Aktivitetshusen finns för att bryta social isolering och passivitet, i enlighet med psykiatrireformen. I olika kommuner är aktivitetshus utformade på olika sätt och i Göteborg behövs inget beslut om bistånd för att få komma till aktivitetshusen, de är öppna för alla som varit i kontakt med psykiatrin. En i personalen uttrycker att det är bra då de kan fånga upp de individer som inte är så långt inne i systemet.

5.1 Tiden innan aktivitetshus

En av de anställda vid aktivitetshusen menar att de finns till för att bryta social isolering. En annan anställd beskriver det som att de förhindrar många inläggningar, och på så sätt hjälper de till att spara sjukvårdsplatser. En ur personalen styrker detta genom att säga att vissa som kommer annars hade varit inlagda.

Två av besökarna hade blivit tipsade om aktivitetshusen av sina boendestödjare. Resterande fyra har via öppensykiatriska mottagningar fått förslaget om att besöka aktivitetshus.

Lasse berättar att han hade arbetat i 42 år innan han blev sjuk. När han sedan blev sjuk gjorde han inte mycket på dagarna. Han ville sova hela tiden och missbrukade sömntabletter. *”Jag tappade verklighetsuppfattningen.”*

Ida beskriver tiden innan hon började besöka aktivitetshuset som en tid då hon mest låg hemma. Hon gjorde inte mycket och säger att det inte var roligt. Även Bengt berättar att han tidigare mest var hemma och tittade på tv, sov och använde datorn. Bengt beskriver hur hela veckorna i stort sett såg likadana ut. Lisa var jämt hemma. Hon var sjukskriven ett tag och hon gick nästan aldrig ut. Ut gick Lisa bara när hon var tvungen, som när hon behövde handla eller tvätta.

Sven skildrar tiden innan aktivitetshuset som mycket ensam och händelsefattig. Han berättar att den var *"tråkig, ibland gick jag ut och handlade sen var jag hemma och lyssnade på musik"*. Han berättar även att han var oengagerad och ville ha lugn och ro.

Sara är långtidssjukskriven och har i fem år, innan hon började på aktivitetshus, deltagit i arbetsterapi på en öppensykiatrisk mottagning. Hon deltog där i olika hantverksaktiviteter.

5.2 Första mötet

Det första som sker om man är intresserad av att bli besökare, är att ett introduktionsbesök ordnas. Detta besök innebär att personalen visar runt i verksamheten och beskriver vad som finns att göra samt reglerna som måste följas på aktivitetshuset. En anställd beskriver att de är noggranna med att gå igenom reglerna vid första mötet för att undvika eventuella *"missförstånd"* som kan uppstå. På ett av aktivitetshusen behöver man inte ha ett första introduktionsbesök, ibland dyker nya upp, men då försöker personalen fånga upp dem för ett *"informellt studiebesök"*. Ibland kan det ta lång tid innan en person känner sig bekväm i att prata med personalen och det får då ta den tid som behövs för att de ska känna sig trygga nog för ett introduktionssamtal.

Besökarna som intervjuats har olika berättelser om vad som fick dem att först börja besöka aktivitetshus och hur första mötet med aktivitetshuset var. Lasse beskriver att han under sitt första besök upplevde en viss ambivalens, han tvekade innan han vågade gå in första gången. Många kommer till introduktionsträffen i sällskap med någon de känner, en samtalskontakt eller boendestödjure.

Lasse ringde själv för att boka in mötet och gick även ensam till introduktionsmötet. *”Jag tvekade om jag skulle gå in eller inte första gången men jag gick in och träffade en trevlig tjej (ur personalen).”* Lasse nämner flera gånger att han har dålig självkänsla och att det var en anledning till att han tvekade att gå in första gången. När Lasse väl började besöka aktivitetshuset satt han för sig själv på grund av sitt dåliga självförtroende. När han gjorde detta så kom en ur personalen och satte sig bredvid. *”De gör nog så i personalen om någon ser ensam ut, frågar om man vill spela spel.”* Detta bemötande gjorde att Lasse kände sig väl emottagen på aktivitetshuset.

Sven berättar att det var hans boendestödare som tipsade honom om att gå till ett aktivitetshus. Han beskriver att de tjatade på honom och följde med honom på ett första besök, men att han sedan fastnade och har fortsatt gå till aktivitetshuset i två och ett halvt år. *”Jag var inte så pigg på det då, men jag följde med och tittade en gång och sen var jag fast.”*

Sara, Bengt och Lisa har alla varit i kontakt med arbetsterapeuter inom psykiatrin innan de kom till aktivitetshuset. Det är dessa arbetsterapeuter som har givit dem råd om att besöka ett aktivitetshus. Sara berättar om hur hon under fem år deltog i arbetsterapi på en öppenpsykiatrisk mottagning och dess betydelse för henne: *”Det var min livräddning.”* Bengt beskriver det som en process som startade när han deltog i en arbetsterapigrupp, och som lett till social träning. Han reflekterar även över arbetsterapigruppens betydelse för att han skulle våga besöka ett aktivitetshus: *”Hade jag inte varit där innan så hade jag nog inte vågat komma hit.”*

Det finns inga regler om hur ofta man ska komma till aktivitetshuset. En anställd berättar att de ibland märker att personer besöker olika aktivitetshus och att det är något positivt, då det ibland skär sig mellan personal och besökare eller besökare emellan: *”Då kan det vara skönt att det finns ett annat ställe att vända sig till.”*

Under en period precis när Bengt började besöka aktivitetshuset besökte han även ett av de andra kommunala aktivitetshusen. Detta gör han dock inte längre då han anser att han får det han behöver på det stället han nu är. Lisa beskriver hur hon ibland åker till

ett aktivitetshus som inte är kommunalt, men då för att äta lunch eller fika med några vänner. *”De har billig och bra mat.”*

Lasse besöker inget annat aktivitetshus. Innan han började på aktivitetshuset besökte han kyrkan. *”Man är alltid välkommen där hur dålig man än är.”* Lasse försöker fortfarande besöka kyrkan när han har tid.

Innan Sven började besöka aktivitetshus besökte han ibland en träffpunkt. De lagade mat på helgerna och ordnade ibland utflykter. I dag besöker han dock inte denna träffpunkt så mycket längre. *”Ibland innan jag kom igång här så hade jag inte så mycket att göra så då gick man dit men i dag är jag ju här och är engagerad i så mycket saker.”* Sven beskriver att han har besökt några andra aktivitetshus, både sådana som är kommunala och de som inte är det, men han fastnade med en gång för detta, då det låg bäst till för honom och då han känner att han *”med en gång platsade in här”*.

5.3 Aktiviteternas betydelse

De olika aktivitetshusen i Göteborg har olika inriktning på sina aktiviteter. *”Vi erbjuder aktiviteter på olika nivåer.”* Det finns till exempel studiecirklar, öppna aktiviteter och arbetsgrupper. Studiecirklar och aktiviteter utformas efter besökarnas önskemål. Arbetsgrupper är mer lika ett arbete då de som är med har arbetstider och förbinder sig att komma dit ett visst antal gånger i veckan. Arbetsgrupperna är utformade på olika sätt och kan exempelvis hålla aktivitetshuset fungerande med mat eller städning. Ett annat exempel på arbetsgrupp är de som gör saker på beställning från externa uppdragsgivare. Utöver aktiviteterna som erbjuds finns det även en möjlighet att komma och fika, att inte delta i någon speciell aktivitet. En anställd beskriver det som att de har *”skapat en miljö där det är okej att bara vara”*. En annan säger att *”man deltar efter egen förmåga och man bestämmer själv hur mycket man vill delta i aktiviteterna”*.

