



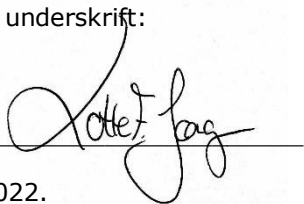
**Region
Hovedstaden**

Ansøgning til samarbejdsprojekter i 2023
med kommuner og civilsamfund på psykiatriområdet

Frist for at indsende din ansøgning 20. september 2022	Skemaet sendes til Sagsvisitation.center-for-sundhed@regionh.dk
---	--

Skema 1: Ansøgningsskema til projektstøtte

Samarbejdsprojekter med
kommuner og civilsamfund på psykiatriområdet

1.	Projektets titel:	En helt ufarlig MotionsCafé med peerfrivillige
2.	Ansøger: Adresse: CVR nummer: Bankoplysninger: Navn på projektleder: Tlf. nr.: E-mail: Navn på projektets juridisk ansvarlige person: Tlf.nr.: E-mail:	Håb i Psykiatrien Heimdalsgade 37, 1. SAL 39527871 Nordea 2150 439 451 85 28 Julie Knutsen Worre 61 46 54 58 Julie.knutsen.worre@haabipsykiatrien.dk Lotte Frost Jørgensen 60224061 info@haabipsykiatrien.dk Ansøgers personlige underskrift: Sted: __København Underskrift:  Dato: __15_/9__2022.
3.	Oversigt over samarbejdspartnere Oversigt over bilag med tilsagn om deltagelse i projektet.	F-Act Frederiksberg/Vanløse og Psykiatrisk Center København, særligt sengepsykiatrien på Frederiksberg Frederiksberg Kommune Støtteerklæringer i bilag 1.
5.	Der ansøges om i alt:	573.000 kr. (jævnfør budgetskema)

6.	Projektets varighed:	Projektet forventes igangsat __1__ / 1 2023____ (evt. senest d. xx) og afsluttet __31__ / 12 2023____
7.	Er der ansøgt eller bevilget økonomisk støtte fra anden side:	Ja ☒ Nej ____ Der er ansøgt om økonomisk støtte hos: 1. § 18 København og Frederiksberg kommune 2. 3. Der er bevilget økonomisk støtte fra 1. Novo Nordisk Fonden (forventes forbrugt i 2022) 2. Frederiksberg Fonden (forventes forbrugt i 2022)
8.	Indgår der egenfinansiering i projektet, evt. i form af timer:	Programleder, ca. 10 timer ugentligt, arbejder frivilligt. Derudover er alle foreningens back-office funktioner, computer, husleje mv. dækket af egenfinansiering
9.	Hvis svaret er ja til spørgsmål 8, hvad er da projektets samlede budget:	Programleders frivillige timer er ikke prissat. Foreningens totale sekretariatsomkostninger var ca. 400.000 kr. i 2021, hvoraf ca. ¼ kan tilskrives MotionsCaféen. Altså en totaludgift for MotionsCaféen på 673.000 kr. årligt.

