



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

När vardagen inte är som förut

- Livet på Fontänhuset under pandemin

Mina Eklund & Maria Johansson

Kandidatuppsats (SOPB 63)

Aktuell termin: VT 2023

Handledare: Anna Rypi

Abstract

Authors: Mina Eklund, Maria Johansson

Title: When daily life isn't like before - Life at the Fountainhouse during the pandemic.

Supervisor: Anna Rypi

In this qualitative study we set out to explore the effects the pandemic had on Fountainhouse members. We narrowed this down to six members and two staff members in Falkenberg Fountainhouse and Lund Fountainhouse. Using coping-theories and Antonovsky's KASAM theory the findings suggest that some of the Fountainhouse members handled the pandemic well, often due to the digital implementations that the Fountainhouses provided during the pandemic. Some on the other hand had more difficulties, these members often were not part of the digital community the Fountainhouse created. But some found other ways to cope with the pandemic. We found that the most protective factors the members used to cope during the pandemic were, the availability of the Fountainhouse (both digitally and in person), having some social contacts in person and having meaningful work (both in the Fountainhouse and outside it). We also found that the pandemic created a new platform for people that have social anxiety since the implementation of digital tools made it possible to connect with members online.

Nyckelord: Covid-19, Psykisk ohälsa, Digitalisering, Socialt arbete, Fontänhus

Innehållsförteckning

Abstract	2
Innehållsförteckning	3
Problemformulering	5
Syfte	6
Frågeställningar	6
Bakgrund	6
Falkenbergs Fontänhus.....	7
Lunds Fontänhus.....	7
Covid-19 pandemin i Sverige.....	8
Forskningsläget	9
Fontänhusets betydelse.....	9
Digital kommunikation.....	11
Covid-19 pandemin och Fontänhusrörelsen.....	12
Teoretiska utgångspunkter	13
COPING.....	14
KASAM.....	14
Tre centrala komponenterna i KASAM.....	15
KASAM och hälsa.....	16
Ett starkt KASAM.....	16
Metod och metodologiska överväganden	16
Urval.....	17
Förförståelse.....	19
Metodens tillförlitlighet.....	19
Presentation av intervjupersoner	20
Forskningsetiska överväganden	21
Resultat och analys	22
Hur förändrades Fontänhusets organisation under pandemin.....	22
Hur påverkades medlemmarna av pandemin?.....	27
Vilka hjälpfaktorer använde sig medlemmarna av under pandemin?.....	31
Vilka begränsningar och hinder upplevde medlemmarna att de möttes av under pandemin?.....	34
Vad har Fontänhuset och dess medlemmar lärt sig under pandemin?.....	36
Avslutande diskussion	37
Referenslista	40
Bilaga 1 - Intervjuguide medlem	44
Bilaga 2 - Intervjuguide handledare	45
Bilaga 3 - Informationsbrev	46

Problemformulering

Från början av 2020 till början av 2022 drabbades hela världen av en Covid-19 pandemi och detta påverkade många aspekter av personers liv och livsförutsättningar. En aspekt som var mycket omdebatterad under hela Covid-19 pandemins framfart var hur stor del av samhället som skulle stängas ner och det blev många som frivilligt eller ofrivilligt sattes i karantän eller blev ombedda att isolera sig samt att reducera fysisk kontakt med andra personer. Sedan pandemins start har 19 187 personer avlidit på grund av Covid-19 pandemin i Sverige (Socialstyrelsen, 2023). Isoleringen sågs som en viktig del i arbetet med att stoppa pandemins smittspridning av Covid-19 då den sågs som en samhällsfarlig sjukdom (Folkhälsomyndigheten, 2022a). Enligt en rapport från Folkhälsomyndigheten (2021) förändrades inte den generella psykiska ohälsan i samhället under pandemin. Men de nämner dock att redan utsatta grupper i samhället drabbades hårdare av isolering och ökad ensamhet och detta berodde på att sociala verksamheter behövdes stängas ner på grund av smittskyddsåtgärder. Detta väckte en fråga gällande på vilket sätt de som redan hade en dokumenterad psykisk ohälsa drabbades av pandemin. Psykisk ohälsa leder ofta till isolering på grund av rädsla och stigmatisering av samhället. ((H)järnkoll, 2023).

Det första Fontänhuset öppnades i New York, USA 1947. Idag finns det mer än 230 Fontänhus runt om i världen i över 30 länder. (Clubhouse International, 2023) Fontänhuset är en brukarorganisation som arbetar för att personer som kämpar med psykisk ohälsa ska bryta sin isolering, skapa sociala kontakter och få en meningsfull och fungerande vardag. På Fontänhusen träffas medlemmarna för olika typer av stöd, arbetsträningar, äter middag, fikar eller bara umgås. Där kan man också få stöd i kontakt med myndigheter och vardagliga stödsamtal med de anställda. Fontänhuset erbjuder också aktiviteter och arbetsträning i olika grupper med olika inriktningar. Sveriges Fontänhus Riksförbund gav Payoff (2021) i uppdrag att göra en socioekonomisk utvärdering av de svenska Fontänhusen. Den visar att mer än hälften av medlemmarna tycker att Fontänhuset hjälper att skapa rutiner, meningsfullhet i vardagen samt sociala kontakter. Flera medlemmar vittnar om att de inte tror att de skulle vara vid liv idag utan Fontänhuset. Undersökningen presenterar i sitt resultat att medlemmarna får ett effektivt stöd i deras mående. Detta har enligt undersökningen lett till en betydligt förbättrad upplevd hälsa hos medlemmarna samt ett betydligt minskat behov av stöd från sjukvården.

Men vad händer hos denna målgrupp när isoleringen blir påtvingad utifrån ett fysiskt hälsoperspektiv. Hur upplevde personer som sökte sig till denna organisation pandemin och hur förändrades organisationen för att ta hänsyn till de råd och riktlinjer som fanns i samhället. För att undersöka detta närmare har vi valt att intervjua medlemmar och personal på två olika Fontänhus. Intervjuerna är gjorda utifrån en semistrukturerad intervjuguide där materialet analyserats utifrån en konventionell innehållsanalys. Vi har även tittat på vad tidigare forskning visar inom ämnet.

Syfte

Syftet är att undersöka hur en organisation som ger mycket av sitt stöd baserat på fysisk närvaro och socialt stöd förändrades under Covid-19 pandemin. Vi vill också undersöka hur denna period med restriktioner och tidvis isolation under utbrottet av Covid-19 upplevdes av en grupp med redan nedsatt psykisk hälsa.

Frågeställningar

- Hur anpassade två lokala Fontänhus sin organisation utifrån den rådande pandemin?
- Hur upplevde några av medlemmarna de restriktioner och riktlinjer som upprättades i samhället och Fontänhuset under pandemin?
- Hur påverkades medlemmarnas psykiska hälsa under pandemin?
- Vilka hjälpfaktorer på Fontänhuset och i samhället hade betydelse under Covid-19 pandemin?

Bakgrund

WHO definierar psykisk hälsa som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i. Psykisk hälsa är alltså inte detsamma som frånvaron av psykisk sjukdom enligt denna definition. (World Health Organization, 2022) Psykisk ohälsa definieras av socialstyrelsen som ett sjukdomstillstånd som både orsakar psykiska besvär och psykiatriska tillstånd. Båda orsakar lidande, för individen själv eller för omgivningen. (Socialstyrelsen, 2022) Personer med psykisk ohälsa riskerar att isolera sig på grund av okunskap och rädsla i samhället. Var fjärde person i Sverige kan inte tänka sig att arbeta med

en person som lider av psykisk ohälsa. Diskriminering från arbetslivet, skolan och sjukvården sker dagligen av personer med psykisk ohälsa. Detta hindrar också personer med psykisk ohälsa att vara sociala, söka arbete och söka vård. ((H)järnkoll, 2023) Förutom den läkarvård och behandling man kan behöva är det viktigt att inte isolera sig under en längre tid. Det är vanligt att isolera sig när man mår dåligt och det kan kännas svårt att möta andra när man inte mår bra. (1177, 2020)

Falkenbergs Fontänhus

Falkenbergs Fontänhus erbjuder sina medlemmar olika typer av stöd. De erbjuder möjligheter att arbetsträna samt social samvaro och möjlighet till måltider tillsammans. Där kan man också få stöd i kontakt med myndigheter och vardagliga stödsamtal med de anställda.

Falkenbergs Fontänhus erbjuder också aktiviteter och arbetsträning i olika grupper med olika inriktningar. De har bland annat en konstnärsgrupp, en servicegrupp, en köksenhet och kontorsgruppen. Gruppen "Nya vägar" syftar till att öka självkänslan och motivationen till att närma sig studier eller arbete. Det finns också en avdelning där medlemmarna kan få hjälp med att söka arbete eller praktikplats. Vissa får även hjälp med kontakt med myndigheter och sjukvård. Utöver detta anordnar de också olika typer av sociala aktiviteter. Falkenbergs Fontänhus är också vanligtvis ute och föreläser och syns på olika arenor i syfte att motverka fördomar och stigmatisering av psykisk ohälsa (Falkenbergs Fontänhus, 2021) (Falkenbergs Fontänhus, 2022).

Lunds Fontänhus

Lunds Fontänhus (2023) fokuserar på att erbjuda en miljö där livskvalitet, socialt nätverk och självkänsla kan växa. På Lunds Fontänhus fokuserar de på den arbetsinriktade dagen och det finns flera olika arbetsenheter. En administration, en redaktion som producerar en tidning och en podd. Det finns även en musikverksamhet med studio, en odlings- och förädlingsenhet vid namn Gröna Fingrar samt en köksenhet som består av både café- och restaurangverksamhet där det tillagas och serveras lunch fem dagar i veckan samt brunch på söndagar till självkostnadspris. Fontänhuset i Lund jobbar även med olika projekt och satsningar inom bland annat teater, återbruk och friskvård. På enheterna har de två möten varje dag, en på förmiddagen och en på eftermiddagen där de strukturerar vardagen för medlemmarna som väljer att delta.

Covid-19 pandemin i Sverige

I en rapport från 2021 skriver Statens medicinsk-etiska råd (SMER, 2020) om hur Covid-19 pandemin påverkade människors liv med fokus på det etiska perspektivet. De beskriver Covid-19 pandemin som "Den största världsomfattande kriserna i modern tid". Länderna införde restriktioner kring resande, stängde sina gränser och skapade egna restriktioner av olika grad. Folkhälsomyndigheten hade under pandemin tre mål som de ville uppnå enligt SMER:

- Folkhälsan skulle påverkas så lite som möjligt,
- De negativa effekterna på samhället skulle vara så små som möjligt,
- Förtroendet för myndigheterna, hälso- och sjukvården och omsorgen skulle upprätthållas.

Några av de etiska värden som SMER (2020) anser vara viktiga utifrån den forskning de tagit del av inför denna rapport är att rädda liv från smitta men att på samma gång skydda människor från resultaten av de åtgärder smittskyddet innebär. Exempel på resultatet av åtgärderna i rapporten är: Att förlora arbetet, ensamhet, och förlust av det skyddsnät som finns runt individen. Det är också enligt rapportens resultat viktigt att alla personer i ett samhälle är lika värdefulla och har samma rättigheter och därför behandlas likvärdigt. Rapporten tar också upp att alla personer i ett samhälle har rätten till personlig integritet och rätten till självbestämmande som viktigt. Detta kan dock behöva inskränkas om andra kan komma till skada som till exempelvis vid en pandemi. Då måste dessa åtgärder vara väl avvägda och kunna tydligt motiveras i förhållande till inskränkningen i personens liv. Det första fallet av Covid-19 upptäcktes i Sverige den 31 januari 2020. WHO hade dagen innan klassat Covid-19 som "Ett internationellt hot mot människans hälsa". Den 10 mars 2020 uppmanar Folkhälsomyndigheten (2022a) att alla personer med luftvägssymtom ska undvika att träffa andra människor. I mars 2020 ombeds alla med förkylning och luftvägssymtom stanna hemma samt att äldre och de som tillhör någon av riskgrupperna ska begränsa sin kontakt med andra och undvika folksamlingar. Den storskaliga testningen på personer med förkylningssymtom införs den 10 juni 2020.

Regeringen föreslår från och med den 20 november att förbjuda fler än åtta personer att delta vid allmänna sammankomster och offentliga tillställningar. De kommer samtidigt med förslag på att polisen ska få befogenheter att upplösa eller ställa in sådana sammankomster.