En anställd framhåller att det är deras jobb att i aktiviteterna möta besökarna med *”en bra utmaning där de känner att de klara av det”*. Ibland kan en besökare hålla i en kurs men många gillar inte den direkta uppmärksamheten som kommer med det. I stället kan

personalen vara där och stötta om någon är osäker. *"Men de tar mer och mer ansvar"* och håller egentligen i kursen. Den indirekta uppmärksamheten är lättare att ta.

Frivilligheten och kravlösheten i aktiviteterna är en aspekt av verksamheten som både personal och besökare lyfter fram. Sven tycker att det är skönt att han kan komma till aktivitetshuset utan att uppleva stress och tvång, att han bara kan komma dit för att fika och koppla av. Han berättar att den aspekten var speciellt viktig när han började besöka aktivitetshuset, *"men nu vill jag göra saker"*. En anställd beskriver att de flesta besökarna brukar delta i någon aktivitet *"förr eller senare"*.

En ur personalen har lagt märke till ett sätt som får besökarna att delta mer i aktiviteterna. Det är om de flyttas ut från rummen till uppehållsytorna, man *"får då med de som inte brukar delta, de blir intresserade och kan vara med en stund"*. Genom att få med dem som inte brukar göra något så *"blir de ofta väldigt nöjda och stolta över att ha gjort något, man önskar att de kom ihåg det ibland..."*.

"Frivilligheten är en grundsten i verksamheten", börjar en anställd berätta. Samma person fortsätter sedan att beskriva vad som ligger bakom en fungerande aktivering: *"Om man ska börja aktivera sig så måste man känna att det är jag som vill göra detta."* Friheten att inte behöva gå till aktivitetshuset om man inte mår bra, är något som Sven berättar om. Han beskriver att *"är man trött en dag kan man stanna hemma och sova utan pressen att behöva gå till jobbet"*.

Lasse använder aktiviteterna som erbjuds genom att tre gånger i veckan delta i studiecirkel och andra aktiviteter. Ibland kommer han till aktivitetshuset de andra två dagarna för att fika och umgås med andra. Han beskriver hur han använder aktiviteterna för att bli vän med sig själv. Han berättar att han har dålig självkänsla och att han deltar i grupper där det finns utrymme att diskutera olika problem, men även grupper där man exempelvis kan diskutera vad lycka är. Utöver det läser Lasse böcker och artiklar som kan hjälpa honom att, som han uttrycker det, *"bli vän med mig själv"*.

Lisa kommer till aktivitetshuset för att delta i en studiecirkel. Tidigare har Lisa gått några andra kurser och vid en del tillfällen har hon tagit pauser när hon i perioder inte har orkat så mycket. Lisa beskriver sitt deltagande som att det har *"gått upp och ned"*. Lisa gillar att man på aktivitetshuset kan jobba i sin egen takt och ha någonting att göra. Att vara sysselsatt och aktiv är anledningar till att Lisa har kommit tillbaka till aktivitetshuset efter en paus. Studiecirkeln och kurserna som Lisa har deltagit i har givit henne intressen som hon tagit med sig och sysslar nu med även hemma. När Lisa är på aktivitetshuset och deltar i studiecirkeln går tiden fortare. Hon säger att hon kan låta bli att tänka på jobbiga saker som far runt i huvudet och hon kan, som hon uttrycker det, *"vila en stund"*.

Både Sara och Ida deltar i arbetsgrupper. Ida har besökt aktivitetshuset i ett och ett halvt år och har under den tiden varit med i arbetsgruppen. Där deltar hon i tre arbetspass per vecka och hoppas att det sedan ska hjälpa henne att komma ut i arbetslivet. Ida beskriver det *"som ett arbete men ändå inte"*. Det får henne att komma upp på morgonen och ger henne rutiner i vardagen, *"jag har någonstans att gå"*. I arbetsgruppen stöttar de varandra i arbetsuppgifterna och *"man får en betydelsefull roll"*.

En anställd berättar att det finns personer som går vidare till arbete efter de har besökt aktivitetshuset. Det är framförallt personer som har deltagit i en arbetsgrupp. Det finns arbetsrehabilitering som man kan gå vidare till efter aktivitetshuset, då aktivitetshuset själva inte sysslar med den sortens arbete. En annan anställd ger en bild av att det sällan händer att folk *"bara slutar och inte gör någonting"*. Den bild som beskrivs är att folk går vidare till arbetskooperativ eller ett vanligt arbete. En annan aspekt som beskrivs av personalen är att de som besöker aktivitetshuset regelbundet ofta är lite äldre och det är inte alltid aktuellt för dem att gå ut i arbete.

För två år sedan började Sara på aktivitetshuset och kom dit för att delta i arbetsgruppen. Hon deltar vid två tillfällen i veckan och menar att arbetspassen ser ut som ett vanligt arbete med fikapaus och arbete med uppdrag de får från andra verksamheter. Sara ser inte att hon ska kunna arbeta igen, men tror att arbetsgruppen

kan fungera för att få henne att fortsätta vara aktiv i ett aktivitetshus eller kanske något kooperativ. Hon tycker att det är *"ett bra alternativ till arbete, det är ett lugnt, tryggt och bra alternativ"*. Vidare säger Sara att det är *"en meningsfull sysselsättning som kan varieras efter hur man mår och känner sig"*.

Sven berättar att när han började bli sjuk ville han ut i arbetslivet igen, men *"det är ingen som vill ha en i den här åldern"*. Vidare beskriver Sven hur samhället inte vill ha en när man nått en viss ålder, så han har *"lagt ned det"*. Lasse, som har varit yrkesverksam större delen av sitt liv, berättar att han i dagarna ska pensioneras.

Både Bengt och Sven är aktiva i projekt som har vuxit fram ur aktivitetshusens verksamheter. Bengt beskriver det som att det är han och en kollega som har projektet i fråga. Han är med och arrangerar, och en eftermiddag i veckan är fylld med möten kring projektet. Fyra dagar i veckan finns aktiviteter som man kan delta i genom projektet. Sven sitter med i en styrelse i ett annat projekt. Han började som suppleant och när det blev en ledig plats i styrelsen fyllde han den. Aktiviteterna som erbjuds via detta projekt diskuteras och utformas under styrelsemöten: *"Allt ska gå genom styrelsen."* Innan trodde inte Sven att han skulle ha en så pass aktiv roll men när erbjudandet kom *"tänkte jag att jag kunde pröva"*

Att verksamheten i sig behöver hjälp från besökarna är viktigt enligt en anställd: *"Vissa saker måste bara fungera."* Personalen berättar att de kan fråga besökare som sitter i soffan om de kan hjälpa till med mat eller kaffe och *"ofta är det samma personer men ibland kan det vara någon ny"*. Ibland används sysslorna, som behöver göras för att få verksamheten att fungera, som sätt att ge besökarna egna ansvarsområden. Genom att till exempel bli ansvarig för återvinningen eller drickorna, anser personalen att besökarna kan känna att de får en större roll och känna sig mer betydelsefulla i verksamheten.

Att besöka aktivitetshus ger en viss struktur i vardagen. En anställd berättar att de ofta får höra kommentarer såsom *"om inte ni fanns, vad skulle jag göra på dagarna då? Skulle jag bara sitta hemma?"*. Att gå till aktivitetshuset blir något självklart: *"Jag går"*

till jobbet och de går till aktivitetshuset.” Aktivitetshuset blir något som besökarna bygger upp sin tillvaro kring. Detta ser personalen när besökarna berättar saker som: ”Jag måste komma hit även fast jag var jättetrött, annars hade jag varit ensam hela helgen.” ”Man får sociala arbetskamrater, när man kommer hem så har man arbetat en dag, sen får man helg och semester, det är så mycket som följer med.”