Skema 2: Projektbeskrivelsesskema

Samarbejdsprojekter med kommuner og civilsamfund på psykiatriområdet

1.	Projektets titel:	En helt ufarlig MotionsCafé med peerfrivillige
----	-------------------	--

2.	Projektbeskrivelse (max 2.400 tegn)	MotionsCaféen har på Frederiksberg/Vanløse siden september 2019 lykkedes med at tiltrække ca 100 nye deltagere årligt ud af ca. 700 brugere af distriktpsychiatrien og har løbende 50 faste gengangere hos en målgruppe, som er meget svære at få deltagelse fra. Deltagerne vurderer tilbuddets attraktivitet til 4,8 på en 5-trinsskala. MotionsCaféen på Frederiksberg har motionstilbud 4-5 gange ugentligt alle årets 52 uger; heraf med sund fedtfattig frokost 2x ugentligt. Vi holder til i SATS Falkoner og KU.BE Frederiksberg. Intern evaluering viser, at deltagelse giver et umiddelbart velvære pga. det sociale samvær, fællesskabet og motionen. De ugentlige sociale aftaler, motionen og fællesskabet bidrager til en samtidig øget fysisk sundhed og øget mental trivsel; mere motion og tilløb til at ændre kosten i en sundere retning. MotionsCaféen har stærk opbakning fra Professor Bente Klarlund og Vicedirektør i Region H Psykiatri, Ida Hageman. MotionsCaféen har fundet en lokal organisering omkring motion, en første vigtig trædesten for brobygning til civilsamfundet for mennesker med svære psykiske lidelser. MotionsCaféen er unik i sin karakter og kan løfte de mest udsatte borgere til et værdigt liv med mening, større sundhed og glade øjeblikke. Det fulde projekt indeholder både en forankringsdel på Frederiksberg/Vanløse og en skalerbarhedsdel i en ny MotionsCafé i Gladsaxe. Denne projektsøgning vedrører kun udvikling, drift og forankring af peerfrivillighed i MotionsCaféen på Frederiksberg/Vanløse og rummer således ikke MotionsCaféen i Gladsaxe. Det kan dog nævnes at vi også i Gladsaxe er lykkedes med knap 5 i attraktivitet og 1-2 nye deltagere hver uge – og en stor glæde og begejstring over tilbuddets relevans for deltagerne. Der siges uafhængigt at "jeg har savnet noget som dette", "her er bare så rart at komme", "det er træning for hjertet – motion og glad rummeligt samvær". Det er særligt det trygge rum med stor rummelighed, som værdsættes. At det er et værdigt høj kvalitetssted, hvor man ikke behøver være tjekket, tynd og velklædt. Ambitionen er, baseret på succes på Frederiksberg, at få MotionsCaféen udbredt til hele Danmark. Vi bliver allerede nu kontaktet af psykiatriske patienter fra andre kommuner, idet de savner et tilsvarende tilbud. MotionsCaféen bemannes af både professionelle lønnede trænere og frivillige. Inden for de seneste få måneder er enkelte af MotionsCaféens langvarige deltagere helt naturligt faldet ind i frivilligrollen. En uddannet dyrlæge med god hygiejnisk forståelse har hjulpet med ophædning og servering af frokost, og en anden trofast deltager hjælper med at fotografere, opdatere vores hjemmeside med udflugter osv. Vi kan mærke, at denne interesse i at hjælpe er voksende, og vi har derfor forsøgt os med at lave en frivilligkategori, som hedder "peerfrivillige". En frivilligrolle, hvor der er plads til både at være stærk og sårbar. Vi ønsker udover MotionsCaféens faste drift og forankringsprojektets faste bestanddele at udvikle og formalisere på et peerkoncept.
----	--	---

		Vi er særligt nysgerrige på at anvende peerfrivillige som følgefrivillige, som følger nye deltagere fra enten kommune eller psykiatrien til MotionsCaféen.
3.	Baggrund, forudsætning og motivation for projektet:	Mennesker med svær psykisk sygdom har en overdødelighed på 20 år og der mangler brugbare livsstilstilbud, der kan tiltrække, rumme og fastholde målgruppen. Det er en særlig vanskelig gruppe, hvad angår både rekruttering og fremmøde, samt at opsamle data fra. Novo Nordisk Fonden valgte i 2019 at støtte foreningen Håb i Psykiatrien til at eksperimentere med sundhedsfremmende tilbud til målgruppen i samarbejde med distriktpspsykiatrien Frederiksberg og Vanløse. Motionsfællesskabet er blevet helt særligt både i forhold til samarbejdet med distriktpspsykiatrien, samskabelse med deltagerne, den gensidige omsorg samt ikke mindst størrelsen af det attraktive tilbud. Tidligere indsatser har ikke formået at kunne rekruttere og fastholde gruppen og har bl.a. fejlet ved at lave samtidig individuel effektmåling, hvilket både stigmatiserer og stresser gruppen. Dette fremhæves bl.a. af psykiater og ph.d. Helene Speyer, som har stor erfaring på området.
4.	Beskrivelse af projektets målsætning:	Tilknytning og formalisering af peerfrivillige til og fra MotionsCaféen på Frederiksberg/Vanløse
	Delmål:	A. Rekrutteringstilgang B. Forankring hos deltagerne C. Metodeforankring D. Organisationsform og tilhørsforhold
5.	Hvordan lever projektet op til social- og psykiatriudvalgets puljekriterier?	MotionsCaféen er startet på Frederiksberg, og har her fundet en lokal organisering omkring motion, en første vigtig trædesten for brobygning til civilsamfundet for mennesker med svære psykiske lidelser. MotionsCaféen er unik i sin karakter og kan løfte de mest udsatte borgere til et værdigt liv med glade øjeblikke. Det fulde projekt indeholder både en forankringsdel på Frederiksberg og en skalerbarhedsdel i Gladsaxe. MotionsCaféen er et nyt og velfungerende miniprojekt i Danmark, som har vist sig at gavne deltagernes både fysiske og mentale sundhed i overordentlig stor grad. Udover at bidrage til øget netværk og livskvalitet for den enkelte deltager, bidrager projektet også til at skabe bedre tværsektorielt samarbejde og overgange samt bedre sammenhæng i patientforløb, idet F-ACT teams i forbindelse med de obligatoriske KRAM-samtaler får en relevant henvisningsmulighed. Peerfrivilligheden er en helt naturlig videreudvikling, som falder helt i både MotionsCaféens og Håb i Psykiatriens ånd med at lave fællesskabende aktiviteter, som giver muligheder for handlekraft, mod, sejre og dermed håb for en bedret fremtid. Med udviklingen af peerfrivillighed vil MotionsCaféen således i endnu højere grad bidrage til at understøtte personlig recovery og social inklusion.