(Krisinformation, 2020) Mellan oktober och december införs nya restriktioner som innebär att alla som bor tillsammans med en smittad av Covid-19 ska stanna hemma.

(Folkhälsomyndigheten, 2022a) Den 9 februari 2022 tas de flesta restriktionerna bort och den 29 mars 2022 klassas Covid-19 inte längre som en allmänfarlig sjukdom i Sverige.

(Folkhälsomyndigheten, 2022b). I Folkhälsomyndighetens insamlade statistik från 2020 visade det sig att den psykiska ohälsan under året hade varit i stort sett oförändrad. På våren 2020 kunde man se en minskning av stress i samhället i den nationella hälsoenkäten. Senare under hösten kunde de i samma undersökning se en liten ökning av mildare stress och sömnbesvär. När det gällde nedstämdhet och svårare psykisk ohälsa som suicid var siffrorna oförändrade. (Folkhälsomyndigheten, 2021)

Socialstyrelsens patientregister visade enligt Folkhälsomyndigheten, att färre vuxna vårdats inom psykiatri för depression, ångest- och stressyndrom under 2020 jämfört med de som vårdats inom psykiatri tidigare år. Folkhälsomyndigheten har också tittat på svensk data kring livsvillkor, levnadsvanor och levnadsförhållanden under 2020. Dessa har de jämfört med tidigare års data. Det de kunde se var att vissa grupper påverkats negativt mer än andra av isoleringen till följd av Covid-19. Elever med särskilt behov av stöd i skolan var bland annat en sådan grupp. Sysselsättningen hade även minskat i grupper med utlandsfödda och även för de som redan hade en svag ställning på arbetsmarknaden. Något som Folkhälsomyndigheten ansåg vara särskilt oroande var att vissa samhällsgrupper hade behövt mer stöttning med mat och boende samt att de som drabbats mest av isoleringen var de som redan hade bristfälliga nätverk och behov av stöd och trygga sammanhang. (Folkhälsomyndigheten, 2021)

Forskningsläget

Forskningen som presenteras i detta kapitel hittades genom LUBSearch. Detta genom att söka på orden: Fontänhus, clubhouse, socialt arbete, social work, digitalisering, covid-19 och betydelse i olika konstellationer. Alla artiklarna som presenteras här hittades på detta sätt, förutom undersökningen från Payoff, som var tidigare känd för författarna.

Fontänhusets betydelse

Förra året fick Payoff (2021) i uppdrag av Sveriges Fontänhus Riksförbund att göra en socioekonomisk utvärdering av de svenska Fontänhusen. Detta utfördes genom en

enkätundersökning som skickades ut till ett slumpmässigt urval av Fontänhusets medlemmar. Djupintervjuer har också genomförts med medlemmar och klubbhuschefer på Fontänhusen. Denna studien visade att 78% av medlemmarna på Fontänhusen i Sverige mår bättre eller mycket bättre efter kontakt med Fontänhuset. Den visar också att mer än hälften av medlemmarna tycker att Fontänhuset hjälper att skapa rutiner, meningsfullhet i vardagen samt sociala kontakter. Flera medlemmar vittnar också om att de inte tror att de skulle vara vid liv idag utan Fontänhuset. Undersökningen presenterar i sitt resultat att medlemmarna på Fontänhusen i Sverige får ett effektivt stöd för en förbättring av deras mående. Detta leder till betydligt förbättrad upplevd hälsa hos medlemmarna samt ett betydligt minskat behov av stöd från sjukvården. Denna studien visar på ett tydligt behov hos medlemmarna för sin kontakt med Fontänhusen. Både för socialt stöd och för att skapa rutiner och meningsfullhet i vardagen. Men de presenterar inte i utvärderingen hur medlemmarna reagerar på en förändring av dessa rutiner och tillgängligheten som medföljdes av Covid-19 pandemin.

Det är viktigt att betona att denna undersökning är gjord av Payoff (2023) vilket är en organisation som arbetar med ett mål med att "skapa beslutsunderlag till politiker och övriga beslutsfattare för att bedöma olika åtgärders resultat, effektivitet och lönsamhet. En annan viktig aspekt att ta upp med denna undersökning är att den utfördes på uppdrag av Sveriges Fontänhus Riksförbund. Det vill säga betalade organisationen Payoff för att genomföra denna undersökning, vilket skulle kunna leda till att de vill skapa ett positivt resultat. Speciellt eftersom Sveriges Fontänhus vill visa på ett positivt resultat.

I en intervjustudie presenterar Pernice et al (2021) de resultaten av intervjuer med medlemmar på ett Fontänhus i en stat i USA. Denna studien visade resultat om tre olika punkter gällande medlemmarnas deltagande i Fontänhuset. När respondenterna blev tillfrågade om de tre största anledningarna till att de sökte sig till Fontänhuset uppkom de många olika teman. Den första inkluderar sociala kontakter och minskad isolering, den andra handlar om att medlemmarna sökte någonting att göra, den tredje handlar om hantering av symtom, coping och hälsostöd. Den sista handlar om att lära sig färdigheter. Medlemmarna i studien vittnade om att de skulle må sämre utan Fontänhuset och att deras copingstrategier hade varit sämre utan Fontänhuset. De vittnar också om att de hade varit mer isolerade om de inte hade kunnat gå till Fontänhuset och detta hade lett till en större ensamhet hos medlemmarna. De menar också att Fontänhuset ger dem någonting att göra om dagarna och att de inte hade haft någonting att göra utan detta, vilket i sin tur hade lett till en större tristess hos medlemmarna.

När det gäller hur Fontänhuset bidrar till återhämtning så kunde författarna hitta sex teman. Det första är att den reducerar isolation, det andra är att man lär sig färdigheter och rutin, den tredje är acceptans och självförtroende, den fjärde är att det ger medlemmarna meningsfullhet i vardagen, den femte är den sociala aspekten och den sjätte är symtomhantering.

Christina Norman (2006) presenterar i en studie vad medlemmarna på ett Fontänhus i Sverige anser vad det är som fungerar med Fontänhusmodellen. Här identifierade Norman tre teman, en var meningsfulla relationer, den andra var meningsfulla arbetsuppgifter och den sista var en stöttande miljö. Studien visade att Fontänhusets rehabiliteringsmodell erbjuder en annan tolkning av arbete och normalitet. Arbetet måste göras i grupp och i en stöttande och meningsfull kontext. Medlemmarna blir också erbjudna ett annat sätt att tolka normalitet. För att göra detta måste medlemmarna internalisera Fontänhusets ideologi samt se olikheter mellan olika personer som en resurs istället för ett hinder för att uppnå en vändningspunkt. Studien visade på att den arbetsinriktade dagen var ett bra ramverk och en resurs för att bygga relationer, både med medlemmar och handledare. Det visade sig dock att detta ibland kan ses som för intensivt och det hade bidragit till att några medlemmar behövt dra sig tillbaka från organisationen ett tag.

Digital kommunikation

I en artikel presenterar författarna (Mishna et al, 2014) resultatet av en studie. Denna studien genomfördes i två faser och efter den andra fasen var det tydligt för författarna av artikeln att informationsteknik (IT) är en oundviklig del av det sociala arbetet i dagens samhälle och att det är omöjligt att inte använda sig av detta. IT definieras som utnyttjandet av datorer och internet för informationshantering. (Dataterm, 2023) De presenterar att yrkesverksamma inom socialt arbete ser detta som ett oundvikligt komplement inom det sociala arbetet, de visar också att de yrkesverksamma blivit mer och mer bekväma med att använda informationsteknik under studiens gång. De presenterar också att IT drar med sig nya kliniska och etiska problem inom det sociala arbetet och att det krävs utbildning om detta hos de yrkesverksamma samt att det behövs mer regleringar och regler rörande IT. Författarna menar att det behövs utökad forskning om detta område och att få klienternas perspektiv är en central del för att undersöka ITs inverkan på det sociala arbetet.

I en annan artikel diskuterar Julie Byrne och Gloria Kirwan (2019) resultatet av två studier om digital kommunikation och hur denna har förändrat den sociala strukturen av samhället samt hur denna påverkar det sociala arbetet. Studierna presenterar motsägelsefulla slutsatser men författarna menar att världen är i en utforskande stadie kring detta ämnet och att detta bidrog till att de ändå ansåg att det var viktigt att presentera detta för fler personer. De hittade flera problem som har uppstått av denna relativt nya del av den sociala världen vilket är integritet och konfidentialitet som fortfarande är relativt oreglerat i dagens samhälle, vilket de anser antagligen är oundvikligt. De menar att elektronisk kommunikation förändrar de relationella frågorna som socionomer möter i sitt arbete med brukare samt att det finns mycket mer arbete att göra för att skapa större förståelse för hur dessa nya tekniker påverkar relationsbaserat socialt arbete. Även dessa författare uttrycker ett behov av mer forskning kring detta ämnet.

Under Covid-19 pandemin var det mycket social kontakt som flyttades över online, detta skriver Marinucci et al (2022) om. Denna studien utfördes i tre steg under nedstängningen under covid-19 pandemin i Italien. Det visade sig att sociala kontakter som skedde online under den totala nedstängningen i Italien underlättade den psykologiska stressen som den totala isolationen medförde. Stressen från pandemin utbrott ledde till att många personer använde online interaktion som en copingstrategi för att söka stöd hos andra. Detta gällde både personer som hade fysiska sociala relationer och de som inte hade det. De menade också att söka stöd online blev mer relevant för att hantera psykisk hälsa på grund av den stora isolationen. De menade dock att de som hade stor tillgång till sociala interaktioner fysiskt inte samma fördelar av denna typ av interaktion som de som saknade detta.

Det visade sig också när det på nytt blev möjligt att träffas fysiskt minskade online interaktionens betydelse. Detta gällde också det stöd som tidigare under pandemin hade hjälpt personer med deras psykiska hälsa. Även om man inte hade några egentliga sociala relationer i vardagen som minskade betydelsen av det stöd de haft online när isolationen lyfte och man kunde träffa människor i allmänna utrymmen. En svårighet som de tar upp med den sociala interaktionen online är att man inte kan se den icke-verbala kommunikationen samt att långa sociala interaktioner online kan upplevas som utmanande för vissa personer.

Sammanfattningsvis menar författarna att det fanns ett behov av social interaktion online under pandemin. Men att detta inte har ersatt den interaktion som personer har med varandra

fysiskt. Därför kan man inte längre se de fördelar som den sociala interaktionen hade online nu efter pandemin.

Covid-19 pandemin och Fontänhusrörelsen

I en kvantitativ studie rörande Fontänhus i flera länder visade Michon et al (2021) att de flesta Fontänhus stängde under pandemin, men att de flesta fortsatte att hålla i aktiviteter över olika digitala tjänster, exempelvis zoom. Studien visade också på ett samband mellan virtuellt engagemang och både fysiskt och psykiskt välmående, likaså visade de att ett större engagemang bidrog till ett mindre antal sjukhusvistelser hos medlemmarna. De flesta av medlemmarna berättade att deras största copingmekanism för att hantera pandemin var att behålla en vardaglig rutin, men träning var också viktig för att hantera stressen av pandemin, såsom att gå på promenader och meditera. De visade också att fler inaktiva medlemmar sökte sig till Fontänhusen igen för stöd under pandemin. Det internationella samarbetet utökades också under pandemin då de virtuella mötena skapade ett underlag för denna typ av internationella samarbeten och kunskapsutbyten. Författarna menar dock att det krävs vidare studier om detta ämnet.

En studie utförd på Fontänhus i Kanada (Mutschler, Junaid & McShane 2021) visade författarna på att både medlemmarnas liv och Fontänhusen förändrades under Covid-19 pandemin, medlemmarna upplevde fler symtom på sin psykiska hälsa, isolation och ensamhet samt en svårighet att använda sig av andra tjänster. Fontänhusen behövde anpassa flera aspekter av sin verksamhet under Covid-19 pandemin, såsom utökad kommunikation, utökade måltidsprogram och att de använde sig av digitala verktyg för att kunna erbjuda sina tjänster till medlemmarna. De visade att detta gjordes både snabbt och framgångsrikt, mycket på grund av en standard guide för Fontänhusen. De visade också att andra aktörer som samarbetade med Fontänhusen drog nytta av detta tillvägagångssätt. Studien visade i stort att Covid-19 pandemin gav både Fontänhus och andra liknande organisationer en möjlighet att utvecklas och skapa nya verktyg för att möta medlemmarnas behov. Många av Fontänhusen diskuterade att ha kvar dessa verktygen inom organisationen, även efter att de kan gå tillbaka till hur det var innan pandemin. Många ser det som en "silver lining" av pandemin. Fontänhusen kan nu nå ut till personer som inte fysiskt kommer till husen och kan på så sätt hjälpa fler personer.

