



Støtteerklæringer

Vedlagte støtteerklæringer fra forskningsverden, psykiatrien, socialpsykiatrien og idrætsforeninger for psykiske sårbare udtrykker, at der er brug for nytænkning i forhold til denne målgruppe, som er svær at nå ud til, og at MotionsCaféen kan fungere som en vigtig trædesten i forhold til andre civilsamfundstilbud.

Derudover fremhæves fra vicedirektør i Region Hovedstadens Psykiatri, Ida Hageman, at ”når så mange deltager på så kort tid, så er det svært at forestille sig andet end, at projektet afspejler et åbenlyst behov hos patienterne”.

Bente Klarlund skriver: ”Jeg har haft et møde med initiativtagerne til MotionsCaféen og føler mig overbevist om, at der er tale om et særdeles støtteværdigt projekt”

En støtteerklæring fra MotionsCafé deltager Cathrine Grymer beskriver, hvordan hun har fået struktur på sin dag, og tabt 25 kg.

Indholdsliste støtteerklæringer.

Sidetal:

2. Professor Bente Klarlund, Leder af TrygFondens Center for Aktiv Sundhed Rigshospitalet
3. Vicedirektør Region Hovedstadens Psykiatri og psykiater Ida Hageman
4. Psykiater og ph.d. Helene Speyer, Forskningsenheden CORE, Psykiatrisk Center København
5. MotionsCafé deltager Cathrine Grymer
6. MotionsCafé deltager Ditte Lion Rasmussen
7. Klinikchef Birte Schmidt, Psykiatrisk Center København
8. Udførerchef Niels H. Jensen, socialpsykiatrien Frederiksberg Kommune
9. Foreningskoordinator Christine Topp, Idrætsforeningen Kæmperne
10. Udviklingskonsulent Lisbeth Crafack, Dansk Arbejder Idrætsforbund og Idræt for Sindet

Rigshospitalet, 27-01-2021

Anbefaling af MotionsCaféen

Psykisk sårbare mennesker har ofte en livsstil præget af social isolation og vanskeligheder ved at skabe struktur i hverdagen. Mennesker med psykisk lidelse har en betydelig overdødelighed, som i høj grad kan tilskrives en usund livsstil, der bl.a. er præget af betydelig fysisk inaktivitet.

MotionsCaféen er et fristed for personer med psykisk lidelse. Under hensyntagen til disse personers udfordringer støtter personalet psykisk sårbare mennesker, så de får mulighed for at være fysisk aktive.

Der er mange myter, når det gælder mennesker med psykisk lidelse. En af disse myter er, at det ikke er muligt at motivere til fysisk aktivitet. MotionsCaféen afliver denne myte. De viser, at det er muligt at støtte mennesker med psykisk lidelse, så de som alle mennesker kan opleve den positive effekt, som fysisk træning har, på både den fysiske og den mentale sundhed. Det kræver imidlertid helt særlige rammer og personale, der møder den enkelte person, hvor han eller hun er. En sådan ramme er skabt med MotionsCaféen.

Jeg har haft et møde med initiativtagerne til MotionsCaféen og føler mig overbevist om, at der er tale om et særdeles støtteværdigt projekt.

Med venlig hilsen



Bente Klarlund Pedersen
Professor, overlæge, dr.med.
Leder af TrygFondens Center for Aktiv Sundhed
Rigshospitalet

Til rette vedkommende

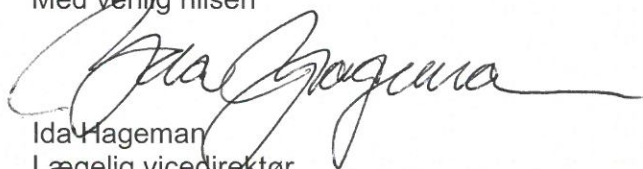
Dato: 25. august 2020

Region Hovedstadens Psykiatri skal hermed udtrykke sin støtte og anerkendelse til projektet ”En helt ufarlig MotionsCafe”

Vi indgår gerne et samarbejde om dette meningsfulde projekt, hvor patienter kan inviteres til deltagelse via deres kontaktperson på hospitalet. Flere tidligere gennemførte livsstilsprojekter har kun vist begrænset eller ingen effekt på livsstilsparametre (livskvalitet, BMI etc.), og der er derfor brug for nytænkning. Den omfattende inddragelse af patienterne til at designe aktiviteterne i dette projekt, giver håb om, at det bliver lysten, der driver værket og ikke pligt, eller hvad andre mener er godt for en. Samtidig er det nytænkende, at der er brugerne selv, der definerer egne mål med indsatsen. Dette vil naturligvis også i sig selv være med til at styrke oplevelsen af autonomi og indflydelse på egen sundhed.

Region Hovedstadens psykiatri har også med glæde deltaget i pilotfasen af dette projekt. Mange patienter sagde ja til at deltage. Når så mange siger ja over relativt kort tid, er det naturligvis fordi en engageret projektgruppe står bag, men det er svært at forestille sig andet end, at projektet afspejler et åbenlyst behov hos patienterne.