Sven berättar att aktivitetshuset får honom att gå upp på morgonen. Han beskriver hur han har fått *”en helt annan dygnsrytm”* när han vet att han har någonstans att åka. När Lasse inte var på aktivitetshus så sov han det mesta av tiden. Han beskriver att på helgerna när aktivitetshuset är stängt så *”sover jag mer än normalt, varför ska jag gå upp om jag inte har någonting att göra?”*.

Lisa kommer nu ut varje dag, tidigare var hon jämt hemma. Hon säger att hon *”koncentrerar sig på att det fungerar, att ta mig hit”*. Lisa har även skaffat husdjur som hon tar hand om.

5.4 Den sociala gemenskapens betydelse

”Det är den sociala biten som är viktigast, utan den är så är det meningslöst.” De anställdas tankar kring betydelsen av aktivitetshuset är rätt samstämmig. *”Jag är ganska övertygad om att det är det sociala i kombination med aktiviteterna.”* Samma person fortsätter med att berätta att det är lättare att vara social om man gör något samtidigt, eftersom fokus då flyttas från vad man säger och vad man ska säga härnäst. Gör man i stället någonting kan man hänge sig åt det man gör och då är den sociala kontakten lättare.

En annan anställd menar att både aktiviteterna och det sociala är viktiga, att *”det ena ger det andra”*. Vidare anser personen att caféet är husets hjärta och utan caféet hade det *”varit en död verksamhet på samma sätt som det hade varit dött med bara caféet också”*. Det hade inte fungerat om det bara var det sociala. *”Aktiviteterna använder vi mest som redskap för att få det sociala”*, berättar en ur personalen. *”Visst är det folk som bara kommer för cirklarna, men det är det sociala som får folk att komma hit i första hand.”*

Ett exempel på hur det sociala har betydelse för besökarna, som en personal berättar om, är att de hade köpt en storbilds-tv för att kunna visa film. När den väl var införskaffad så kommer inte besökarna; att se på tv är något de kan göra hemma. *"När de är här vill de umgås."*

Sara besöker aktivitetshuset för aktiviteterna, men säger att *"det sociala inte är att förringa heller"*. Hon beskriver att aktiviteterna leder till social träning. Även Sven besöker aktivitetshuset för sysselsättningen men flertalet gånger i intervjun lyfter han fram hur viktigt det är att det finns en plats dit man kan komma och bara vara, utan krav på att vara aktiv. Sven har genom aktivitetshuset fått nya vänner som han umgås med även utanför verksamheten. Han beskriver hur han ibland är *"lite till överdrift försiktig med folk"* men ändå har fått många nya vänner.

Lisa besöker aktivitetshuset både för aktiviteterna och för det sociala. Hon säger att hon *"inte hade gått hit om det inte var för kursen"*. Lisa berättar att hon genom kursen träffar folk, fikar och pratar.

Även Bengt började för sysselsättningen, men *"när man jobbar med varandra så kommer man närmre varandra och då kommer det sociala mer"*. Han har fått nya vänskaper genom aktivitetshuset och håller kontakten med några som inte längre besöker verksamheten. Han beskriver hur han nu har kontakt med fler personer än vad han hade innan han började besöka aktivitetshuset.

Att det bildas nya vänskaper på aktivitetshuset är något som personalen är övertygade om. En anställd säger att vänskap framförallt förekommer i studiecirkel och arbetsgrupper. Där bildas grupper som håller ihop och *"man kan ibland höra att de varit hemma hos varandra och fikat"*. Ett annat exempel är när några har börjat med att *"spela ett spel, sen kan de fortsätta på ett café när vi har stängt"*. Att dessa vänskaper bildas får ett positivt mottagande av personalen – *"det är jätteroligt"* och *"då blir man glad"*. Förutom vänskap, berättar personalen från aktivitetshuset att det har bildats par och familjer, och att det är besökare som har gift sig.

5.5 Förändring

En anställd beskriver hur de arbetar: *”Vi jobbar efter att folk som kommer hit ska få vara sig själva så mycket som möjligt och vi jobbar med det genom att tillrättalägga miljön här.”* Att ha klara ramar och en klar struktur är ett arbetssätt som gör att besökarna känner sig trygga när de kommer till verksamheten, de vet vad de kan förvänta sig. Känner sig besökarna trygga låter de sina personligheter komma fram.

”Många är blyga när de kommer först kommer hit”, men efter ett tag kan man se att besökarna vågar ta mer plats. Man kan se det på *”hur de rör sig, att man hämtar kaffe och lägger sig i vad som ska bakas i dag”*. En annan anställd berättar att man *”märker hur folk kommer in i huset och slappnar av, trivs, precis som ny personal som kommer till ett nytt ställe”*. Det finns besökare som har avståndstagande som en del av sin problematik, men efter ett tag har det lättare att prata med folk och knyta an. Att personer växer när de besöker aktivitetshuset är något som en ur personalen tror händer: *”Man ser att folk går vidare och kommer vidare.”*

En del som besöker aktivitetshuset kommer dit på permission från sjukhuset. En ur personalen berättar att han ser att de förhindrar många inläggningar: *”Man slipper kanske att lägga in sig på sjukhus flera gånger.”* Personalen på aktivitetshuset har vid ett flertal tillfällen fått höra att det är viktigt att de finns. Betydelsen de har för besökare kan ofta vara väldigt stor; de berättar att de fått höra saker som att det har *”räddat deras liv”* och *”hade inte ni funnits så, det är på liv och död för mig”*. Lasse beskriver att *”komma till ett aktivitetshus var det bästa som har hänt mig, det hängde på om jag skulle leva vidare eller inte”*. I dag har Lasse kunnat dra ner på medicinerna.

”Bemötandet är viktigt, att besökarna känner sig välkomna, att någon bryr sig” är aspekter som en anställd ser som anledningar till att de får besökare. Det som poängteras är att det inte bara är bra bemötande från personalen, utan även från andra besökare: *”Jag upplever att de är väldigt fina mot varandra och många är duktiga på att ta hand om nya.”*

Ida vill ut i arbetslivet, hon känner att hon tack vare aktivitetshuset fått rutiner i vardagen. Att det finns *"någonstans att komma till"* är viktigt för Ida och hon känner sig alltid trevligt bemött.

En anställd lyfter fram vikten av ett sälle där man accepteras för den man är. Man kan då slappna av, något som behövs för återhämtning. Folk kommer till aktivitetshuset i flera timmar för att det är lugnt. *"I vårt samhälle i dag är det definitivt något att eftersträva."* En annan anställd beskriver det som att det är det sociala som behövs för återhämtning.

Sven känner att han under tiden han besökt aktivitetshuset har blivit *"gladare, öppnare och mer positiv"*. Bengt har *"kontakt med fler personer"* sedan han började besöka aktivitetshuset. Lisa berättar att om inte aktivitetshuset hade funnits så hade hon suttit hemma och det *"hade inte varit bra"*. För henne är sysselsättningen viktig, annars hade hon varit hemma och inte gjort någonting

Miljön på aktivitetshus är en aspekt som flera ur personalen beskriver som viktig för verksamheten och besökarna. En anställd beskriver att de ofta får höra att det är *"en god atmosfär"* på aktivitetshuset. Den anställda tror att besökarna upplever att det är en ganska frisk miljö där: *"Vi har fått höra att vi har en hög trivsselfaktor."*

Sara beskriver aktivitetshuset som *"en fast punkt och det känns varmt och gott"*. Hon säger att aktivitetshuset har en trygg miljö och det är *"ett varmt och mänskligt ställe där man känner sig trygg"*. Hon tycker att det *"absolut behövs sådana här ställen"*.