Teoretiska utgångspunkter

Vi har valt att använda oss två olika teorier för att analysera vårt resultat. KASAM för att försöka förklara Fontänhusets roll när det kommer till medlemmarnas och personalens hantering av pandemin samt Copingteorin för att hjälpa oss att förklarar de personliga resonemang och tankar som brukarna uppgett om hur de upplevt pandemin.

COPING

Lazarus och Folkman (1987) definierar coping som pågående processer där beteendemässiga och kognitiva ansträngningar görs för att hantera olika specifika yttre och inre stressorer, som riskerar att överskrida eller vara för belastande för individens egna resurser.

Hur en person reagerar och hanterar stress beror på skillnader i känslor, intellekt och beteende men också hur starka och effektiva personens psykologiska resurser är (Lazarus & Folkman, 1984).

Lazarus och Folkman (1984) delar upp copingstrategier i två områden:

Problemfokuserad Coping handlar om att försöka lösa problem i omgivningen, hitta alternativa lösningar och söka hjälp genom att informera sig. Att aktivt ta tag i en situation. Den problemfokuserade strategin erbjuder ett större urval av metoder för att hantera uppkomna problem än vad den emotionsfokuserade copingstrategier gör.

Emotionsfokuserad Coping handlar om att minska det obehag påfrestningen kan ge upphov till. Detta kan göras genom att söka hjälp hos andra eller att försöka hitta en inre positiv styrka, men också hanteras genom förnekelse eller ett undvikande beteende. Förutom ovan nämnda strategier kan emotionell coping också handla om acceptans och tolerans i olika situationer. Denna strategi används oftast när personen möter situationer den inte kan förändra.

Coping ska enligt Lazarus och Folkman (1984) ses som en flexibel process där personens och miljöns omständigheter har betydelse för hur situationen kommer att hanteras. Även omständigheter som personens mående, personlighet, upplevelse av kontroll och tilltro till sin

egen kapacitet avgör vilken copingstrategi den använder. Båda dessa strategier kan användas för att hantera en påfrestning. Hur en person bedömer en situation och hur denne väljer att hantera den avgörs av vilka copingresurser denna bär på.

KASAM

Kasam (känsla av sammanhang) är en teori som myntades av sociologen Aaron Antonovsky (1991) på 70-talet. Han menar att människan är medskapare till sin egen verklighet beroende på vilka system som omger personen. Människor går genom livet och möts hela tiden av olika stressorer i form av livshändelser eller motgångar som måste hanteras av individen. Dessa stressorer bemöts enligt Antonovsky olika beroende på vilka *generella motståndsresurser* (GMR) personen har att tillgå. GMR tillstånd eller egenskaper som gör att man kan klara av dessa motgångar (stressorer). Det kan exempelvis vara socialt stöd, kontakter, ekonomiska resurser, självkänsla, mod, kulturella /religiösa inkluderingar. Motsatsen till detta är *generella motståndsbrister* (GMB). De med ett starkt KASAM har många olika GMR som de väljer från beroende på vilka stressorer de möter. Beroende på hur starkt KASAM personen har värderar personen utmaningen i att möta stressorer. Hos en person med starkt KASAM kanske stressorer istället för att skapa stress och osäkerhet möts av ett lugn i att de kan hantera situationen.

Tre centrala komponenterna i KASAM

För att uppnå en stark KASAM som hjälper individen att klara av motgångar i livet menar Antonovsky (1991) att människor behöver tre centrala komponenter. De komponenterna är *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. Begreppet *begriplighet* innebär att de motgångar personen möter går att förklaras, är förutsägbara, sammanhängande och strukturerbara. *Hanterbarhet* innebär att man har en upplevelse inom sig själv, eller med hjälp av andra, av att det man möter är hanterbart och att man inte upplever sig som ett offer av en omständighet. Begreppet *meningsfullhet* syftar till att man upplever att man har något i livet som är meningsfullt. Det kan exempelvis vara arbete, familj, politik, ideell verksamhet eller att personen känner meningsfullhet inom andra livsområden. En person måste alltså förstå sin situation/ sitt problem, ha tillit till att den klarar av situationen och även uppleva att det är meningsfullt att lösa problemet.

Hur starka de tre komponenterna är, samt hur de förhåller sig till varandra, avgör enligt Antonovsky (1991) hur starkt eller svagt KASAM man har. Till exempel kan en hög grad av begriplighet i kombination av låg hanterbarhet öka benägenheten till förändring. Hur denna förändring blir bestäms av känslan av meningsfullhet. Hittar personen inte mening i det den söker, riskerar personen att förlora begripligheten. Svårigheter i livet kan således både stärka och försvaga KASAM. Om man istället har låg begriplighet och låg hanterbarhet men en hög meningsfullhet/engagemang finns det enligt Antonovsky en chans att man kan finna både begriplighet och hanterbarhet. Alla begreppen är nödvändiga för ett starkt KASAM men de är mer eller mindre centrala. Hög begriplighet är det av de tre begrepp som Antonovsky värderar som den viktigaste med de andra är för den delen inte betydelselösa för en persons känsla av sammanhang. Om begriplighet inte finns blir en persons bemödande att lösa sin situation svagare men om en person upplever meningsfullhet inom något livsområde finns det fortfarande förutsättningar för en chans till ett starkt KASAM.

KASAM och hälsa

Antonovsky (1991) valde inte i sin teori att fråga sig vad som orsakade eller vad som kommer att orsaka att någon blir sjuk. Istället valde han att lägga fokus på vad det är som gör att man fortsätter fungera trots sina utmaningar eller vad som gör att någon klarar av att röra sig i en positiv riktning mot det friska. Antonovsky påtalar i boken "Hälsans mysterium" att KASAMs ursprung aldrig var menad att förklara välbefinnande, förmågan att prestera, förmågan att arbeta, älska eller leka. Han ville istället försöka förstå det som de generella motståndsresurser (GMR) hade gemensamt för att försöka koppla dessa till hälsa. Antonovsky kopplar dock ihop ett starkt KASAM till välbefinnande då han menar att en person med många GMR till exempel i form av pengar, intellekt, social samhörighet mm troligare upplever någon form av välbefinnande i motsats till någon med få GMR. För den skull påtalar Antonovsky att detta inte är ett konstant tillstånd utan att personer med ett starkt KASAM inte är skyddade från sorg och olycka. Skillnaden ligger i hur en person med ett starkt KASAM hanterar situationen den hamnat i. Att kunna använda sig av sina GMR på ett adekvat sätt för att göra sitt bästa och för att göra livet "uthärdligt". På detta sätt kan Antonovsky koppla ett starkt KASAM till välbefinnande.

Ett starkt KASAM

När en person har ett starkt KASAM menar Antonovsky (1991) att personen också utsätter sig för fler stressorer. De har tillit till att de kan hantera stressorerna och personerna blir mer

motiverade av utmaningen än en person med svagt KASAM. En person med svagt KASAM blir mer handlingsförlamad och fokuserar mer på känslor och upplevelsen av sig själv än på att agera.

Metod och metodologiska överväganden

Vi har valt att undersöka våra frågeställningar genom en kvalitativ studie. Detta eftersom vi vill undersöka individers upplevelser av pandemin och att vara medlem på ett Fontänhus under denna tid bidragit till deras psykiska hälsa. En av de vanligaste kvalitativa metoderna för att få insikter om de förhållanden som råder i vissa miljöer, i detta fall Fontänhuset under pandemin, är att använda sig av intervjuer. (Eriksson-Zetterquis & Ahrne, 2015) Intervjuer kan också ge insikter om känslor och upplevelser hos enskilda människor, vilket är relevant för vår frågeställning då vi vill undersöka hur individerna hanterade pandemin. För att specificera detta ytterligare kan man genomföra olika typer av intervjuer. Som Ulla Eriksson-Zetterquist och Göran Ahrne (2015) nämner kan det dock vara svårt att skilja på olika typer av intervjuer. Detta då det inte finns några tydliga gränser mellan olika typer av intervjuer. Vi har valt att utföra det som vi kallar för en semistrukturerad intervju. Detta definierar vi som att vi kommer att genomföra intervjuer genom att ställa frågor utifrån en intervjuguide med utrymme för följdfrågor. Vi skapade en intervjuguide för medlemmar (se bilaga 1) och en intervjuguide för handledare (se bilaga 2) Detta för att vi delvis vill att intervjuerna ska följa samma spår då vi vill undersöka samma sak för varje deltagare men vi vill också ge möjlighet för intervjuerna att fånga upp individuella upplevelser hos deltagarna, och ge möjlighet att utveckla svar om det behövs.

Vi tematiserade våra intervjuer utifrån fem teman. Dessa var: Covid-19 pandemins påverkan på Fontänhusets organisation, hur medlemmarna påverkades av pandemin, de hjälpfaktorer som medlemmarna upplevde, de begränsningar och hinder som uppstod samt de lärdomar som de tar med sig nu efter pandemins slut. Vi valde att genomföra intervjuerna på varsitt fontänhus, på grund av tid- och resursbegränsningar. Vi valde därefter att tematisera de intervjuerna som den andra genomfört för att bli lika insatt i den andra personens intervjuer. Efter detta delade vi ansvaret på alla delar av uppsatsen.

Urval

Vi har valt att genomföra en studie som är kopplat till en organisation, men denna typ av organisation finns geografiskt på många olika ställen i Sverige, detta betyder att vi först måste göra ett urval av organisationer (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015). Vi har valt att göra studien på två olika Fontänhus. Detta eftersom en spridning av organisationer kan öka resultatets säkerhet då det inte kommer att påverkas av de specifika arbetsförhållandena som finns på en enskild organisation (Svensson & Ahrne, 2015). När vi skulle bestämma vilka två organisationer som vi skulle undersöka valde vi två organisationer som är lokaliserade nära där vi bor. Mina hade sin praktik på hösten 2022 och Maria hade också tidigare kommit i kontakt med Fontänhusets medlemmar i sitt arbete. Vi hade därför fått en inblick i deras arbete och mött deras medlemmar. Då det redan fanns upparbetade kontakter sparade det resurser och tid istället för att vi skulle sätta oss in i en helt ny organisation. Efter detta urval gjordes också ett val av vilka personer inom organisationerna vi kom att intervjua. Det ideala sättet att göra detta urval skulle varit om vi kunde få en medlemslista och sedan göra ett slumpmässigt urval från denna för att kunna förlita sig på att organisationerna inte försöker manipulera urvalet. (Eriksson-Zetterquist & Ahrne (2015) Men det såg vi inte som realistiskt då vi inte hade tillgång till en sådan lista. Vi skickade därför ut ett mail till respektive organisation där vi bad dem att informera medlemmarna om studien och uppmana dem att ta kontakt med oss ifall de är intresserade av att delta i studien. Detta skulle kunna bidra till att Fontänhuset valde respondenter som haft en positiv erfarenhet av Fontänhusets arbete under pandemin. Vi tror dock inte att detta är fallet då de medlemmar som ville och hade möjlighet ställde upp samt att vårt resultat visade på olika upplevelser och syn på Fontänhuset under pandemin.

Eftersom vi hade en tidsram för när studien skulle vara klar behövdes val av antal deltagare anpassas till detta. Som nämnt ovan genomförde vi intervjuer på två Fontänhus, och eftersom vi vill att båda dessa ska vara lika representerade genomförde vi lika många intervjuer på båda Fontänhusen. Målet med en kvalitativ studie är att uppnå en mättnad i svaren (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015). Det vill säga man vill gärna se mönster i svaren. Det är svårt att redan innan en studie börjar veta när man kommer att uppfylla denna mättnad. När vi tog hänsyn till alla dessa faktorer valde vi att börja med att genomföra intervjuer med tre medlemmar och en anställd på varje organisation, vilket blev totalt åtta intervjuer.