Med venlig hilsen



Ida Hageman
Lægelig vicedirektør
Region Hovedstadens Psykiatri

Motionscafeen er et fint eksempel på et moderne tiltag, der ikke søger at ændre individets vaner, men sikrer at der er en mulighed for at bevæge sig og spise sammen med andre, uden at føle sig set skævt til.

På trods af adskillige forskningsprojekter over de sidste 10 år, er overdødelighed blandt mennesker med psykisk sygdom et uløst problem. Indsatserne har primært været individrettede, med fokus på KRAM-faktorer. Et godt eksempel er mit Ph.d.-studie CHANGE. På trods af betydelige ressourcer, viste vi at man med stor sikkerhed ikke kan få patienter med skizofreni til at leve sundere med en intensiv individfokuseret. Tilsvarende resultater findes i populationer uden psykisk sygdom. Individrettede sundhedsinterventioner er overordnet ineffektive.

Derudover kan disse interventioner øge oplevelsen af stigma og stress, og derfor forværre det eksisterende problem. Aktuelt anbefales det fra mange aktører at fokus flyttes fra individ til samfund, fra livsstilsvaner til sociale determinanter for ulighed i sundhed. Dette er netop hvad Motionscafeen gør. Derfor bør vi sikre Motionscafeen overlevelse og udbredelse.

Mvh Helene Speyer



Psykiatrisk Center København

Forskningsenheden CORE

Gentofte Hospitalsvej 15, 4 .sal

2900 Hellerup

Tlf: 30556382

Email: helene.speyer@regionh.dk

Frederiksberg 28.09.2020

Til Rette Vedkommende

Jeg har benyttet motions-caféen i næsten et år, og vil gerne dele hvilken betydning, det har haft for mig, og hvordan det har været en hjælp og støtte til at komme videre.

Jeg havde længe villet i gang med at motionere, men det var rigtig svært at komme i gang. Jeg forsøgte mig med et hold i fitness center, men det var bare ikke motiverende at være langt, langt dårligere end de andre, ikke have ordentligt træningstøj foruden at være svært overvægtig.

Efterfølgende startede jeg i motions-caféen, primært for at få støtte til at motionere og røre mig. Jeg fandt dog hurtigt ud af, at den var langt mere end bare det. Den er et frirum, hvor man kan komme, præcis som man er. Man behøver ikke tænke over om man har været i bad eller fået rent tøj på – man véd man altid er velkommen. Der er hyggeligt samvær med ligesindede og hvis man mere har lyst til at sidde for sig selv, med en kop kaffe er der også plads til det.

Der er gratis frokost to gange om ugen. Det er varm/lun mad og altid rigeligt med grønt. Det har betydet meget for mig, at jeg i min ugeplanlægning ved, at jeg får et godt, sundt og ordentligt måltid disse dage og kan tage en rugbrød til aften. Når der er rester tilbydes man en ”doggy-bag” og så kan man være heldig at have mad til flere dage.

Jeg vil kunne skrive uendeligt om dette fantastiske tilbud, men vil i stedet fortælle hvad det helt konkret har gjort for mig:

- Givet mig struktur i hverdagen og nået at stå op til. Før: Sov jeg meget at dagen, lå på sofaen. Gik i seng kl 3-4. Nu: Stabil døgnrytme. Sengetid kl 22.
- Sund, varieret kost med 3 hovedmåltider og nogle mellemmåltider. Før: intet mønster og meget usundt.
- Motionerer 5-6 gange ugentligt.
- Tabt 25 kg.
- Stoppet i distrikt psykiatrien.

Dette har gjort at jeg har det langt bedre med mig selv, både fysisk og psykisk. Jeg har fået mere overskud, energi og ikke mindst lyst til at forsætte.

En stor del af dette har jeg Motions-caféen at takke og ikke mindst de fantastiske engagerede medarbejdere.

Med venlig hilsen

Cathrine Grymer



Fra: Ditte Bonde <bondeditte@gmail.com>

Sendt: 25. januar 2021 01:50

Til: info@haabipsykiatrien.dk

Emne: Udtælse

Jeg startede i behandling i numbusparken tilbage i maj 2019.

Tilbage i den tid havde de nogle tilbud som fx nået fitness træning der foregik i SATS på Frederiksberg jeg har været meget aktiv bruger af dette tilbud desværre måtte psykiatrien ned ligge tilbudet da økonomi og tiden af ansatte ikke kunne køre rundt. Til gengæld var håb i psykiatrien hurtigt til at sige ja til at tage over dette tilbud og køre det videre. Ovn det har håb i psykiatrien også arbejde på et andet tilbud til patienten i numbusparken " motions cafe" hvor i at konceptet var at det skulle være gratis at deltage i.

Qvni det vil der blive lagt vægt på at de at dyrke motion skulle være sjovt og på at sund kost ikke skulle være kedligt. Desværre er et de store problem for folk på psykiatriske medicin overvægtig selv har jeg været en af de personer der tog på af min medicin og havde mistet motivation til at dyrke motion.