5.6 Sammanfattning

I enlighet med psykiatrireformen finns aktivitetshus för att bryta social isolering och passivitet. Ofta är det en samtalskontakt eller boendestödjare som först har tipsat besökarna om att besöka aktivitetshuset. Aktivitetshusen erbjuder aktiviteter på olika nivåer, som studiecirkel och öppna aktiviteter, men även utrymme för att bara vara, att fika. Det finns arbetsgrupper vid aktivitetshusen där man har fasta arbetstider och arbetsuppgifter och besökarna som deltar anser att den verksamheten är meningsfull för

dem, det ses som ett bra alternativ till ett jobb. Aktivitetshuset skapar struktur och vardag i besökarnas liv, och det är något som både besökare och personal lyfter fram som viktigt. Aktivitetshuset arbetar med att ha relativt fasta ramar för att besökarna ska veta vad de har att förvänta sig när de kommer dit. Frivillighet och självbestämmande är grundstenar för verksamheterna och huvudansvaret för att komma till aktivitetshuset och graden av delaktighet ligger hos besökarna själva. Den sociala gemenskapen är viktig och många nya vänskaper och relationer har startat på aktivitetshuset. Både personal och besökare är övertygade om att det behövs både aktiviteter och social gemenskap för att verksamheterna ska få folk att komma dit. Det hade inte fungerat med bara en av dem, de fungerar tillsammans för att få lyfta fram varandra. Många lyfter dock fram vikten av just den sociala gemenskapen. Flera beskriver att aktivitetshuset har räddat deras liv, personalen uppfattar att de har förhindrat flera inläggningar på sjukhus. Besökarna beskriver en förändring som innebär att de inte längre är socialt isolerade och att de är gladare och positivare, att de mår bättre.

6 Analys

Analysen har sin utgångspunkt i materialet som samlats in i intervjuer och den teoretiska ansatsen i uppsatsen är betydelsen av känsla av sammanhang och återhämtning. Analysen är ordnad under samma rubriker som användes i teoripresentationen.

6.1 Känsla av sammanhang

Känsla av sammanhang är en teori om hur och vad som får personer att klara de påfrestningar och problem som de möter. Graden av KASAM beror på i vilken utsträckning man upplever tillvaron som begriplig, hanterbar och meningsfull. Analysen bygger på vad jag kunde se i intervjuerna som tecken på KASAM och inte hur besökarna har uttalat sig om de olika begreppen.

6.1.1 Begriplighet

Begriplighet är den komponent av KASAM som behandlar utsträckningen, i vilken information och stimuli upplevs ordnad och tydlig. Aktivitetshuset arbetar med att försöka ha en klar struktur och ramar för verksamheten. Detta kan hjälpa besökarna att veta vad de har att vänta när de besöker aktivitetshuset. Genom att aktiviteterna i verksamheterna inte ändras så mycket finns det en viss förutsägbarhet för besökarna och det kan hjälpa dem att uppleva vardagen på aktivitetshuset som ordnad och mer begriplig.

Flera besökare lyfter fram att de alltid har någonstans att komma till, tack vare aktivitetshuset. Att aktivitetshuset finns och är öppna för alla i målgruppen ger en trygghet och struktur till besökarna. De vet att de kan komma dit när de vill, men att de inte måste komma. Detta kan leda till en ökad begriplighet och förståelse för vad som pågår i deras vardag.

Tiden innan de började besöka aktivitetshuset, som besökarna beskriver, består till stor del av social isolering. När de sedan lämnar den trygghet de har hemma för att besöka aktivitetshuset är det viktigt att det som händer omkring dem går att förklara och ordna. Skulle aktivitetshuset vara oorganiserade och ha för otydlig struktur skulle

begripligheten bli mindre för besökarna. Den klara struktur som finns vid aktivitetshuset blir en trygghet för besökarna och kan bidra till att de får en starkare känsla av begriplighet och de kan börja möta hinder och utmaningar och ta med sig dem som erfarenheter som inte är omöjliga att klara.

Flera besökare beskriver det första mötet med aktivitetshuset med en viss tveksamhet, de visste inte om de ville dit och om de orkade. Ett exempel är Lasse som själv bokade in första mötet på aktivitetshuset och ensam gick till besöket. Han beskriver att han tvekade att gå in då han har dålig självkänsla, men trots detta tog han steget in. För att klara detta ser jag att Lasse hade en större känsla av begriplighet än vad han själv förstod. Han tog steget in i en verksamhet han inte tidigare hade besökt. Han hade ingen förförståelse kring verksamheten och han kände inte till strukturen på stället, informationen var inte ordnad. Han tog sig trots detta in och är nu en regelbunden besökare. Hade han haft en svagare känsla av begriplighet hade han inte klarat att ta sig till aktivitetshuset då informationen hade varit för oorganiserad.

6.1.2 Hanterbarhet

Hanterbarhet handlar om de resurser man har för att möta de krav som ställs, att kunna möta utmaningar. En av besökarna som intervjuats deltar i en grupp där han kan diskutera livet och dess mening. Denna sorts grupp kan hjälpa besökarna att utvecklas och känna kontroll. De kan ta reda på vad som hjälper just dem i svårare situationer och på så vis få kunskap om sig själv.

Den betydelse aktivitetshuset har för besökarna är i vissa fall livsavgörande, i andra fall förhindrar den inläggningar på sjukhus. Jag kan se att aktivitetshuset har bidragit till hur besökarna mår. De som sluppit att bli inlagda och de som säger att aktivitetshuset varit livsavgörande, har fått en starkare känsla av hanterbarhet. De förstår att de kan mötas av motgångar, men de vet nu att de inte är offer för omständigheter. De kan förklara och förstå orsakerna till att de ibland mår sämre, och de gånger personer faktiskt blir inlagda på sjukhuset kommer de tillbaka till aktivitetshuset när de har skrivits ut. De har de verktyg de behöver för att komma tillbaka till sitt vanliga liv och känner att de kan komma tillbaka till aktivitetshuset.

Lisa beskriver hur hon i perioder har besökt aktivitetshuset och under vissa perioder inte har orkat så mycket och tagit pauser. Aktivitetshuset har ändå fått henne tillbaka och hon säger att det är för att hon där får någonting att göra. Det är detta som får Lisa att klara av vardagen, att vara sysselsatt får henne att hantera situationer som annars är jobbiga. Hon säger att aktiviteterna är en paus från hennes tankar. Lisa har fått ett stort intresse i en av aktiviteterna och använder teknikerna hon lärt sig i området även hemma. Hon använder aktiviteterna för att hantera och få kontroll över sitt liv och de händelser som uppkommer i vardagen. Trots att Lisa varit borta från aktivitetshuset finns det ändå något där som lockar tillbaka henne, något som hon inte klarat om hon haft en svag känsla av hanterbarhet.

6.1.3 Meningsfullhet

Meningsfullhet är en motivationskomponent. Det belyser de områden som man anser vara viktiga, som är värda att ägna energi och engagemang åt. Aktivitetshuset arbetar bland annat utifrån en tanke om att de behöver besökarna för att kunna fungera. Besökarna behövs för att hålla igång verksamheten och för att exempelvis mat ska lagas till lunchen. Aktivitetshuset ger besökarna, via sysslorna, en mening.