Vi valde att kontakta respektive Fontänhus för att undersöka om det var möjligt att få genomföra studien hos dem och sedan följdes mailet upp med ett telefonsamtal på en av Fontänhusen efter dröjande svar. Handledaren presenterade förfrågan för medlemmarna på ett morgonmöte och frågade då om det fanns något intresse att vara med i vår undersökning. I Lund kontaktade vi klubbhuschefen på mail som vi hittade på deras hemsida, denne hänvisade oss vidare till en medlem som fick i uppdrag att hitta intresserade personer. Ett informationsbrev skickades ut för Fontänhuset att sätta upp på respektive hus. Handledaren valde ut respondenter och det kan ha påverkat studiens resultat. En av de respondenter som intervjuades var van att representera Fontänhuset i olika sammanhang uppgav att hon brukade ses som ett lyckat exempel på hur bra Fontänhusets verksamhet fungerar. Hon var ofta med i samtal med kommunen och i sammanhang när Fontänhuset skulle äska pengar till verksamheten.

De fyra intervjuerna i Falkenberg genomfördes i ett avskilt rum i en av Fontänhusets byggnader. På Fontänhuset i Lund genomfördes intervjuerna i ett avskilt rum till en av husets enheter. Respondenterna svarade på alla frågor och de verkade tycka det var trevligt att vara med i studien. Vid en intervju i Falkenberg märktes en viss trötthet och att respondenten började tappa tråden i slutet av intervjun men hade i början av intervjun lättare att svara adekvat på frågorna. På Lunds Fontänhus upplevde den som intervjuade att det var väldigt lätt att hålla igång konversationen. Medlemmarna kunde dock ibland referera till personer, platser och händelser som en person som inte haft kontakt med organisationen innan hade vetat om. Dock var detta inget problem eftersom intervjuaren i fråga haft sin praktik på Lunds Fontänhus. Vissa tolkningar behövde dock göras för att förståelse skulle skapas hos den andra författaren av denna uppsats.

Förförståelse

Beslutet att utforska Fontänhuset och dess medlemmar fattades efter att Mina gjort sin praktik på Lunds Fontänhus och att Maria haft kontakt med Fontänhus och dess medlemmar i flera städer i sitt yrkesliv. Vi hade båda kunskap om hur Fontänhusets verksamhet fungerar och på vilket sätt de arbetar med sina medlemmar. Vi hade också från det att vi startade med uppsatsen en tanke om att vi skulle hitta tecken på att Fontänhusets medlemmar hade haft det svårare än andra i samhället på grund av deras av psykisk ohälsa, Att utforska ett fenomen i en verksamhet som man praktiserat i innebär att man är bekant med vissa av de medlemmar

och personal man intervjuar och detta kan kanske påverka hur intervjupersonerna samtalar kring och förklarar vissa fenomen. Det kan förutsättas att en person som arbetat nära verksamheten har en viss förståelse för verksamhetens organisation, medlemmar och dess personal. Vissa osagda uppgifter kan tolkas in i det intervjupersonerna uppger.

Metodens tillförlitlighet

Alan Bryman (2008) skriver om fyra delkriterier för att mäta kvalitativa studier tillförlitlighet. Den första är trovärdighet, att man återspeglar hur den sociala verkligheten ser ut. Så att den verkligen stämmer överens med den allmänna tolkningen. Den andra är överförbarhet, att resultatet inte är beroende på enbart en specifik situation och att det skulle se liknande ut satt i en annan miljö. Den tredje är pålitlighet, studien ska vara granskningsbar och öppet beskriva processen. Den sista är en möjlighet att styrka och konfirmera, forskaren ska inte låta personliga värderingar och åsikter styra resultatet och utförandet av studien.

Det ideala för att skapa pålitlighet i studien hade varit att skicka ut uppsatsen till respondenterna för att kunna se om denna stämmer överens med deras verklighetsbild. Eftersom vi har en tidsram är detta dock inte realistiskt och vi måste nöja oss med att ständigt tänka på att inte övertolka eller ta deras upplevelser eller beskrivningar ur sin kontext. Att vi gjorde studien på två olika hus i olika städer hjälper med att stärka överförbarheten då vi har möjlighet att se upplevelser som sträcker sig utöver den geografiska platsen. Vi har inte låtit våra personliga värderingar styra utformningen av denna studie. även om Mina har genomfört sin praktik på Lunds Fontänhus och tycker att det är en viktig organisation så har vi försökt att vara opartiska och detta hjälps också av att vi är två personer som skriver och inte tidigare har haft kontakt med varandra.

Presentation av intervjupersoner

Vi har gett de intervjuade personerna fiktiva namn och här nedan presenteras de. Vi har valt att ta med ålder vi anser att det kan vara relevant när vi analyserar våra intervjuer och på vilket sätt de har hanterat pandemin.

Johan, man som är 65 år. Ensamstående under pandemin. Han har varit medlem i Fontänhuset i tio år. Johan besöker Fontänhuset varje dag och det är hans huvudsakliga sysselsättning.

Markus, man som är 44 år. Ensamstående under pandemin. Har varit medlem i Fontänhuset i tretton år och har sin huvudsakliga sysselsättning där. Besöker Fontänhuset tre dagar i veckan.

Sara, kvinna, 41 år. Ensamstående under pandemin. Hon har varit aktiv i Fontänhuset i omgångar men varit medlem i tio år. Nu besöker hon Fontänhuset ca en gång varannan vecka.

Malin, kvinna, 61 år. Ensamstående under pandemin. Hon har varit aktiv medlem inom Fontänhuset i ca femton år. Hennes huvudsakliga sysselsättning är på Fontänhuset. Hon är på Fontänhuset varje dag i veckan.

Fredrik, man, 53 år. Ensamstående under pandemin. Han har varit medlem i sex år och har sin huvudsakliga sysselsättning på Fontänhuset. Han kommer oftast till Fontänhuset dagligen.

Marie, kvinna 27 år. Sambo under pandemin. Hon har varit aktiv i Fontänhuset i fyra år och under pandemin kom hon till Fontänhuset varje dag. Nu arbetar hon på annan ort men besöker Fontänhuset så ofta hon kan.

Utöver dessa intervjupersoner intervjuade vi också en handledare på respektive Fontänhus. Dessa kommer vi att kalla för handledaren i Falkenberg respektive handledaren i Lund. Handledaren i Falkenberg är en kvinna som har jobbat på Fontänhuset i mer än tre år och handledaren i Lund är en man som har jobbat på Fontänhuset i mer än fem år.

Forskningsetiska överväganden

Inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning i Sverige finns det fyra forskningsetiska principer som bör följas (Eldén, 2020). Det första är informationskravet betyder att forskaren ska informera deltagarna om forskningsuppgiftens syfte. Vi skickade innan intervjuerna ut ett brev med information som förklarade studien till de som övervägde att delta (se bilaga 3). Vi informerade även om detta muntligt innan intervjun. De intervjuade personerna fick också utrymme att ställa frågor till oss om studien både innan och under intervjun. Det andra kravet är samtyckeskravet, vilket betyder att deltagarna bestämmer över sitt deltagande själv. Vi har bitt deltagarna att skriva under en samtyckesblankett innan studien började. Under intervjun bad vi dem att bekräfta detta samtycke muntligt samt informera deltagarna om att de kan

avbryta sitt deltagande utan negativa konsekvenser. Ingen av de vi intervjuade har avbrutit sin medverkan under intervjun eller hört av sig efteråt och ångrat sin medverkan. Tredje principen som vi följt är konfidentialitetskravet. Detta innebär att obehöriga inte ska ha tillgång till uppgifter om studien samt att det ska hanteras med konfidentialitet. För att följa denna princip har vi inte lagrat någon identifierbar information om personer på någon molntjänst. Vi har inte heller delat identifierbar information med någon utomstående. Den sista principen och fjärde principen är nyttjandekravet- Det vill säga får de insamlade uppgifterna om enskilda personer får endast användas för forskning. Därför kommer vi att radera/förstöra allt insamlat material efter att uppsatsen är avslutad.

Under våra intervjuer ställde vi frågor till medlemmarna angående deras psykiska hälsa under pandemin och anledningen till att de sökte sig till Fontänhuset. Detta kan vara en känslig fråga och kanske inte något som intervjupersonerna var bekväma med att svara på. Då Fontänhuset är en organisation som har byggts upp av och med personer med uttalad psykisk ohälsa var det outtalat att intervjupersonerna hade någon form av psykisk ohälsa eller tidigare hade haft någon form av psykisk ohälsa. Vi övervägde också innan intervjun hur vi ställde frågorna. Intervjupersonerna fick utveckla så mycket som de var bekväma med och vi pressade inte fram några svar på dessa frågor.

Resultat och analys

Hur förändrades Fontänhusets organisation under pandemin

Fontänhuset är en idéburen brukarorganisation och har under pandemin inte varit bundna till att följa alla de restriktioner och riktlinjer som andra arbetsplatser och kommunala verksamheter behövde göra. Detta upplevde medlemmarna och personalen var skönt då de kunde forma sina egna riktlinjer så de passade deras målgrupp och medlemmar. Men de försökte ändå agera utifrån de rekommendationer som kom från Folkhälsomyndigheten, samtidigt som personalen rådfrågade medlemmarna om hur de skulle hantera pandemin. Här erbjöd de medlemmarna ett sätt att hantera pandemin utifrån deras kunskap och erfarenhet. Detta kan kopplas till den problemfokuserade copingstrategin (Lazarus & Folkman, 1984) där individen hanterar påfrestningar, som i detta fallet är till följd av pandemin, med att försöka hitta nya lösningar på problemet. Restriktioner såsom att man fick maten serverad vid bordet

samt minskade antal stolar med större avstånd från varandra infördes i huset. Alla ytor spritades dagligen och medlemmarna uppmanades att sprita sina händer.

Vi började med tejp först men det funkade inte. Så servering.. begränsade stolar så man inte skulle hamna för nära.. uppmuntrade att sprita händer...sprita ytor.. Det är ett begrepp som vi kan skämta lite om här "sprita ytor" (Handledare Falkenberg)

I Lund erbjöd de även munskydd till sina medlemmar, men det var inte ett krav, utan man fick själv bestämma om man ville använda det eller inte. Enligt rapporten från SMER (2020) var självbestämmande och den personliga integriteten en av de principer de anser varit extra viktigt att värna om under pandemin. Båda husen arbetade också mer med aktiviteter utomhus för att minska smittspridningen och det var många medlemmar som deltog på dessa.

Fontänhuset i Falkenberg hade öppet under nästan hela pandemin. De minskade antalet besökare till åtta personer som fick vara i huset samtidigt efter det förbud som regeringen införde den 20 november 2020 (Krisinformation, 2020). Under den perioden var det sex anställda på Fontänhuset. Beslutet fattades om att enbart en personal fick vara på plats i den ordinarie verksamheten och de andra fick arbeta hemifrån. Folkhälsomyndigheten hade tidigare rekommenderat att alla anställda som kunde arbeta hemifrån skulle göra detta (Folkhälsomyndigheten, 2022). Detta gjorde att fler medlemmar kunde vara i verksamheten.

Då gjorde vi så att regeln om åtta, den magiska gränsen för åtta personer som fick vistas i lokalerna samtidigt. Och då sa vi att vi måste också ha åtta här. Åtta personer samtidigt får vara här. Men vi var sex handledare i tjänst då mm.. då får vi ta bort oss själva (Handledaren i Falkenberg).

Även öppettiden förändrades och Fontänhuset i Falkenberg hade bara öppet mellan 9:00 och 12:00. Dessa restriktioner varade från december 2020 till augusti 2021. En vecka var verksamheten helt stängd på grund av ett utbrott av smitta. Under perioden ställdes alla måltider i huset in. Istället lagades matlådor som de andra medlemmarna kunde hämta. En av medlemmarna på Falkenbergs Fontänhus berättade också att de hjälpte varandra med att komma hem med matkassar till de medlemmar som var tvungna att stanna hemma vid sjukdom.