6.	Målgruppe(r):	Målgruppen for MotionsCaféen er mennesker med svær psykisk lidelse. Denne definition er ikke absolut, men fortolkes, som mennesker, som har det så svært psykisk, at de ikke kan deltage i de almene tilbud i hverken civilsamfund eller kommune.
7.	Metoder, der skal udvikles: Aktiviteter, der skal gennemføres: Hvem skal bidrage eller udføre hvad:	Rekruttering til og rolleafklaring af peerfrivillighed i MotionsCaféen. Promovering af konceptet, systematisering, løbende opfølgning og justering af både de overordnede rammer og den individuelle tilpasning til hver enkelt peer. Det er derudover oplagt opgaver for de peerfrivillige at deltage i planlægning og organisering af oplevelsesture. Oplevelsesture kan f.eks. være deltagelse i Royal Run, en tur til Kronborg til en aftentur til Amager Strand. Det kræver en ekstra indsats at skulle inkludere peerfrivillige i både MotionsCaféens følgeskab af nye deltagere, den normale drift samt på oplevelsesturene, hvorfor både løn til projektleder og trænere er inkluderet i denne ansøgning. Det vil være projektlederen og den ledende træner, som vil have den formelle kontakt til F-ACT Frederiksberg/Vanløse og kommunale tilbud som SKP, bofællesskaber mv. Koordinering af og justering af følgeskabsordning med peerfrivillige koordineres således af det lønnede personale.
8.	Indpasning af indsatser i eksisterende behandlingstilbud:	KRAM samtaler er obligatoriske i F-ACT teams, men kan ikke lede til egentlig handling, hvis man ikke kan henvise/tilbyde en brochure til et tilbud, som er relevant for patienten. Det er en af årsagerne til, at MotionsCaféen ideen kom op. At behandlerne i F-ACT synes det var uværdigt og nedbrydende at tale KRAM faktorer uden at kunne tilbyde borgerne et sted at gå hen og få hjælp. Når den enkelte borger har opbygget lidt fysisk og mental styrke ved at deltage i MotionsCaféens tilbud, ser vi, at mod og handlekraft øges og mange byder sig til for at få lov til at bidrage med noget til fællesskabet. Det er jo det, som vi kalder personlig recovery, og som vi på alle mulige måder gerne vil støtte op omkring som samfund.
9.	Plan for kommunikation/formidling til professionelle i projektet:	Professionel kommunikation Kommunikation omkring den løbende fremgang og resultater kommunikerer via det overordnede forankringsprojekt på Frederiksberg og skalerbarhedsprojektet i Gladsaxe til både projektgruppe og advisory board, som begge indeholder nøglepersoner indenfor forskellige fagligheder i forhold til både tilbuddets rekruttering, match med øvrige tilbud og opnåelse af personlig recovery i gruppen. Ekstern kommunikation Vi har kontakt til både evalueringskompetence (Cand.Soc.) og journalistiske medarbejdere og forestiller os, at få samlet vore erfaringer omkring både MotionsCaféen og de peerfrivillige i et antal artikler, som vil blive forsøgt publiceret i landsdækkende aviser som Politiken og online medier som Dagens Medicin, Zetland, Socialt Indblik mv.

