



**Region
Hovedstaden**

Ansøgning til samarbejdsprojekter i 2025
med kommuner og civilsamfund på psykiatriområdet

Frist for at indsende din ansøgning 30. august 2024	Skemaet sendes til Sagsvisitation.center-for-sundhed@regionh.dk
---	---

Skema 1: Ansøgningsskema til projektstøtte

Samarbejdsprojekter med
kommuner og civilsamfund på
psykiatriområdet

1.	Projektets titel:	MotionsCaféernes eksperter finder vejene mellem og videre
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, 2200 Kbh N 39527871 Nordea 2150 439 451 85 28 Louise Maria Hansen 28965458 Louisemariahansen@haabipsykiatrien.dk Lotte Frost Jørgensen 60224061 info@haabipsykiatrien.dk Ansøgers personlige underskrift: Sted: Nørrebro Underskrift: _____ Dato: <u>27</u> / <u>8</u> 2024.
3.	Oversigt over samarbejdspartnere Oversigt over bilag med tilsagn om deltagelse i projektet.	Regionspsykiatri: Psykiatrisk Center København (støtteerklæring) Psykiatrisk Center Ballerup (støtteerklæring) Psykiatrisk Center Amager eller Psykiatrisk Center Nordsjælland Kommuner: Frederiksberg Kommune (støtteerklæring) Københavns kommune Gladsaxe kommune Ballerup kommune Hillerød Kommune Civilsamfundstilbud i tæt samarbejde: Kæmperne (støtteerklæring) Outsideren (støtteerklæring) SIND København

		OMBOLD Recovery Lab Fountain House (støtteerklæring) Foreningen for Kunst og Mental Sundhed Skriveskolen PS DAI Business case Bilag indeholder støtteerklæringer fra de tætteste samarbejdspartnere. I bilag findes desuden Business Case for Frederiksberg udarbejdet af Implement. Business casen er entydig og meget positiv, når der ses isoleret på det regionale område samt for det offentlige under ét. For Region Hovedstaden svarer business casen til, at der groft sagt spares 2 kroner for hver krone, der investeres. For det offentlige under ét svarer business casen til, at der groft sagt spares 3 kroner for hver krone, der investeres.
5.	Der ansøges om i alt:	_____ 849.600 kr. (jævnfør budgetskema)

6.	Projektets varighed:	Projektet forventes igangsat <u>1/1 2025</u> (evt. senest d. 1. feb) og afsluttet <u>31/12 2026</u>.
7.	Er der ansøgt eller bevilget økonomisk støtte fra anden side:	Ja, der søges og er søgt støtte til MotionsCaféernes drift – ikke til dette projekt specifikt. Nedenfor anføres, hvem vi har ansøgt i forhold til driften af MotionsCaféerne, så I har det fulde billede. Der ansøgt om økonomisk støtte hos: 1. SSA puljen under Sundhedsstyrelsen 2. §18 København, Ballerup og Frederiksberg. Gladsaxe har deadline 1. oktober. Både for Frederiksberg og Gladsaxe er der dialog i forhold til flerårig støtte. 3. Grundfos fonden 4. Sygesikringen DK Der er bevilget økonomisk støtte fra 1. Frederiksberg Fonden – 3 årligt totalt 600.000 kr. Derudover søges en lang række andre fonde.
8.	Indgår der egenfinansiering i projektet, evt. i form af timer:	Selve driften af MotionsCaféerne, dækkes af egenfinansiering. Se ovenfor. Programleder, ca. 10 timer ugentligt, arbejder frivilligt. Derudover er alle foreningens back-office funktioner relateret til dette projekt dækket af egenfinansiering: løn, bogholderi, telefon, computer mv.
9.	Hvis svaret er ja til spørgsmål 8, hvad er da projektets samlede budget:	Projektets samlede budget er 849.600 kr. Projektet hviler på MotionsCaféernes eksistens, hvilket vi er fortrøstningsfulde for vil blive finansieret.