Arbetsgrupper med *riktiga* arbetsuppgifter fyller en funktion hos besökarna som kan tolkas som meningsfull. Genom att exempelvis få beställningar från andra verksamheter märker man att arbetet man gör uppskattas, dessa positiva upplevelser ökar känslan av meningsfullhet. Ida beskriver att arbetsgruppen får henne att komma upp på morgonen ger henne rutiner. För att en arbetsgrupp ska ge de funktionerna måste arbetsuppgifterna vara meningsfulla, man måste förstå varför man gör något. Om inte detta skulle ske skulle inte besökarna komma till arbetsgruppen regelbundet och i tid.

Både personal och besökare har berättat om sociala gemenskaper som bildats i aktivitetshuset. Vänskap och relationer kan fungera som motivation för att orka upp varje dag och lämna sitt hem. Det kan också göra vardagen, både på aktivitetshuset och privat, mer meningsfull.

Genom att aktivitetshusen erbjuder aktiviteter på olika nivåer når de även människor på olika nivåer. Det är viktigt att besökarna möts av utmaningar som passar dem. Detta tillgodoser aktivitetshusen inom de olika verksamheterna, men även genom att aktivitetshusen i Göteborg har olika inriktningar på sina aktiviteter. Genom att komma till aktivitetshuset och känna att man klarar att göra något ökar intresset och de positiva upplevelserna kan bli fler. Studiecirkelarna och aktiviteterna utformas efter besökarnas önskemål. Genom detta deltagande finns en större chans att fler vill vara med i aktiviteterna och besökarna känner att aktiviteterna blir meningsfulla då de får chans att påverka innehållet.

Personalens roll är att fånga upp besökarna när de är redo att aktiveras. Det kan vara en lång process innan en besökare når dit men då ska personalen vara beredd att lyssna och erbjuda aktiviteter som ligger på rätt nivå för besökaren i fråga. En ur personalen berättar om hur besökare tar mer och mer ansvar och ibland kan hålla kurser. För att detta ska vara möjligt behöver besökaren i fråga känna att det är värt att investera energi och engagemang i kursen. Genom att få dela med sig av sitt intresse för en viss aktivitet ökar delaktigheten och aktiviteterna får större mening.

6.2 Återhämtning

Återhämtningsprocessen är en resa där individen skapar en ny identitet, blir en "före detta" för att till slut bli någon annan och få tillbaka känslan av att vara sig själv igen. Resultaten beskriver en förändring hos besökarna och det går att se att de olika besökarna har kommit olika långt på sin resa.

6.2.1 Individens roll

Topor (2004) lyfter fram vikten av att individen, i en återhämtningsprocess, erövrar nya funktioner och att dessa funktioner tillför något i individens liv. Jag ser att aktivitetshusen, genom att låta besökarna delta på den nivå som passar dem, bidrar till återhämtning. Aktivitetshusen tvingar ingen att delta i aktiviteter och en anställd menar att om man ska börja aktivera sig måste man själv vilja detta. Genom detta förhållningssätt från verksamhetens sida kan besökarna själva välja vilka aktiviteter de vill delta i, vilka funktioner som kan tillföra något i deras liv.

Miljön på aktivitetshuset beskrivs som god och det finns en hög trivselfaktor. En viktig del av återhämtningsprocessen är de lugna perioder (Topor, 2004) som individerna genomgår. Det är då viktigt att låta individerna ta det lugnt och inte utsätta dem för press. Genom att aktivitetshuset erbjuder aktiviteter på olika nivåer och att det är accepterat att besöka aktivitetshuset och inte göra någonting, stöder de besökarnas återhämtning. Personalen lyfter fram att det är viktigt att det finns en plats att komma till där det är lugnt och där man kan bara vara i några timmar. Besökare framhåller hur viktigt det är att det finns ett ställe dit de kan komma utan att uppleva stress och tvång. Att aktivitetshuset erbjuder en lugn plats är bra för återhämtningen. Återhämtning är en individuell process som kräver mycket reflektion och tankearbete. Aktivitetshuset erbjuder en arena för besökarna att komma och tänka och reflektera. De fungerar som ett ställe där man kan få lugn och ro, men det är även ett ställe där besökarna kan utvecklas i egen takt, när de är redo att gå vidare.

Många besökare beskriver det som en livräddning att komma till ett aktivitetshus, de tror inte att de hade levat i dag om de inte hade börjat besöka verksamheten. Topor (2004) beskriver hur individen kommer till en vändpunkt där den får tillbaka hopp om ett annat liv. Denna vändpunkt har en del nått tack vare tidigare insatser, såsom arbetsterapi och boendestöd, men att aktivitetshuset har en betydelse är jag övertygad om. När individen når denna vändpunkt börjar de söka efter nya sätt att tackla problem och återta makt i sitt liv. Genom att aktivitetshuset erbjuder en trygg miljö kan det vara lättare för besökarna att pröva sig fram och se hur de kan agera för att återfå makten i sitt liv. Aktivitetshuset bygger på frivillighet och det är helt upp till besökarna själva om de kommer eller inte. Genom att bestämma att man vill gå dit har man tagit det första steget till makt i sitt liv och väl på aktivitetshuset finns utrymme för egen reflektion, det finns utrymmen där man kan dra sig undan om man vill vara ensam en stund.

När man är i det andra stadiet av återhämtning, att vara en "före detta", arbetar man för att få bort sjukdomsbilden. Man arbetar för ett erkännande av de förändringar man genomgått, men man är fortfarande förknippad med det psykiska funktionshindret och den man har varit. Att delta i de arbetsgrupper aktivitetshuset har, är en sysselsättning

som mer liknar ett arbete. De finns fasta arbetstider och arbetsuppgifterna är viktiga då de antingen håller igång aktivitetshuset eller sker på uppdrag av andra verksamheter. Dessa arbetsgrupper tar bort en del av sjukdomsbilden då de baseras på rutiner och en struktur väldigt lik den som finns på arbetsplatser. Då de fortfarande är stationerade på aktivitetshus förknippas besökarna fortfarande till viss del med ett psykiskt funktionshinder men det kan även fungera som en trygghet. Genom att dessa arbetsgrupper finns, ges det på aktivitetshuset utrymme för utveckling. Utveckling är en viktig aspekt av återhämtning, då återhämtning inte handlar om att bli det man var innan, utan är en utvecklingsprocess.

Steg tre i återhämtningsprocessen är att bli någon annan. Att delta i en arbetsgrupp kan fungera, men det finns även de som går vidare till arbetskooperativ eller arbete. De som nått steget att bli någon annan har med sig erfarenheterna från de psykiska problemen men enbart som en avgränsad del av den nya identiteten. Det kan vara lättare att nå detta steg om man tar steget ut från verksamheten till exempelvis ett arbetskooperativ, men det är inte nödvändigt. Då aktivitetshuset är så breda i sitt utbud av aktiviteter finns det stora möjligheter till utveckling och förändring inom verksamheten. För en del av besökarna kan det räcka med utvecklingsmöjligheten som erbjuds inom verksamheten, då de fortfarande kan vara för sköra för att gå vidare. Man kan vara återhämtad utan att gå ut i arbete och där kan aktivitetshuset fungera som ett bra alternativ.

6.2.2 Andras roll

I återhämtning kan även andra spela en stor roll. Gruppaktiviteter och sociala relationer lyfts fram av Topor (2004) som bidragande faktorer för att lyckas med återhämtning.

Andras roll för återhämtning är framför allt en fråga om socialt samspel och sociala relationer. Besökarna har flertalet gånger i intervjuerna lyft fram hur viktig det varit för dem att det finns arbetskamrater och vänner på aktivitetshuset. Genom valet av ordet arbetskamrater normaliseras aktivitetshuset och jämförs med en arbetsplats. Besökarna visa att de accepterar verksamheten som en viktig del i deras liv. De vänskaper som skapats på aktivitetshuset kantas av en ömsesidighet och empatisk förståelse för varandra och det är den sortens sociala relationer som är speciellt viktiga för

återhämtning. Att finnas kvar som vän till någon som går igenom resan eller processen är viktigt, och man kan se att exempelvis Bengt håller kontakten med personer som lämnat verksamheten.