Lunds Fontänhus hade öppet under hela pandemin, bortsett från två veckor då de behövde stänga eftersom de hade ett utbrott av Covid-19 i huset. De införde dock vissa restriktioner kring hur många personer som fick vistas i ett rum samtidigt. Under en period försökte de också använda ett system där man fick boka in sig för att komma till huset, detta var dock mindre lyckat än restriktionerna kring antalet personer per rum och man återgick till detta. Även om huset var öppet under den arbetsinriktade dagen så minskades de sociala aktiviteterna som var utanför dessa tider, exempel på detta var att de hade kvällsöppet på onsdagar, söndagsbrunch och filmklubb. Dessa stängdes under perioder för att undvika smittspridning. Även viss friskvård behövde pausas, till exempel träning på Actic. Det var också vissa delar av organisationen som behövde omarbetas för att kunna anpassas för att minimera smittspridning. Till exempel så spelade de in husets podcast i ett annat format under pandemin i förhållande till de live-poddar som de brukar sända i matsalen. De var också noggranna med att folk med förkylningssymtom skulle stanna hemma enligt de rekommendationer från Folkhälsomyndigheten som infördes den 10 mars 2020 (Folkhälsomyndigheten 2022a).

Innan pandemin startade hade Fontänhuset regionalt startat upp ett digitaliseringsprojekt med hjälp av ESF-bidrag. Detta hette Webex, som enligt Webex egna hemsida är "En lättanvänd app för att ringa, ha möten, skicka meddelanden" (Cisco, 2023). Vissa av medlemmarna hade fått utbildning i Webex och fått lära sig att hålla i videomöten. Som Mishna et al (2014) är detta en oundviklig del av utvecklingen inom det sociala arbetet. Men pandemin ledde till att Fontänhusen runt om i Sverige fick förhastad sin elektroniska utveckling då den blev väsentlig för att organisationen skulle kunna hålla igång när samhällets omständigheter förändrades. Detta gjorde inte bara de Fontänhusen vi hade kontakt med Mutschler, Junaid & McShane (2021) visade också på att Fontänhusen i Kanada också implementerat digitala verktyg under pandemin. På Lunds Fontänhus startade de upp en ny enhet under pandemin på initiativ av en medlem. Den var helt online och kallades karantänenheten. De hade möten tillsammans varje dag och alla möten som skedde fysiskt skedde också online. Det var också många av husets vanliga aktiviteter som också erbjöds online, till exempel pysselgrupper och studiegrupper. Online aktiviteterna höll igång även under de två veckorna som huset var fysiskt stängt.

Fontänhuset i Falkenberg lånade under pandemin ut datorer till de som inte hade någon egen samt att de lärde ut hur programmet fungerade. De gjorde bland annat informationskort där medlemmarna kunde läsa sig till hur man skapar ett konto och hur man loggar in. Varje dag

hade de enhetsmöten online kl 9:00 och kl 13:00 för de medlemmar som var intresserade. Under morgonmötet uppmuntrades medlemmarna att skriva ner och berätta vad de skulle göra under dagen och detta följdes sedan upp på eftermiddagens möte. Det kunde till exempel handla om att medlemmarna skulle handla, städa, diska eller utföra ett ärende. Anledningen till detta var att de ville att medlemmarna skulle försöka behålla någon form av struktur i vardagen. De hade även söndagslunch online istället för den söndagsmiddag de hade i huset tidigare. Utöver detta hölls det i föreläsningar och utbildningar online tillsammans med de andra Fontänhusen i Sverige. Det kunde vara att lära sig om trädgårdsskötsel, eller matlagningskurs där alla lagade samma middag tillsammans. För att medlemmarna skulle få tillfälle att träffas ordnade man två grillkvällar per vecka i Falkenbergs Fontänhus trädgård. Där kunde medlemmarna träffas utomhus och därigenom minimera risken att smitta varandra. Fontänhuset försökte erbjuda sina medlemmar många olika sätt att hantera pandemin på och man kan se att medlemmarna har haft många olika copingstrategier. En av dessa är den problemfokuserade strategin, som är att försöka aktivt ta tag i situationen och hitta alternativa lösningar (Lazarus & Folkman, 1984). Som nämnt ovan presenterade organisationerna många alternativa sätt att delta för sina medlemmar som inte längre kunde vara med i verksamheten på samma sätt som innan pandemin. Medlemmarna var fria att använda dessa nya strategier hur de ville och anpassa det efter eget behov. Vilken av dessa strategier de använder kan bero på individens personlighet, mående, upplevelse av kontroll samt tilltro till sin egen kapacitet (Lazarus & Folkman, 1984).

Fontänhuset arbetar med en, vad de kallar, reach-out-funktion med ledorden väntad, saknad och behövd. Detta är en uppsökande funktion som innebär att de ringer till medlemmar som inte kommit på ett tag eller kanske inte mår så bra. Vissa behöver även motiveras till att komma till Fontänhuset. Denna verksamhet ökade under pandemin. På Falkenbergs Fontänhus ringde de ungefär hundra samtal i veckan för att medlemmarna skulle känna att de fortfarande fanns där. Vissa av medlemmarna klarade inte av de digitala träffarna och de bokade personalen in individuella träffar med. Det kunde till exempel vara en promenad eller ett besök på café eller restaurang.

Men under pandemin så ringde vi ju extra mycket. Helst dom som inte klarade av eller var digitala. Så de ringde vi ju väldigt mycket och bokade in individuella träffar, om de tyckte det var ok att träffas på en promenad eller på lilla Napoli på en pizza. Eh så de inte skulle känna sig helt ensamma. (Handledare Falkenberg).

Även på Lunds Fontänhus blev reach out-arbetet mer omfattande och de åkte också ut och mötte människor på andra arenor än de brukade. Under pandemin när en viss andel av personalen behövde jobba hemifrån så var det två-tre personer som jobbade enbart med reach out. De kunde också köra hem till medlemmarna och hjälpa till med att handla eller ta in post. Som Norman (2006) nämner i sin artikel var en av de tre pelarna som Fontänhuset bygger sin verksamhet på att skapa en stöttande miljö. Detta anpassades under pandemin som nämnt ovan. Det fanns ett behov av detta då samhällets omständigheter förändrades och stöttningen behövde ske på andra plan då det för vissa inte var säkert att fortsätta söka detta stöd i huset.

En annan sak som påverkades av pandemins restriktioner var nya besök. Då samarbetspartners som arbetsförmedlingen, vuxenpsykiatri och kommunens handläggare tidigt fick till sig att de inte skulle ha några fysiska möten slutade de komma med personer som kunde vara intresserade av att börja besöka Fontänhuset i Falkenberg. Fontänhuset fattade också beslut om att inte ta in några nybesök på grund av att de inte ville få in nya medlemmar som kunde smitta de andra. När pandemin drog ut på tiden insåg de att de inte kunde stänga ner för de som behövde verksamheten. "De nya smittar ju inte mer än våra nuvarande medlemmar" (Handledare Falkenberg). Man kan se att Fontänhuset här värnar om människovärdet som SMER (2020) talar om i sin rapport. Alla i samhället är lika viktiga och ska därför behandlas likvärdigt.

Efter det började de ha digitala nybesök där de gick runt med datorn för att visa verksamheten och även erbjuda nya medlemmar att delta digitalt på deras möten. I Lund stängde de också för nybesök under två månader och de satte de intresserade på en väntelista. Men tillslut blev denna så pass lång att de ansåg att det inte gick att skjuta på det längre och de tillät då nybesök att komma, men i minskat antal. Även här kan man koppla denna utveckling till Mishna et al (2014) artikel som presenterar den digitala utvecklingen som en oundviklig komplement till det fysiska sociala arbetet. När handledaren i Falkenberg blev tillfrågad om förändringar som Fontänhuset kommer ta med sig efter pandemin svarade hon:

Ja, vi har ju det här att vi kan erbjuda nybesök. Vi har ju en del som har socialfobi ... att man kan ta första besöket online så att man har sett hur det ser ut och de får se huset och lite folk. Så blir det lättare att fysiskt ta sig hit någon gång. Det blir lättare att ta sig hit någon gång.

Detta blev en positiv förändring i det sociala arbetet som Fontänhuset utför och de kan nu nå ut till personer som tidigare inte vågat ta sig till verksamheten. Både handledare och medlemmar tycker att deras Fontänhus har hanterat pandemin bra. Och många vittnar om att de inte anser att det hade kunnat förbättras eller hanterats på ett bättre sätt. En medlem vittnar om att denne tyckte att det var jättebra att klubbhuschefen tog pandemin på allvar och gjorde ordentlig smittspårning samtidigt som denne rådgjorde med andra om till exempel huset skulle vara öppet eller inte.

Antonovskys (1991) teori om KASAM är applicerbar på många delar av hur Fontänhuset valt att hantera den rådande pandemin och de restriktioner som behövde införas. Personalen och medlemmarna försökte informera om och skapa förståelse för hur smitta sprids genom att uppmana att tvätta händer och hålla avstånd till varandra. De hittade sätt att hantera de nyuppkomna hindren genom att ge medlemmarna verktyg i form av digitala hjälpmedel och kunskap kring hur de kan fortsätta någon form av verksamhet trots att alla inte kunde ses fysiskt. Genom att upprätthålla kontakten med medlemmarna genom digitala verktyg och telefonsamtal till de som inte ville/kunde delta online skapade de ändå en känsla av tillhörighet. De försökte hjälpa och stötta de som behövde det med matlådor, matkassar och erbjöd stödsamtal till de som behövde det. För de som för mycket illa av att bryta sina rutiner gjorde de plats i huset genom att de anställda fick arbeta hemma.

Hur påverkades medlemmarna av pandemin?

De största anledningarna till att våra intervjupersoner sökte sig till Fontänhuset från första början var att de var ensamma och behövde någon form av sysselsättning om dagarna. Under pandemin var därför ensamheten och att inte ha Fontänhuset att gå till något som upplevdes som den svåraste hos personerna som inte hade samma tillgång till Fontänhuset på grund av olika anledningar. De hade på grund av sin psykiska ohälsa och dess följder blivit rekommenderade att söka sig till Fontänhuset. Enligt den studie som beställts av Fontänhuset framkommer att Fontänhusets medlemmar har ett tydligt behov av ett socialt stöd och att skapa rutiner i vardagen (Payoff, 2021) Johan säger att "Folk mår sämre av att vara hemma" Markus berättar att det räckte för honom att vara med på online aktiviteterna under de perioderna som han inte gick till huset fysiskt. Han berättar också att han ibland kan tycka att det är skönt att ta en paus från huset under några veckor och att han har gjort det även efter

pandemin. Intervjupersonerna uppgav också att de funnit vänner på Fontänhuset och att den sociala aspekten var en stor anledning till deras medlemskap och deltagande i verksamheten. Sara berättade också att hon inte upplevde att hon fick samma sociala kontakt med människor online som man får i verkligheten.

Men jag blir sån när jag stänger av skärmen. Alltså, du vet när man liksom har mötts över skype eller över... de här sociala medier, och sen stänger man av. Då är det liksom bara jaha, vad händer nu? Det blir tyst. Jaha. För då har man inte det här minglet efteråt. ... Det känns att man stänger av mitt i. (Sara, medlem)

Därför deltog inte denna medlem i de digitala aktiviteterna på huset. Som Marinucci et al (2022) skriver i sin artikel var de digitala sociala interaktionerna utmanande för vissa personer och det kan vara svårt att läsa av den icke-verbala kommunikationen online. Även detta kan man se i Saras upplevelse av de digitala kommunikationen då hon hade svårigheter med att hon råkade avbryta andra människor när hon pratade, vilket ledde till att hon själv mådde dåligt.

Hon minimerade också sina fysiska besök i huset då hon hade en hosta som inte ville gå bort. Sara ville inte skrämma andra, hon var orolig för att det skulle vara Covid-19. Men hon ville inte heller vara ensam. När hon väl gick till huset försökte hon smyga lite med hostan för att inte göra någon obekvämt. Hon berättar att hon blev mer isolerad under pandemin och hon berättade hur pandemin slog mot henne hårt.

Många uppgav att de upplevde en rädsla för att bli smittade av Covid-19 och vad denna sjukdom kunde leda till. "Där hade vi ett par som.. vad ska man säga [var] så rädda att de mådde sämre av oron. "Tänk om jag blir sjuk, tänk om jag dör..", säger handledaren på Fontänhuset i Falkenberg. Några hade kroniska sjukdomar som gjorde att de tillhör riskgrupper, såsom diabetes och luftrörssjukdom. Äldre och de i riskgrupp uppmanades tidigt, den första mars 2020 att begränsa kontakten med andra (Folkhälsomyndigheten 2022a). Detta gjorde också att de inte kunde ta del av den begränsade verksamheten som fortfarande var igång på Fontänhuset. Trots detta var det svårt för en medlem att hålla sig borta och det resulterade senare i att han blev smittad och inlagd på sjukhus. Han hade innan han blev smittad varit övertygad om att han inte skulle överleva ett insjuknande och haft mycket rädsla och ångest inför detta.