10.	Organisering af projektet:	Projektet drives af projektleder, som refererer til programleder Lotte Frost Jørgensen, som er formand for Håb i Psykiatrien. Projektleder er ansvarlig for fremdrift i forhold til projektplan. MotionsCaféen organiseres af en ledende træner, som sikrer det trygge og brugerinddragende rum, motion som didaktisk kan rumme alle, samt koordinering af mad og trænere inkl. løbende justeringer af tilbuddet efter brugerinput. Rollen er samtidig frivilligkoordinator og sørger for løbende rekruttering, oplæring og sparring med frivillige. Programleder, Lotte Frost, er ansvarlig for projektet i forhold til bidragsydere og bestyrelsen i et langsigtet og strategisk perspektiv. Lotte er samtidig backup for projektleder. Projektleder er ansvarlig for fremdriften og udviklingen af bæredygtige samarbejdsmodeller. Projektgruppen bidrager til udvikling af modellen og advisory board rådgiver ud fra deres organisatoriske tilhørsforhold. Relevante parter, som er i daglig kontakt med målgruppen og som kan have en økonomisk interesse i at understøtte målgruppens recoveryproces, inviteres ind i projektgruppen: - Programleder (Håb i Psykiatrien) - Projektleder (Håb i Psykiatrien) - Ledende træner/frivillig koordinator (Håb i Psykiatrien) - Deltager (repræsentant for deltagerne i MotionsCaféen) - Kommunal repræsentant Frederiksberg og Københavns kommune - Kommunal repræsentant fra udfører-området (botilbud, aktivitets- og samværstilbud, støttekontaktpersoner) fra hver kommune - Regional repræsentant fra Region Hovedstadens Psykiatri (ideelt én fra døgn og én fra amb)
11.	Projektets tidsplan – gerne vedhæftet som bilag:	Projektets aktiviteter i 2023 er som følger: • Januar: Udformning af invitation til MotionsCafé deltagere om at melde sig som peerfrivillig • Februar og marts: Første runde af "Jobafklaring". Hvilken frivilligrolle kunne være passende for den enkelte. Hvordan vil det være muligt at være følgefriwillig for nye deltagere, som er utrygge ved at komme første gang i MotionsCaféen • Februar til December: De frivillige roller tages i anvendelse i og omkring MotionsCaféen • December: Evaluering af de frivilliges indsats og nytteværdi af peerfrivilligheden i MotionsCaféen I hele perioden udvikles der videre på MotionsCaféens grundmodel, hvor brugerinvolvering i motionsudbud, program og nye initiativer er helt afgørende for stedets attraktivitet og mulighed for at inspirere til at både møde op og deltage aktivt.

Skema 3: Budget for hele projektperioden

Samarbejdsprojekter med
kommuner og civilsamfund på psykiatriområdet

1. Projektets titel:	En helt ufarlig MotionsCafé på Frederiksberg med peerfrivillige			
2. Regnskabsansvarlig:	Navn: Lotte Frost Jørgensen			
	Tlf.nr.: 60224061			
	E-mail: info@haabipsykiatrien.dk			
	Aktivitetsomfang (antal)	Timetal og sats	Beløb i kr.	Noter
4. Faglig projektledelse:	Projektfremdrift og samarbejde med kommuner og psykiatrisk ambulatorie Nimbus parken	7 timer ugentligt af 300 kr.	109.200 kr.	
5. Fagprofessionel bistand:	Journalistisk hjælp til promovering & vidensdeling	40 timer af 995 kr.	39.800 kr.	
	Professionelle trænere	4 ugentlige træningsgange af 500 kr	104.000 kr.	Trænerne får 250 kr. i timen, og bruger minimum 2 timer hver gang.
6. Materialer	Sund frokost i KU.BE til 25 deltagere	100 kr. per person 2 x ugentligt	260.000 kr.	Fællesskabet omkring måltidet er stedet, hvor modet folder sig ud, idéer modnes og deltagere byder ind som peerfrivillige
7. Øvrige udgifter	Tilskud til oplevelsesture (billetter, transport, forplejning)		60.000 kr.	Idéer, planlægning og delvis udførsel af peerfrivillige
ANSØGT BELØB I ALT:			573.000 kr.	