Gennem den tid jeg har brugt motions caféen har jeg ikke mindst tabt mig og opnået resultater som jeg nok ikke selv ville hvis ikke det tilbud havde været der.

Qvni det har jeg formået at udvikle et godt fællesskab med andre i min sektion

Ikke mindst at sammenhold med andre der har været gennem det samme som mig. Jeg har også formået at blive stærkere psykisk og fysiske gennem min træning i SATS Ikke mindst sætte mig nogle mål og op nå de mål.

Jeg kan stærkt anbefale at støtte op omkring håb i psykiatrien og motions kafé og alle deres projekter så andre også kan få succes som jeg har oplevet.

Jeg svarer gerne på spørgsmål.

Mvh Ditte Lion Stoltze Rasmussen

bondeditte@gmail.com



Psykiatri

**Psykiatrisk Center
København**

Klinikchef

Bispebjerg Bakke 23, Bygning
52
2400 København NV

Tlf. 3864 7300
Web: www.psykiatri-kobenhavn.dk

Støtteskrivelse til Håb i psykiatrien

Direkte +45 26648822

Dato: 31. august 2020

Håb i Psykiatrien (forkortet HIP) har med innovationsprojektet "Konceptudvikling af attraktiv MotionsCafé med brugerinddragelse via en iterativ designproces" siden september 2019 udviklet og driftet et motionstilbud med deltagelse af patienter fra distriktpsychiatrien Frederiksberg og Vanløse. Projektet er støttet af Novo Nordisk Fonden.

Projektet tog udgangspunkt i ligeværdig samskabelse, løbende afprøvning og har med helt unikt frie rammer til at afprøve elementer, som kan skabe glæde og håb i et motionsfællesskab. Fællesskabet er blevet helt særligt både i forhold til rummelighed, gensidig omsorg samt i størrelse.

MotionsCaféen giver på flere plan et direkte personligt udbytte for den mentale sundhed samt inspirerer og hjælper med at oprette en sundlivsstil for målgruppen.

Tilbuddet er unikt ved sin ægte samskabelse, imponerende rekruttering (over 80 ansigter) og faste gengangere (over 40), og en ret intensive motion udøvelse i fitness center.

Psykiatrisk Center København (PCK) har via Psykiatrisk ambulatorium Frederiksberg deltaget aktivt i pilotprojektet MotionsCafe. Vi deltog, da projektet foruden at hjælpe udsatte borgere/patienter til mere bevægelse, havde reel brugerindflydelse som mål. Begge dele blev opfyldt og derfor vil PCK fortsat gerne støtte videreudvikling af projektet.

Kun få projekter med ovenstående mål, har formået at skabe vedvarende forandringer for den enkelte borger/patient, derfor støtter vi det udvidede projekt.

Centerledelsen PCK d 31-08-2020

Ved klinikchef Birte Smidt

F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E



Dato: 01-09-2020

Til rette vedkommende.

Socialpsykiatrien på Frederiksberg ser muligheder for et samarbejde omkring projektet ”En Helt ufarlig Motions Café”

I forhold til begrebet lighed i sundhed, ligger dette projekt på linje med andre aktiviteter i Frederiksberg Kommunes Sundhedspolitik.

Vi vil gerne etablere et samarbejde omkring dette projekt og venter på en videre dialog, så projektet kan realiseres.

Med venlig hilsen

Niels H. Jensen

Udførerchef og institutionsleder for socialpsykiatrien på Frederiksberg



København d. 26. august 2020

Støtteerklæring

Jeg tilkendegiver hermed, at Idrætsforeningen Kæmperne støtter op om Håb i Psykiatriens Motionscafé.

Kæmperne er en idrætsforening for folk over 18 år med psykiske og/eller sociale udfordringer, som har brug for et socialt og trygt sted at dyrke idræt. Vi definerer ikke, hvornår man er psykisk sårbar, så alle er velkomne hos os. Vores målgruppe er bred og vores medlemmer kommer fra meget forskellige baggrunde, men fælles for de fleste er, at de har ressourcer og overskud til at tage afsted til træning selv eller mulighed for at blive fulgt på vej.

Der er således en gruppe borgere med svær psykisk sygdom, som det er svært for os at nå ud til. Det er borgere, som ville have stor gavn af at deltage i et idrætsfælleskab både fysisk, mentalt og socialt, men som har brug for ekstra støtte og motivation til at komme i gang. Her kan Motionscaféen fungere som en vigtig trædesten, der klæder borgerne på til at komme videre til andre tilbud efterfølgende.

Vi samarbejder med Håb i Psykiatrien og har deltaget i workshop i innovationsprojektet, og vi bidrager gerne med viden og gode råd, for at skabe de bedste rammer om Motionscaféen.

Christine Topp
Foreningskoordinator

Brøndby d. 27. januar 2021

CVR nr. 17692712