Johan är en annan medlem som blev ombedd att stanna hemma under pandemin då han tillhörde en riskgrupp. Efter ett tag ansåg han inte att det inte var hållbart och hans läkare sa att det var bättre för honom att gå till Fontänhuset än att stanna hemma då det fick honom att må sämre. Han blev också senare smittad i samband med att Lunds Fontänhus behövde stängas ner på grund av smittspridningen. Han var den som blev mest sjuk av de femton som blev smittade och han blev inlagd på sjukhuset i två veckor. De fysiska följderna av att ha varit sjuk i Covid-19 påverkade också Johan, han hade ingen ork och det tog flera timmar för honom att gå och handla. Detta gjorde det svårt att ta sig in till Fontänhuset då han bodde en bit bort. Nu har han dock återhämtat sig. Trots detta ångrade han ändå inte att han var på Fontänhuset under pandemin och efter han hade blivit frisk gick han tillbaka till huset. Det blev som handledaren på Lunds Fontänhus beskriver en ständig balansgång mellan att prioritera personers fysiska hälsa och deras psykosociala behov. Handledaren i Falkenberg upplevde att det var svårt att stoppa dem som ville komma trots att de tillhörde någon av riskgrupperna. De behövde verksamheten och de var tvungna att fatta ett eget beslut om de ville utsätta sig för risken att smittas.

Nej, jag tyckte [klubbhuschefen] gjorde helt rätt. Hon tog det på allvar från början, gjorde smittspårning och allt sånt och beslutade efter att ha rådgjort med några, bland annat mig om vi skulle ha öppet eller inte. Jag ville ju att vi skulle ha öppet och det hade vi också. Det tycker jag var jättebra för att folk mår sämre av att vara hemma. Alla går inte med på den här karantänenheten alltså online. Så att de som inte är med där mår ju ännu sämre. Så det tyckte jag var bra. (Johan, medlem)

Men att välja mellan sin fysiska och psykiska hälsa är inte så svart och vitt och som nämnt i Payoffs (2021) undersökning är det flera medlemmar som tror att de inte skulle vara vid liv idag utan Fontänhusets stöd, det kan alltså vara lika eller mer farligt att inte gå till Fontänhuset. En förklaring till att medlemmarna väljer att utsätta sig för risker genom att fortfarande besöka Fontänhuset kan vara att de har utvecklat ett starkt KASAM (Antonovsky, 1991). Som nämnt ovan kan ett starkt KASAM leda till att personen förmår utsätta sig för fler stressorer där man tidigare hade varit handlingsförlamad. Att de har utvecklat ett starkt KASAM kan också vara tack vare att Fontänhuset, som Markus nämner, bidrar till att medlemmarna känner en meningsfullhet i vardagen. Precis som Norman (2006) nämner är att

skapa meningsfullhet en stor del av Fontänhusets organisation, både genom arbete och relationer samt att skapa en meningsfull kontext för medlemmen.

En av intervjupersonerna var sambo under pandemin och led därför inte lika mycket av isoleringen som den ledde till. Samma intervjuperson genomgick en svår separation under pandemin och fick stöd i att ta sig ur relationen av medlemmarna och personalen. Hon fick då även ett erbjudande om att flytta ihop med en av de andra medlemmarna för att lösa sin boendesituation efter separationen. Ensamheten var inte ett stort problem för denna intervjuperson då hon hade någon att bo med under hela pandemin. Hon uppgav också att hon var van att vara hemma mycket och att hon ägnade sig mycket åt datorspel. "...jag sitter mest hemma ändå om jag inte är här eller på jobbet. jag spelar mycket och det kunde jag ju fortfarande göra från mitt vardagsrum liksom." Det var ingen större skillnad mot hur hon spenderade sin tid innan pandemin. Enligt coping-teorin är uppskattningen av sin egen förmåga att hantera den nya situationen viktig för hur en person anpassar sig. Att kunna använda sig av sina GMR (generella motståndsresurser) på ett adekvat sätt för att göra sitt bästa och för att göra livet uthärdligt (Antonovsky, 1991). Tryggheten att veta att Fontänhuset fanns där om det skulle hända något var det viktigaste för henne. Hon bor inte kvar i Falkenberg men väljer ändå att hålla kvar kontakten och får stöd när hon behöver det. I intervjun uppger hon att hon precis varit inlagd för depression och direkt efter hon blev utskriven åkte hon ner till Falkenberg för att hon visste att stödet fanns där som hon behövde.

Jag vet att när det är lite tufft eller jobbigt så är det bara att liksom bara att komma hit och ta en breather. Jag blev precis utskriven från psykiatri i torsdags och har varit inlagd för lite depression och sånt skit. Det första jag gjorde var att köpa en biljett för att åka hit ner (Marie, medlem)

När de behövde minska antalet medlemmar som vistades på Falkenbergs Fontänhus samtidigt gjorde personalen tillsammans med medlemmarna bedömningen att vissa medlemmar behövde behålla sina rutiner med att komma till Fontänhuset mer än andra. Handledaren uppger i intervjun att några av medlemmarna riskerade att bli psykotiska om de bröt sina rutiner. "Det var väl tre som vi bedömde som behöver vara här varje dag. De behöver vara här varje dag för annars går de in i psykos om de bryter sina rutiner och så där" I artikeln "Here we come" beskrivs att Fontänhuset bidrar till återhämtning och de har beskrivit detta genom sex teman. Ett av dessa teman är symtomhantering (Pernice et al, 2021).

Det fanns enligt handledaren en stor förståelse från Fontänhusets medlemmar att de behövde minska antalet medlemmar i huset under en period samt att de också behövde stänga helt när de hade ett utbrott i huset. Hon upplever också att de flesta klarat sig bra under pandemin men att vissa var mycket rädda för sjukdom och död. De flesta mådde enligt handledaren sämre under pandemin, men hon menar att det gjorde också många andra i samhället. En del av medlemmarna klarade inte av den digitala övergången och var så pass rädda att de inte kom till Fontänhuset alls. Hon kunde se att de som inte klarade av den digitala övergången blev mer ensamma och isolerade. Detta kan man koppla till Marinucci et al (2022) artikel som visade att de digitala kontakter som skedde online hade stor betydelse för personens psykologiska stress under den period där Italien var helt nedstängt. Här ser vi att dessa personer var i en liknande situation då de var rädda för att lämna sina hem på grund av pandemin, även om Sverige inte var nedstängt. Att då på samma sätt inte ha möjlighet till sociala kontakter online påverkar personerna negativt och isolationen blir större. Detta kan man också se då Sara tyckte också att det blev lättare när hon insåg att hennes symtom inte var Covid och att hon då kunde ta sig ut igen.

Inga medlemmar har enligt handledaren dött av Covid-19 under pandemin och det var få som blev smittade. Detta tror hon beror på att medlemmarna har så begränsade sociala kontakter att de inte utsatts för smittan i så hög grad. Hon kunde heller inte se att inläggningarna på grund av den psykiska hälsan ökade under perioden. Fontänhusets personal försökte förmedla ett lugn till sina medlemmar och uppmana dem att lyssna på Folkhälsomyndigheten.

Handledaren på Fontänhuset i Lund trodde att Fontänhuset blev viktigare under pandemin och att målet med organisationen blev tydligare. Även han hade sett att vissa medlemmar mådde sämre under pandemin och de var oroliga. Han tror att det var isoleringen som påverkade medlemmarna mest. Han berättar att han tror att “de som har det klurigast får det också klurigare” och detta var fallet under pandemin. De som redan mådde dåligt eller hade funktionsvariationer innan pandemin blev också hårdare drabbade av pandemin.

Vilka hjälpfaktorer använde sig medlemmarna av under pandemin?

Som nämnt ovan visade det sig i en studie av Pernice et al (2021) att medlemmarna på ett Fontänhus i USA trodde att de skulle må sämre om de inte kunde gå till Fontänhuset, samt att

deras copingstrategier skulle bli sämre, därför tycker vi att det skulle vara intressant att undersöka de copingstrategier som medlemmarna som vi pratade med använde sig av när deras tillgång till deras Fontänhus begränsades.

Malin var en av de personer som fysiskt var på plats på Fontänhuset i Falkenberg. Hon arbetade i köket och lagade luncher som hämtades av andra medlemmar. Hon har även en dotter och barnbarn som hon pratade med under pandemin. Utöver det så var hon med digitalt på möten och använde datorn till att prata med andra vänner online. Något hon också upplevde som bra var att hon kunde fortsätta att träna på gymmet under pandemin då det inte var så många människor där. Gymmet var noga med att sprita alla redskap och det kändes tryggt att gå dit. Träning är något som Michon et al (2021) tar upp som en viktig copingstrategi för medlemmarna även internationellt under pandemin. Fredrik stannade hemma under pandemin på grund av sin luftrörssjukdom förutom vid ett fåtal tillfällen då han ändå besökte Fontänhuset. Han brukade gå ut och sitta på sin balkong där han kunde se andra passera. Han upplevde att han mådde sämre psykiskt under isoleringen och att det var svårt att inte ha någon sysselsättning. I intervjun uppgav han inte att han fick telefonsamtal eller träffade personalen under perioden.

Det tog mycket på mitt psyke att gå hemma. Det gick mycket neråt då och så. Hela tiden vill man ju ha något att göra ju. (Fredrik, medlem)

Marie var sambo med två olika personer under pandemin och berättade att hon därför valde att inte gå till Fontänhuset mer än när de hade utomhusaktiviteter. Hon ansåg att andra behövde det mer än hon. Hon deltog i de digitala aktiviteterna och fick därigenom hjälp och stöd med att få struktur i sin vardag. Marie fick också stöttning av personalen med att bryta en destruktiv relation under pandemin. Hennes vänner på Fontänhuset erbjöd henne också att få flytta hem till dem och det är hon väldigt tacksam för. Marie fick också samtalsstöd från både Fontänhusets personal och kvinnojouren. Hon sökte tröst och stöd där hon visste att den fanns vilket också är en aktiv copingstrategi (Lazarus & Folkman, 1984). Den vän som hon flyttade in hos blev efter ett tag även hennes nya pojkvän. Detta tror hon gjorde att hon upplevde isoleringen på grund av pandemin paradoxalt nog som något positivt. Att se de positiva aspekterna är också en aktiv copingstrategi som Marie använde sig av (Lazarus & Folkman, 1984). Marie uppger i intervjun att hon ser Fontänhuset som hennes familj: "En dysfunktionell familj som är helt perfekt" - Marie. Enligt Norman (2006) blir medlemmarna i

Fontänhuset erbjuder ett annat sätt att tolka normalitet. De uppmanas att se olikheter som en resurs snarare än ett hinder.

Handledaren i Falkenberg uppgav att det som var centralt i hanteringen av pandemin var införandet av Webex och att de lyckades få nästan alla medlemmar att delta online. De fick så att säga komma hem till varandras kök och se hur andra medlemmar bor och deras husdjur mm. Detta gjorde att de lärde känna varandra bättre. De flesta ser tillbaka på onlinemötena som att de upplevt något positivt enligt handledaren. I de digitala mötena arbetade de aktivt för att medlemmarna skulle fortsätta ha någon form av struktur i vardagen och det upplevde hon var uppskattat av medlemmarna. De regelbundna mötena skapade någon form av förutsägbarhet (begriplighet) för medlemmarna (Antonovsky, 1991).

Att Fontänhuset i Falkenberg har en stor fin trädgård som de kan träffas i ser hon också som ett bra stöd under tiden. De medlemmar som inte kunde delta digitalt fick telefonsamtal och om de önskade individuella träffar med personalen. För de som inte klarade av att vara från huset fanns det sju platser på Fontänhuset. Det fanns en förståelse från de andra medlemmarna att vissa behövde vara på plats fysiskt mer än andra. Handledaren upplevde att det fanns en solidaritet i huset där medlemmarna anpassade sig till detta. Om någon gick in och det blev för många samtidigt i huset valde alltid någon att gå ut. Därför uppstod det aldrig någon konflikt om vem som skulle få platserna i huset. Hon berättar att de pratade mycket om att pandemin inte kommer att vara för alltid och att det kommer gå över för att lugna ner dem som var oroliga. De uppmanade också medlemmarna att lyssna till Folkhälsomyndighetens råd till allmänheten som visades varje dag. Detta skapade också någon form av begriplighet för pandemin och varför restriktionerna var nödvändiga (Antonovsky, 1991). Sara bekräftar detta genom att hon berättade att det blev lättare för henne att hantera pandemin när hon fick information från samhället gällande pandemin.