Lasse använder aktivitetshuset till att vara med i grupper där han kan diskutera problem, men även grupper där han kan diskutera vad lycka är. Han använder grupperna och aktiviteterna för att bli vän med sig själv och överkomma sin dåliga självkänsla. Topor (2004) lyfter fram hur grupper där man kan få hjälp av andra som är eller har varit i samma situation är en viktig aspekt för återhämtning. Just gruppverksamhet av den typ som Lasse deltar i verkar inte höra till vanligheterna på aktivitetshuset men den är en viktig del för återhämtning. Man kan se att Lasse är i det stadiet i återhämtningsprocessen, som innebär att skapa en ny identitet. Det stadiet leds av att ta reda på vad man anser vara det normala livet, och kunna se att sjukdom inte alltid är helvete och normalitet inte alltid är paradiset. Genom gruppverksamheten som Lasse deltar i finns det stort utrymme för dessa reflektioner och besökarna kan på det sättet arbeta med identitetsskapande.

På aktivitetshuset finns projekt som har vuxit fram genom verksamheten. I dessa projekt har besökarna en viktig roll. Sven sitter med i styrelsen i ett av dessa projekt. Topor (2004) lyfter fram vikten av sociala sammanhang där brukarna själva styr verksamheten som en bra hjälp för återhämtning. De projekten aktivitetshuset har, ger besökarna en viktig roll och hos Sven kan man se hur han har vuxit in i rollen. Han började lite tveksamt som suppleant men när en styrelseplats blev ledig fyllde han den platsen. Att dessa projekt får besökarna att växa och bli en viktig del av verksamheten kan verka som en del i återhämtningsprocessen. Topor (2004) menar att det kollektiva ansvar och den gemenskap som uppkommer i denna sorts verksamheter inte ges i verksamheter där personalen styr. Även om projekten är kopplade till aktivitetshuset är de på ett sätt ändå självständiga, då besökare sitter i styrelsen.

Personalens roll på aktivitetshuset är att se till att alla besökare blir sedda, de är inte kopplade till de klassiska rollerna som socialarbetare har med ekonomiskt bistånd och boende som arbetsuppgifter. I återhämtningsprocessen kan personalens roll vara viktig

då de stöder besökarna med sociala relationer och socialt samspel. Då personalen arbetar med att alla ska känna sig välkomna och bli sedda kan de hjälpa besökarna vidare med sin återhämtning.

6.3 Sammanfattning

Aktivitetshuset arbetar med en klar struktur och tydliga ramar. De ändrar inte kursutbudet alltför mycket på samma gång. Genom att de har denna struktur hjälper de besökarna att göra verksamheten begriplig och förutsägbar. Det ger en trygghet som gör att besökarna klarar att komma dit trots att de tidigare inte har klarat av att lämna sina hem. På ett av aktivitetshuset erbjuds deltagande i en grupp där man kan diskutera olika frågor kring livet. Denna gruppverksamhet kan hjälpa besökarna att utvecklas och känna kontroll. De kan få kunskap om sig själva och lära sig vad som hjälper just dem i svåra situationer. Känslan av hanterbarhet kan man även se då flera besökare förklarar att det har varit livsavgörande för dem och då flera sjukhusinläggningar förhindrats tack vare aktivitetshuset. De gånger personer blir inlagda kommer de tillbaka till aktivitetshuset när de mår bättre och detta klarar de då de kan se orsaken till att de mått sämre och att de kan klara av att bli bättre igen. De har fått kontroll över sina liv. Aktivitetshuset är meningsfulla i besökarnas liv. Både aktiviteterna och den sociala gemenskapen bidrar till meningsfullheten. Genom att aktivitetshuset behöver besökarna för att kunna driva sin verksamhet och klara av alla sysslor som behöver utträttas, tillskrivs dessa uppgifter en mening.

Återhämtning är en utvecklingsprocess och genom att aktivitetshuset erbjuder aktiviteter på olika nivåer finns det utrymme att utvecklas inom verksamheten. Ansvar ligger hos besökarna som själva måste vilja aktiveras och vara där. Genom att välja att besöka aktivitetshuset tar man också ett steg i riktning mot att ta makten i sitt liv. Det är ingen som tvingar besökarna att delta, det är helt frivilligt. Det finns utrymme att bara vara på aktivitetshuset och det kan vara viktigt i en återhämtningsprocess då man kan ha lugna perioder. Genom att det inte är någon press på besökarna kan de återhämta sig och utvecklas i den takt de behöver. Att vara återhämtad innebär inte att man ska bli som man var innan, man behöver inte vara i arbete för att vara återhämtad, man kan vara på ett aktivitetshus och ändå vara återhämtad. Andra människor kan ha en viktig

betydelse för återhämtning. Genom att det finns grupper för diskussion kan man dela med sig av sina erfarenheter och få ta del av andras berättelser. Denna sorts gruppverksamhet är ett bra exempel på hur man kan utvecklas tillsammans och hjälpa varandra till återhämtning. Vänskap är också viktigt och genom att aktivitetshuset bidrar till en social gemenskap finns det stöd att få och ge till varandra. Personalen arbetar med att få besökarna att känna sig välkomna och bli sedda, genom detta arbete hjälper de besökarna med socialt samspel och besökarna kan ta ett till steg på vägen till att bli återhämtad. Det finns projekt på aktivitetshuset i vilka besökarna ges möjlighet att delta och ha en viktig roll. Brukarstyrda projekt och verksamheter kan ge ett kollektivt ansvar och en gemenskap som kan bidra till återhämtning. Det kan man se att dessa projekt har bidragit till.

7 Diskussion

I diskussionen följer en slutsats av studien. Det ingår även reflektioner som väckts hos författaren under uppsatsprocessen. Kapitlet avslutas med förslag till vidare forskning då flera uppsatsidéer väckts under skrivandets gång.

7.1 Svar på frågeställningarna

Vilken betydelse har aktivitetshus för besökarna?

Aktivitetshuset har en betydelse som för en del besökare har varit livsavgörande. För många besökare hjälper verksamheten till att skapa struktur och rutiner i vardagen och betydelsen av att det finns någonstans att gå är en aspekt som flera av besökarna lyfter fram.

Kan aktivitetshus verka som grogrund för personlig utveckling?

På ett av aktivitetshuset finns samtals- och diskussionsgrupper för besökarna där de kan prata om frågor som vad lycka är. Dessa grupper möjliggör en personlig utveckling för besökarna. Genom att aktivitetshuset erbjuder aktiviteter på olika nivåer finns utrymme för utveckling inom verksamheten. Denna utveckling beror på hur mycket individen själv orkar och väljer att göra, då verksamheterna bygger på frivillighet.

Ger aktivitetshus besökarna möjlighet till en meningsfull vardag?

Arbetsgrupperna bygger på att besökarna behövs för att arbetet ska bli gjort. Att få beställningar från andra verksamheter gör att arbetet blir meningsfullt. Likaså kan en arbetsgrupp, vars arbetsuppgifter bygger på att verksamheten behöver dem för att klara av de sysslor som behövs för att driva ett aktivitetshus, bli meningsfull då de varje dag får se att deras arbete behövs.

De sociala relationer och vänskaper som uppkommit genom verksamheterna bidrar till att besökarna får en meningsfull vardag med vänner som de kan umgås med utanför aktivitetshuset, på kvällar och helger.