Johan tyckte att Fontänhuset var till stor hjälp under pandemin, både fysiskt och digitalt. Han berättade också att han har träffat nya personer digitalt och att det ledde till att han har fått vänner som han annars inte hade fått. Han tycker att de kom nära varandra online även fast de inte träffades fysiskt och han har fortsatt med onlinemöten en gång om dagen. Som det nämns av Julie Byrne och Gloria Kirwan (2019) behövs det mer forskning kring det relationsbaserade sociala arbetet i förhållande till digital kommunikation. För Johan har

digitaliseringen lett till att han skapat sociala kontakter han annars inte haft och i hans fall har detta lett till positiva följder.

Det var jag som startade det med WebEx och det har liksom hållit igång även om man varit hemma så man har fått se folk och träffa folk. Det har gett mig kompisar som jag inte har fått annars. Jag har fem tjejer som jag träffat där som jag fortfarande ... ja, jag är lite pappafigur för dem. De är mina barns ålder. (Johan, medlem)

Markus berättade att han försökte att göra saker som han vanligen gjorde innan pandemin och han tyckte inte att pandemin påverkade honom särskilt mycket. Men han tyckte det var trevligt att kunna ha sociala möten utan att träffas fysiskt. De digitala mötena med andra aktörer, till exempel arbetsförmedlingen, var för honom till stor hjälp. Han berättar om en matchning han gjorde och att mötena flyttades online gjorde att han orkade ta sig igenom den då han inte behövde ta sig till mötena fysiskt.

Alla intervjupersoner förutom Sara hade alla sin huvudsakliga sysselsättning på Fontänhuset under perioden år 2020-2022. Sara blev av med sitt arbete till följd av pandemin. Detta på grund av att arbetet var beroende av människokontakt. Till följd av detta fick hon sitta hemma i två månader och beskriver det som att hon "klättrade på väggarna". Folkhälsomyndigheten kunde se att de som påverkats mest negativt under pandemin var de som redan hade en svag ställning på arbetsmarknaden (Folkhälsomyndigheten, 2021). Senare fick hon arbetsträna i en mataffär på 50 procent, vilket hon såg som väldigt positivt. Efter pandemin har hon fått tillbaka sitt arbete på projektet på kollektivtrafiken men hon beskriver en rädsla för att samhället ska stänga ner igen. Sara tyckte att arbetsträningen som hon fick efter hon blev av med jobbet var det som hjälpte mest under pandemin, att hon fick komma ut och vara social i butiken som hon jobbade i. Som vi tolkar det låg Saras meningsfullhet enligt Antonovsky (1991) redan innan pandemin utanför Fontänhuset, i form av arbete på den reguljära arbetsmarknaden. Detta blev tydligt i hur hon påverkades av att bli av med arbetet samt att hon upplevde att arbetsträningen var det som hjälpte henne mest under pandemin.

Att huset också kunde vara öppet i stor utsträckning hjälpte också medlemmarna då isoleringen var ett stort problem i Fontänhusets målgrupp. Handledaren i Lund berättar också att försökte också behålla ett lugn i organisationen och inte jaga upp oron i situationen på samma sätt som mycket av media och samhället gjorde.

Vilka begränsningar och hinder upplevde medlemmarna att de möttes av under pandemin?

Många av intervjupersonerna upplevde en rädsla att smitta eller att smittas av andra i deras närhet. För de som hade sin huvudsakliga sysselsättning på Fontänhuset förändrades deras vardag mycket när inte alla längre kunde vara på sin arbetsplats. För vissa under längre tid än andra. Marie, Johan och Fredrik hade sjukdomar som gjorde att de tillhör riskgrupper för att bli allvarligt sjuka om de blev smittade. Fredrik upplevde sig väldigt ensam under perioden och Marie tyckte att det hade fungerat bra. Fredrik som upplevde sig som ensam hade inte möjlighet att delta i de digitala mötena av olika anledningar. Det var bland annat Fredrik som handledaren i Falkenberg uppfattat som en av de som verkligen behövde vara på Fontänhuset. Fredrik använder sig av emotionsfokuserade copingstrategier, och Marie av problemfokuserade (Lazarus & Folkman, 1984). Båda upplevde begriplighet av situationen och meningsfullhet i att vara en del av Fontänhuset. Skillnaden, som vi tolkar den, låg i hanterbarhet. Det vill säga att Fredrik inte själv upplevde sig kunna kontrollera omständigheterna medan Marie kände kontroll under pandemin och hade många strategier för att hantera stressorerna som pandemin skapade. För ett starkt KASAM behövs oftast alla tre komponenter (Antonovsky, 1991).

Malin var inte förhindrad att vara i verksamheten men upplevde ändå att vardagen förändrats mycket under pandemin. Hon upplevde också en sorg i att inte kunna umgås med sin dotter och sina barnbarn. Under pandemin förlorade hon även kontakten med en väninna som hon haft på Fontänhuset. Väninnan slutade komma på grund av rädsla för att smittas och har inte kommit tillbaka efter att de öppnat upp Fontänhuset helt igen. Ett annat hinder hon upplevde var att inte ha någon dator när de skulle starta med möten online. Hon fick möjlighet att låna en av Fontänhuset. Även Johan tyckte att det var svårt att inte kunna träffa sitt barn och sina barnbarn under pandemin då dottern födde tvillingar mitt i pandemin.

“Hit kommer folk för att de behöver det” (Handledaren i Falkenberg). Hon tror att de flesta mådde lite sämre under pandemin men att det förmodligen var så överlag i befolkningen. Alla medlemmarna i Falkenberg upplevde att de saknade verksamheten på Fontänhuset och att den var viktig på olika sätt. Marie som var samboende under pandemin trodde att hon skulle haft

det svårare om hon inte varit sambo. Hennes familj bodde långt ifrån henne och hon hade inga andra än medlemmarna på Fontänhuset att umgås med utöver sin sambo.

Det fanns de personer som inte uppskattade den digitala övergången och valde att inte delta i dessa. Fontänhusets personal kunde inte erbjuda samma stöd och sociala gemenskap som tidigare men medlemmarna vände sig vid att träffas online. Först var det svårt att få till möten online, med alla som skulle koppla upp sig och stänga av ljudet på sina mikrofoner men efter ett tag vände sig alla. Det var också aspekter av samhällsstödet som påverkade medlemmarna på Fontänhuset. Handledaren i Lund berättade att det var folk som hade fått indraget boendestöd och Sara fick ingen hemtjänst under en period. Hon berättar också att hon inte fick någon hjälp hon behövde från sjukvården när hon försökte reda ut den hosta hon hade haft under en längre tid. Anledningen till detta trodde Sara berodde på att det kunde vara symtom på Covid-19. Ett gym som huset har samarbete med stängde också ner under en period och då fick träningen ställas in.

Vad har Fontänhuset och dess medlemmar lärt sig under pandemin?

Handledaren i Lund berättar att “vårt uppdrag blev ju väldigt väldigt tydligt”. Han menar att pandemin verkligen har visat på varför Fontänhuset existerar. Han tycker också att pandemin har visat på att det finns en stor flexibilitet inom organisationen då de klarar av att anpassa sig.

Den digitala omställningen har gjort att Fontänhuset i Falkenberg kommit närmare de andra Fontänhusen i Sverige och de behöver inte längre åka långt för att gå på exempelvis årsmötet. På frågan om hon upplevde att pandemin gjort medlemmarna mer digitalt kunniga svarade handledaren i Falkenberg “det hade det verkligen gjort”. Hon upplevde att medlemmarna blivit mycket bättre på att använda digitala verktyg. Trots att den digitala omställningen under pandemin förde mycket gott med sig genom upprätthållandet av kontakten med medlemmarna och den struktur de kunde ge dem, har inte de digitala mötena fortsatt. Det är bara ett fåtal som har haft behov av att de digitala mötena ska finnas kvar och då blir det enligt handledaren i Falkenberg svårt att hålla det vid liv.

Något som handledaren tror att de kunde gjort mer av under pandemin var aktiviteter och grillkvällarna. I Lund har däremot den digitala delen fått vara kvar, även om det har skalats ner en hel del. Den utökade digitala förmågan hos medlemmarna ser vi som positivt då, som Mishna et al (2014) nämner kommer det sociala arbetet troligen att utvecklas och digitala verktyg kommer att användas mer och mer. I artikeln skriver också författarna att de yrkesverksamma behöver mer utbildning inom de digitala verktygen, men vi tror att också brukarna behöver detta. Vi ser det därför som positivt att det är fler av Fontänhusets medlemmar som är digitalt kunniga då de kommer att kunna använda dessa färdigheter inom andra områden, till exempel som Markus som hade digital kontakt med arbetsförmedlingen. Men som handledaren i Falkenberg säger "Har man ingen dator eller bankID är man ganska ute ur leken." detta ser vi som ett problem i den ökade digitaliseringen då människor som saknar digital kompetens eller digitala verktyg hamnar utanför det sociala skyddsnätet som erbjuds online.

Även om de digitala mötena har minskat på Lunds Fontänhus och helt försvunnit på Falkenbergs Fontänhus var det väldigt viktigt för medlemmarna under en period. Detta kan man koppla till Marinucci et al (2022). Den visade på att de sociala kontakterna online blev mindre och mindre viktiga allt eftersom samhället öppnade upp igen, och de sociala kontakterna online kan inte ersätta de fysiska kontakterna i längden. Onlinestödet var väldigt viktigt under pandemin, men det kan inte ersätta det fysiska stödet som Fontänhuset erbjuder sina medlemmar. Detta motsäger dock Mutschler, Junaid och McShane (2021) då Fontänhusen i deras studie visade en vilja att fortsätta sina digitala möten även efter pandemins slut. Deras studie var dock utförd under 2021, när pandemin fortfarande var aktiv i samhället och under denna period såg även Fontänhusen vi haft kontakt med ett intresse av digital verksamhet, som sedan avtog.

Många medlemmar pratar också om ett utökat säkerhetstänk som sitter kvar efter pandemin. Det vill säga att medlemmarna är mer noggranna med handhygienen, har med sig handsprit, är inte nära främmande människor och stannar hemma när de är sjuka. Detta ser det som positivt då det leder till färre förkylningar och en mindre belastning på sjukvården.

Medlemmarna vi intervjuat har inte kunnat komma på något som de önskade att Fontänhuset har kunnat göra annorlunda under pandemin. De har uppskattat de aktiviteter som funnits och har förståelse för att alla verksamheter i samhället var tvungna att anpassa sig. Det fanns ändå

digitala möten och en möjlighet att få träffa personal om det behövdes. Det verkar också ha varit en trygghet att veta att det fanns någon som kunde handla om man blev sjuk och någon som saknade ens närvaro när man inte kunde vara på plats fysiskt.

Avslutande diskussion

Fontänhusen förändrades på många olika sätt under pandemin. De försökte tillsammans med medlemmarna hitta lösningar för en ny vardag där en rådande pandemi förhindrade människor att träffas fysiskt på samma sätt som de var vana vid. Resultatet blev att Fontänhuset började fokusera sin verksamhet digitalt och erbjöd många av sina aktiviteter och möten online. De aktiviteter som inte gick att erbjuda online anpassades till minskat besöksantal och utomhusaktiviteter. Ett av Fontänhusets mål är att skapa en struktur i vardagen för deras medlemmar och detta försökte de upprätthålla genom att medlemmarna som deltog digitalt gjorde sin egen struktur på vardagen som de redovisade för i de digitala möten som erbjöds. Det visade på en flexibilitet i organisationen och en solidaritet bland medlemmarna där de ställde upp för varandra på flera olika sätt. Bland annat genom att erbjuda sin plats åt någon som behövde den bättre samt att de tog hand om varandra när de inte fysiskt kunde komma in till huset i form av matlådor, hämtning av post, utkörning av matkassar till de som var sjuka och individuellt stöd.