Aktivitetshuset bidrar till att besökarna får någonstans att gå, där de alltid är välkomna. Den struktur som aktivitetshuset bidrar till att skapa, gör att besökarna får en vecka med både vardag och helg. Året får en struktur med semester på sommaren och julleddighet. Det fungerar som ett alternativ till arbete och besökare benämner andra besökare som kollegor eller arbetskamrater. Aktivitetshuset får en meningsfull roll i besökarnas vardag.

Vilken möjlighet till inflytande i verksamheten ges på aktivitetshuset?

Det finns möjlighet att påverka vilka studiecirkel som erbjuds på aktivitetshuset. Besökarna bestämmer själva vilka aktiviteter som de vill delta i och de kan på så vis påverka verksamheten. Det finns projekt som har vuxit fram ur aktivitetshuset där besökarna har en större roll. En av besökarna som intervjuats sitter med i en styrelse och har där mer inflytande över verksamheten. En annan besökare är med i ett annat projekt där han beskriver att han deltar i många möten. På det sättet ges även han inflytande.

Aktivitetshuset har en mening som är mycket större än att bara vara en värmestuga för kravlös social gemenskap. De fyller en funktion för målgruppen på samma sätt som ett arbete gör. Det skapar rutiner och struktur i vardagen. Via aktivitetshuset skapas nya vänskaper och relationer och sysselsättningen är meningsfull för besökarna. Det är väl genomtänkta verksamheter som har en bredd i aktiviteterna för att locka många personer i målgruppen. Och precis som Sara kan även jag hålla med om att det *”absolut behövs sådana här ställen”*.

7.2 Slutsats

I analysen kunde jag se att aktivitetshuset har en stor betydelse för besökarna. Då aktivitetshuset är en friskare miljö än sjukhus fungerar de som en arena för återhämtning. Besökarnas KASAM verkar ha blivit starkare under tiden de besökt aktivitetshuset. Personalen verkar till stor del uppmärksamma viktiga aspekter för både återhämtning och KASAM och försöker använda dessa erfarenheter i sitt arbete och i utformningen av verksamheten. Genom att belysa vikten av både aktiviteter och social gemenskap har de förstått vad besökarna behöver när de besöker aktiviteterna.

Då verksamheterna grundas i frivillighet ligger ett stort ansvar hos besökarna. Besökarna måste vara målmedvetna för att komma hemifrån och bege sig till en verksamhet såsom ett aktivitetshus. En stor drivkraft för att klara en utmaning som denna är att aktivitetshuset har en central plats i besökarnas liv och att aktivitetshuset är meningsfulla för besökarna.

Gruppverksamheter där det finns utrymme för diskussion kring vardagen, livet och liknande saker är något som kan vara till hjälp vid återhämtning. Att umgås med andra som är i en liknande situation kan bidra till att man kan dela med sig av erfarenheter och ta ett steg mot återhämtning. Denna sorts gruppverksamhet är något som jag anser att aktivitetshuset bör satsa på att erbjuda besökarna och som även verksamheterna kan ha nytta av.

Aktivitetshuset tänker rätt då de har arbetsgrupper där besökarna får uppdrag från andra verksamheter eller där de bidrar till att hålla igång verksamheten. Genom att aktivitetshuset behöver besökarna för att klara sig får aktiviteterna en mening och besökarna känner sig viktiga för verksamheten. Meningsfullheten är den del av KASAM som är viktigast, utan meningsfullhet behövs inte begriplighet och hanterbarhet. De går hand i hand och om aktivitetshuset satsar på att verksamheten blir meningsfull för besökarna är det lättare att arbeta med att stärka känslan av begriplighet och hanterbarhet.

De projekt som har vuxit fram ur aktivitetshusets verksamheter gör att besökarna får en viktig roll, och just brukarstyrda verksamheter är en aspekt som kan bidra till återhämtning. Genom att dessa projekt har kommit ur aktivitetshuset kan man se att dessa har en betydelse för återhämtning. Även om det inte är aktivitetshuset som har gjort arbetet, utan besökarna, så är det en viktig arena där återhämtning kan ske.

Aktivitetshuset har lyckats med att skapa en miljö där besökarna känner sig trygga och trivs. Denna miljö möjliggör återhämtning, och ger dessutom en chans att stärka

besökarnas KASAM. Genom att ha en tydlig struktur hjälper de besökarna till en större känsla av begriplighet. Det är något som aktivitetshus bör fortsätta arbeta med.

Aktivitetshuset är en plats dit man kan komma och bara vara. Man behöver inte delta i aktiviteter, man kan, om man vill det, bara fika. Detta gör att de som kanske inte är redo att vara aktiva kan komma till samma ställe som andra och när eller om de är redo att aktiveras kan de göra detta på samma ställe. Det tar bort pressen från besökarna och genom att inte behöva byta verksamhet slipper besökarna den oro som en förändring annars kan bära med sig.

Aktivitetshuset har en stor betydelse för besökarna och deras välbefinnande. Flera besökare berättar om hur verksamheten har räddat deras liv och andra att de utan aktivitetshuset inte hade kommit utanför sin lägenhet. De har gått från att vara isolerade till att delta i sociala sammanhang och få nya vänskaper. Den bild som både besökare och personal beskriver är talande för betydelsen av aktivitetshus. De bidrar till att besökare mår bättre och återhämtas. Återhämtning handlar inte om att bli det man var innan sjukdomen, det handlar om utveckling och de besökarna som var med i studien har alla utvecklats enormt mycket under sin tid på aktivitetshuset.

Frivillighet och självbestämmande är grundstenar i aktivitetshusets verksamhet och ansvaret att vara aktiva läggs på besökarna. Detta förhållningssätt gynnar de flesta besökare: jag tror dock att aktivitetshuset kan tappa vissa besökare som någon som säger när de ska vara där och vad de ska göra. Det finns emellertid utrymme även för detta om man deltar i en arbetsgrupp och då har fasta arbetstider och klara arbetsuppgifter.

För återhämtning är brukarstyrda verksamheter en god hjälp. De aktivitetshus som deltagit i studien är kommunala och inte brukarstyrda. Jag förstår vikten av att ha personal vid aktivitetshuset och det finns fördelar med det, men det kunde även vara en fördel om personalen tog ett steg tillbaka och lät besökarna delta mer i beslutsfattandet. Jag har sett att det finns verksamheter knutna till aktivitetshuset där brukarna har en större roll och de personer som deltar i de projekten visar i intervjuerna hur det ansvaret

har fått dem att växa. Även om aktivitetshusen i sig inte är brukarstyrda kan det vara bra om det finns projekt i anknytning där utrymme för medbestämmande ges. Detta för att besökarna ska kunna använda sina kunskaper i ett större sammanhang och bli återhämtade.

Genom att medvetet arbeta med KASAM och återhämtning i åtanke skulle aktivitetshusen kunna se en större förändring hos besökarna än vad de gör i dag. De är på rätt väg, men de skulle kunna få större del som fortsatte med arbete om de lyfte fram återhämtning som ett verksamhetsmål.

7.3 Reflektion

Återhämtning handlar om individen och det arbete som individen själv gör. Vad har då aktivitetshusen för roll i återhämtningsprocessen och är det över huvud taget relevant att använda denna teori för att undersöka aktivitetshus betydelse för besökarna? Genom att använda teorin kan man se vilken roll aktivitetshus har. Jag ser att de fungerar som en arena som möjliggör återhämtning, inte som en avgörande faktor. Det som är avgörande för återhämtning är ju trots allt individen.

Trots min förförståelse i ämnet känner jag att jag har lärt mig mycket. Genom att ha träffat både personal och besökare på de olika aktivitetshusen har jag kunnat reflektera över arbets- och förhållningssätt ur olika perspektiv. Det kan vara svårt att säga på exakt vilket sätt det kommer att påverka min framtida yrkesroll, men att det kommer att göra det är jag övertygad om. Det jag kommer att tänka på är att låta brukarna få en viktig roll i den verksamhet jag arbetar i, då jag anser att det kan bidra till återhämtning. Genom att själva vara ansvariga för sin utveckling och återhämtning blir det mer meningsfullt för brukarna och det är då större chans att det får ett positivt utfall.

I inledningen berättade jag om hur medierna lyfter fram en bild om miljonsatsningar inom psykiatri samtidigt som de visar en helt annan bild där aktivitetshus läggs ner. Jag har under studiens gång reflekterat över vikten av aktivitetshus betydelse och den bild jag fått när jag har besökt de olika verksamheterna är att de fyller en viktig funktion

i samhället. Om inte aktivitetshus finns, vem ska då fånga upp denna målgrupp och assistera till att de får ett värdefullt liv, ett liv som är meningsfullt?

7.4 Förslag till vidare forskning

Det resultat som presenterades i tidigare forskning berättade om att det saknas forskning kring aktivitetshus. Det behövs mer forskning på området och under uppsatsskrivandet har flera tankar om vidare forskning väckts. Några förslag presenteras nedan.

I Göteborg finns det aktivitetshus som är kommunala, men även de som är brukarstyrda, liksom Göteborgs fontänhus. Det vore spännande med en studie där det finns en jämförelse mellan vad de olika sorternas aktivitetshus har för betydelse för besökarna.

Olika kommuner har olika sätt att driva aktivitetshus. I Göteborg är alla som är eller har varit i kontakt med psykiatrin välkomna till aktivitetshuset, i andra kommuner krävs ett beslut enligt socialtjänstlagen om att man är i behov av aktiviteter. En uppsats som undersöker aktivitetshusens betydelse för besökarna i dessa kommuner hade varit intressant för att jämföra med det resultat som framkommit i denna studie.

8 Referenser

8.1 Tryckta källor

- Antonovsky, A. (2005): *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Bracken, R. (2005): *Socialpsykiatrin i tider av förvandling – Brukare och personal berättar*. Tullinge: FoU Södertörn.
- Halvordsen, K. (1992): *Samhällsvetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. (1997): *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Leufstadius, C. (2008): *Spending my time – Time use and meaningfulness in daily occupations as perceived by people with persistent mental illness*. Lund: Department of Health Sciences, Division of Occupational Therapy and Gerontology, Lund University.
- Lindqvist, R. & Hetzler, A. (red.) (2004): *Rehabilitering och välfärdspolitik*. Lund: Studentlitteratur.
- Meeuwisse, A. (1997): *Vänskap och organisering – En studie av Fountain House-rörelsen*. Lund: Arkiv Förlag.
- Rosenberg, D. & Andersson, U. (2004): *Att arbeta med händerna på ryggen - En brukarundersökning inom kommunal socialpsykiatri*. Härnösand: FoU Västernorrland.
- Rosenberg, D. & Lindqvist, R. (2004): *Rehabilitering för personer med psykiska funktionshinder – Från inventering av behov till social integration*. I: Lindqvist, R. & Hetzler, A. (red.) (2004): *Rehabilitering och välfärdspolitik*. Lund: Studentlitteratur.
- Schale, C. P. (1997): *Att växa tillsammans. Om aktörsrelationerna och socialpsykologiska mekanismer vid genomförandet av Växthusprojektet Gunnareds Gård - En Sociologisk utvärdering av projektförlopp, dynamik och resultat*. Göteborg: Kunskap och Utveckling, Göteborgs stad Gunnared.
- Svenning, C. (2003): *Metodboken*. Eslöv, Lorentz förlag.
- Thurén, T. (1991): *Vetenskapsteori för nybörjare*. Stockholm: Liber.
- Topor, A. (2004): *Vad hjälper? Vägar till återhämtning från svåra psykiska problem*. Stockholm: Natur och Kultur.

Widerberg, K. (2002): *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

8.2 Elektroniska källor

Socialstyrelsen (2006): *Effekter av psykosociala insatser för personer med schizofreni eller bipolär sjukdom - En sammanställning av systematiska översikter*. Internet: Socialstyrelsen. <http://www.socialstyrelsen.se/NR/rdonlyres/F39DEFFC-8E75-4F75-86E2-6BD67C7547C3/6917/200611037.pdf>. Hämtat 2008-10-22

Socialstyrelsen (2005): *Kommunernas insatser för personer med psykiska funktionshinder - Slutrapport från en nationell tillsyn 2002-2004*. Internet: Socialstyrelsen. <http://www.socialstyrelsen.se/NR/rdonlyres/F0FB5490-AA7C-4B55-BF46-7748890892AC/3928/200510917.pdf>. Hämtat 2008-10-22

Socialstyrelsen (2003): *Psykosociala insatsers effekter för personer med psykiska funktionshinder - en kunskapsöversikt*. Internet: Socialstyrelsen. <http://www.socialstyrelsen.se/NR/rdonlyres/90655510-B318-43B4-B75E-CEC12E79375E/1141/200311091.pdf> . Hämtat 2008-10-22

Vetenskapsrådet: *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Internet: Vetenskapsrådet. <http://www.vr.se/download/18.668745410b37070528800029/HS%5B1%5D.pdf> . Hämtat 2008-11-12

Bilaga 1: Intervjuguide besökare

Tema 1: Bakgrund

Hur länge har du besökt detta aktivitetshus?

Vad fick dig att komma hit? Vem tipsade dig?

Vad brukar du göra här? Vika aktiviteter deltar du i?

Besöker du även andra träffpunkter eller aktivitetshus? Vad har det stället/de ställena för betydelse för dig? Varför besöker du flera ställen?

Tema 2: Aktivitetshuset

Besöker du aktivitetshus främst för det sociala eller för sysselsättning? Vad tror du att det kan leda till? Exempel? Om socialt, träffas ni utanför också?

Medverkar du på möten?

Delar du med dig av kunskaper till andra kring aktiviteterna?

Har aktivitetshuset någon betydelse för hur du mår?

Tema 3: Innan och efter

Hur kunde en vardag/vecka se ut innan du började här? Exempel?

Hur ser en vardag ut nu? Exempel?

Har du förändrats som person? På vilket sätt? Kan du ge exempel?

Är det något som du vill tillägga, något som jag har missat?

Bilaga 2: Intervjuguide personal

Tema 1: Bakgrund

Vad har du för utbildning/bakgrund?

Kan du berätta lite om verksamheten och vad det är för besökare ni har?

Hur får ni besökare?

Tema 2: Aktivitetshuset

Hur introduceras nya till verksamheten?

Vad finns det att göra här? Vad krävs av besökarna? Måste de delta i aktiviteter eller räcker det sociala?

Är den sociala biten eller aktiviteterna viktigast för besökarna?

Leder aktiviteterna till något speciellt?

Vad uppfattar du att det finns för aspekter som gör att besökarna kommer hit?

Tema 3: Arbetsätt

På vilket sätt arbetar ni för att få besökarna att delta? Arbetar ni för att besökarna ska delta i ex. möten, välkomna nya, dela med sig av sina erfarenheter kring aktiviteterna?

Arbetar ni med någon speciell tanke kring förändring eller återhämtning?

Tema 4: Betydelsen av aktivitetshus

Vilken betydelse tror du att aktivitetshuset har för besökarna?

Ser du en förändring hos besökarna från ny till när de varit hos er ett tag?

Går några vidare till annan sysselsättning eller jobb?

Är det något som du vill tillägga, något som jag har missat?