Medlemmarna tyckte att Fontänhuset agerade på det sätt som de behövde under de rådande omständigheterna. Då de fick bra information både från samhället i form av Folkhälsomyndighetens dagliga rapporter samt information från Fontänhusets personal var det lätt förstå varför saker behövde förändras. Fontänhusets personal försökte ta pandemin på allvar och följa de restriktioner som fanns men samtidigt var det en övervägning att inte skrämra och oroa medlemmarna mer än nödvändigt. Några av de vi intervjuade tyckte att den digitala övergången fungerade bra medan andra hade svårt att delta. Vissa för att de inte hade kunskapen och intresset att lära sig och andra för att ett digitalt forum inte var lika tillfredsställande som att träffas fysiskt. Många uppskattade också att det fanns möjlighet till aktiviteter utomhus som ändå gjorde att de kunde ses fysiskt.

Vissa var förhindrade av att komma till Fontänhuset på grund av att de tillhörde en riskgrupp men mådde sämre av att inte få komma till verksamheten. Även här visade Fontänhuset på en flexibilitet när man efter ett samtal tillät en medlem att besöka verksamheten ändå.

Fontänhuset utökade även sin uppsökande verksamhet och ringde många samtal under pandemin för att upprätthålla någon form av kontakt med sina medlemmar. Utöver det så träffade de vissa av medlemmarna som behövde det individuellt.

Den psykiska påverkades som i samhället i stort förutom för ett fåtal som blev sämre under perioden. Många vittnade om att andra medlemmar hade mått sämre och att de som inte var med digitalt var de som hade det svårast. Att Fontänhuset hade öppet i den utsträckning som det gick gjorde också att de som behöver stödet mest hade möjlighet att få det. Två av medlemmarna vi intervjuade fick covid-19 men har idag återhämtat sig.

Fontänhuset hittade nya vägar att nå ut till sina medlemmar under pandemin, och de lyckades också nå en ny målgrupp som tidigare inte vågat ta sig till Fontänhuset då de har socialfobi, det blev lättare om man kunde ta första mötet digitalt.

Under vår studie har vi försökt hitta tidigare forskning på hur digitalt socialt arbete påverkar klienter men det har varit svårt att hitta någon forskning från det perspektivet. Detta är något som vi anser behövs mer forskning kring. Våra resultat visar både på att det kan vara positivt för personer som behärskar tekniken men att de som inte tidigare haft kontakt med digitala verktyg hamnar utanför.

Referenslista

1177 (2020) *Att må dåligt* <https://www.1177.se/liv--halsa/psykisk-halsa/att-ma-daligt/>

[Hämtat: 2023-05-04]

Antonovsky, Aaron (1991) *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.

Bryman, Alan (2008) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Andra uppl. Malmö: Liber AB

Bryne, Julie & Gloria Kirwan (2019) Relationship-based social work and electronic communication technologies: anticipation, adaptation and achievement. *Journal of Social Work Practice*, 33(2):217-232.

Cisco (2023) *Vi presenterar Webex appen*

https://www.cisco.com/c/sv_se/solutions/collaboration/webex-call-message-meet.html

[Hämtat: 2023-05-10]

Clubhouse International (2023) *What are Clubhouses?* - Clubhouse International

<https://clubhouse-intl.org/what-we-do/what-clubhouses-do/> [Hämtat 2023-04-03]

Dataterm (2023) *Informationsteknik* <https://www.termado.com/DatatermSearch/?ss=IKT>

[Hämtat: 2023-04-04]

Eldén, Sara (2020) *Forskningsetik - Vägval i samhällsvetenskapliga studier*. Lund:

Studentlitteratur AB

Eriksson-Zetterquist, Ulla & Göran Ahrne (2015) Intervjuer I: Göran Ahrne & Peter Svensson (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber AB

Falkenbergs Fontänhus (2021) *Verksamhetsberättelse 2020*. Falkenberg

https://usercontent.one/wp/www.falkenbergsFontänhus.se/wp-content/uploads/2021/03/verksamhetsberattelse-2020_pdf.pdf?media=1665559591. [Hämtat: 2023-04-02]

Falkenbergs Fontänhus (2022) *Verksamhetsberättelse 2021*. Falkenberg
(<https://usercontent.one/wp/www.falkenbergsFontänhus.se/wp-content/uploads/2022/12/verksamhetsberattelse-2021.pdf?media=1665559591>). [Hämtat: 2023-04-02]

Folkhälsomyndigheten, (2021) *Hur har folkhälsan påverkats av covid-19-pandemin? - Samlad bedömning utifrån svensk empiri och internationell forskning under 2020*

Folkhälsomyndigheten, (2022a) *Arkiv för covid-19 veckorapporter 2020*
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/statistik-a-o/sjukdomsstatistik/covid-19-veckorapporter/arkiv-for-covid-19-veckorapporter/arkiv-for-covid-19-veckorapporter-2020/> [Hämtat:2023-03-28]

Folkhälsomyndigheten, (2022b) *Arkiv för covid-19 veckorapporter 2022*
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/statistik-a-o/sjukdomsstatistik/covid-19-veckorapporter/arkiv-for-covid-19-veckorapporter/arkiv-for-covid-19-veckorapporter-2022/> [Hämtat: 2023-03-28]

(H)järnkoll (2023) *Psykisk hälsa och ohälsa – funktionssätt och olikheter*
<https://hjarnkoll.se/om-oss/psykisk-halsa-och-ohalsa-funktionssatt-och-olikheter/> [Hämtat: 2023-0-04]

Krisinformation (2020) *Max åtta personer får samlas*
<https://www.krisinformation.se/nyheter/2020/november/forbud-mot-allmanna-sammankomster-for-fler-an-8-personer> [Hämtat: 2023-05-01]

Lazarus, Richard S. & Susan Folkman. (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Lunds Fontänhus (2023) *Om Lunds Fontänhus* <https://lundsfontanhus.se/vart-hus/om-oss/>
[Hämtat: 2023-05-22]

Marinucci, Marco, Luca Pancani, Nicolas Aureli & Paolo Riva (2022) Online social connections as surrogates of face-to-face interactions: A longitudinal study under Covid-19 isolation. *Computers in Human Behavior*, 128

Michon, Amber, Liza Hinchey, Francesca Pernice, Jessica Drews, Megan Price, Janay Christian, Kevin Rice & Lee Kellogg (2021) Responding to the Global Pandemic: A Pulse of the Well-Being of Clubhouse Communities Moving Virtual. *Journal of Psychosocial Rehabilitation and Mental Health*. 8(2):171-183

Mishna, Faye, Marion Bogo, Jennifer Root & Sophia Fantus (2014) Here to stay: Cyber communication as a complement in social work practice. *Families in Society*, 95(3):179–186

Mutschler, Junaid & McShane (2021) Clubhouses Response to COVID-19: Member Challenges and Clubhouse Adaptations. *Community Mental Health Journal* 57(3):424-437

Norman, Christina (2006) The Fountain House movement, an alternative rehabilitation model for people with mental health problems, members' descriptions of what works. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 20(2):184

Payoff (2021) *Slutrapport utvärdering Socioekonomisk utvärdering*, Sveriges Fontänhus Riksförbund

Payoff (2023) *Utvärdering av satsningar inom välfärden - är din verksamhet socialt hållbar?* <https://payoff.se/> [Hämtat: 2023-05-10]

Pernice, Francesca M, Megan H. Price & Kevin Rice (2021) Why We Come: Clubhouse Members Seek Connection, Purpose and Meaning. *Community Mental Health Journal* 57(3):446-456

SMER (2020) *Etiska vägval vid en pandemi*. Stockholm: Elanders Sverige AB

Socialstyrelsen (2022) *Vad menas med psykisk hälsa och ohälsa?* <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/psykisk-ohalsa/vad-menas-med-psykisk-halsa-och-ohalsa/> [Hämtat: 2023-05-04]

Socialstyrelsen (2023) *Statistik om Covid-19*

<https://www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data/statistik/statistik-om-covid-19/>

[Hämtat:2023-05-12]

Svensson, Peter & Göran Ahrne (2015) Att designa ett kvalitativt forskningsprojekt I: Göran Ahrne & Peter Svensson (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber AB

World Health Organization (2022) *Mental health*

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

[Hämtat: 2023-05-04]

Bilaga 1 - Intervjuguide medlem

Information

- Man, kvinna eller annat
- Ålder
- Gift, sambo, ensamstående eller annat under pandemin?

Fontänhuset

- Tid inom Fontänhuset?
- Varför sökte du dig till Fontänhuset?
- Hur ofta besöker du Fontänhuset?
- Var du lika aktiv inom Fontänhuset under pandemin som du är nu och innan pandemin?
- Vad fyller Fontänhuset för roll i ditt liv?
- Hur såg ditt sociala liv ut under pandemin?
- Hur upplevde du några restriktioner på Fontänhuset under pandemin?
- Var din huvudsakliga sysselsättning inom Fontänhuset eller har du den någon annanstans under pandemin?
- Har du en annan sysselsättning inom fontänhuset nu än du hade under pandemin och i så fall vilken?
- Vilka aktiviteter deltog du i på Fontänhuset under Covid-19 pandemin?

Personligt

- Har pandemin förändrat något annat område i ditt liv?
- Hur skulle du beskriva att pandemin påverkade din psykiska hälsa?
- Finns det saker du skulle önskat varit annorlunda under de förhållanden som rådde under pandemin?
- Vad har varit till hjälp för dig under pandemin?
- Skulle du säga att pandemin fortfarande påverkar ditt liv i någon utsträckning? positivt/ negativt.
- Är det något annat du skulle vilja berätta när det gäller dina upplevelser av pandemin?

Bilaga 2 - Intervjuguide handledare

- Roll inom organisationen?
- Tid inom Fontänhuset?
- Arbetsuppgifter på Fontänhuset?
- Vilka restriktioner, om några, följde ni på Fontänhuset mellan år 2020-2021?
- Hade ni ändrade öppettider?
- Fick ni stänga ner helt under någon eller några perioder?
- Av vilken anledning fick ni då stänga?
- Hade ni samma besöksantal eller förändrades detta under pandemin?
- Ökade eller minskade antalet nybesök under pandemin?
- Vilka delar av Fontänhuset hade verksamheten igång under pandemin?
- Fungerade dessa på samma sätt som tidigare eller var ni tvungna att anpassa dessa och i så fall på vilket sätt?
- Har ni i så fall fått några reaktioner på dessa anpassningar.
- Erbjuds medlemmarna något extra stöd under pandemin?
- Finns några av dessa förändringar kvar som stadigvarande efter pandemin.
- Kan ni märka av några positiva effekter efter pandemin?
- Märkte ni någon förändring när det gäller medlemmarnas psykiska och fysiska hälsa under pandemin?
- Vad tänker du var den största svårigheten för era medlemmar under pandemin?
- Kunde ni märka av att några specifika grupper av medlemmarna mådde sämre/ bättre än andra under pandemin?
- Tycker du att fontänhuset hade kunnat hantera pandemin bättre/finns det någonting som de hade kunnat förbättra i hanteringen?
- Är det något annat du skulle vilja berätta när det gäller fontänhuset under pandemin?

Bilaga 3 - Informationsbrev

Hej

Vi heter Mina Eklund och Maria Johansson och är studenter på Lunds universitet, socionomprogrammet. Just nu håller vi på att skriva en C-uppsats som handlar om hur Pandemin har påverkat Fontänhusets medlemmar. Vi är intresserad av att få höra om dina upplevelser och åsikter om hur du upplevde pandemin samt om Fontänhusets verksamhet förändrades något under pandemin. All information som vi samlar in under intervjun behandlas konfidentiellt, det vill säga att vi varken lämnar ut ditt riktiga namn eller din ålder. Intervjuerna bokar vi in efter när du har möjlighet att vara med och kan äga rum i Fontänhusets lokalen eller på annan plats om du önskar det. Intervjun kommer att ta mellan 30 till 40 minuter. Vi kommer att använda oss av en bandspelare/mobiltelefon för att uppfatta det du säger på ett korrekt sätt. De inspelade intervjuerna kommer bara vara tillgängliga för oss under tiden vi skriver uppsatsen. Efter det raderas intervjuerna. Hör av dig direkt till oss eller någon i Fontänhusets personal så snart som möjligt om du är intresserad av att ställa upp på en intervju. Du är även välkommen att höra av dig om du har några frågor.

Med vänliga hälsningar

Mina Eklund

Maria Johansson