Skema 2: Projektbeskrivelseskema

Samarbejdsprojekter med kommuner og civilsamfund på psykiatriområdet

1.	Projektets titel:	MotionsCaféernes eksperter finder vejene mellem og videre
2.	Projektbeskrivelse (max 2.400 tegn)	Det er vores erfaring, at overgangen fra psykiatri og kommune til vores MotionsCaféer har meget varierende robusthed og kvalitet. Vi ser både en nødvendighed og et potentiale for at udvikle konkrete metoder og standarder, som kan sikre den trygge overgang for både nuværende og nye deltagere i MotionsCaféerne. Dette for, at der opstår bedre muligheder for at tilbyde en helhedsorienteret og sammenhængende indsats. Med udgangspunkt i de to eksisterende MotionsCaféer, og forventelige nye MotionsCaféer i hovedstadsområdet, ønsker vi at udvikle og sætte ekstra fokus på tværsektorielt samarbejde mellem kommune, psykiatri og civilsamfund. Dette med særlig inddragelse af MotionsCaféens deltagere som eksperterne ind i udviklingsprocessen – altså hvordan dette samarbejde konkret skal se ud. Formålet er at opbygge viden om og udbrede, hvordan et sådant samarbejde kan blive smidigt og gavne flest mulige psykiatriske patienter. Vi ønsker at skabe en mere glidende overgang fra indlæggelse til civilsamfundet og fungere som en "faldskærm" i denne proces, da mange patienter oplever at blive tabt i overgangen. Civilsamfundet kan være første trædesten til at få gang i personlig recovery, men det kræver større viden, mod og markant øget samarbejde mellem kommuner, region og civilsamfund, hvor vi stiller os i midten af dette samarbejde Vi vil igennem samskabelse med deltagerne i de eksisterende MotionsCaféer, en eventuel ny MotionsCafé og et velkoordineret samarbejde mellem psykiatri, kommunale tilbud og civilsamfundet skabe en mere sammenhængende og støttende overgang for mennesker med svære psykiske lidelser. MotionsCaféerne fungerer som brobyggeren, der binder alle parter sammen til gavn for de mest udsatte borgere. Vi ønsker at gøre samarbejdet mellem sektorerne smidigt, identificere og overkomme barrierer, udvikle fælles mål og metoder samt sikre løbende evaluering og justering af processerne. Ved at indsamle erfaringer og best practices kan vi skabe et solidt grundlag for fremtidige initiativer og en mere sammenhængende indsats for psykiatriske patienter.
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. Udfordringen er at det omhandler en særlig.

	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 og Den A.P. Møllerske støttefond har givet udviklingsstøtte til MotionsCaféen i Gladsaxe. MotionsCaféerne på Frederiksberg og i Gladsaxe har etableret sig som centrale samlingssteder for mennesker med svære psykiske lidelser. Hver café tiltrækker årligt omkring 100 nye deltagere, hvoraf cirka 50% bliver faste gengangere. På trods af løbende udskiftninger grundet indlæggelser og periodiske udsving, opretholder hver café en stabil kerne på omtrent 50 faste deltagere fra en målgruppe, der ellers kan være svær at engagere. Tilbuddet vurderes til 4,8 ud af 5 i tilfredshed blandt deltagerne. Region og kommune rapporterer, at jævnlig deltagelse i MotionsCaféen op FRB mindsker genindlæggelser, genhenvisninger og fører til hurtigere beskæftigelse. MotionsCaféen er en vigtig første trædesten for brobygning mellem civilsamfundet og 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. Motionsfællesskabet er blevet helt unikt både i forhold til samskabelse med deltagerne, den gensidige omsorg og ikke mindst pga. størrelsen af det attraktive tilbud. Kommuner og regioner er meget interesserede i at rekruttere til tilbuddet, hvilket kræver et tæt samarbejde for at sikre, at nye deltagere kan følges trygt over. Samarbejdet skal sikre, at deltagerne fortsat føler sig frie i MotionsCaféen uden krav fra offentlige instanser. Dette kræver klare og konkrete aftaler om, hvordan information, følgeordning og ansvarsovergang skal fordeles mellem de tre parter. Vi ved, at psykiatrien skal henvise til kommunale tilbud, men at disse tilbud ikke altid kan rumme patienterne, og at patienterne ikke føler sig hørt i tilbuddene. Vi ønsker et kulturskifte, hvor patienter også bliver informeret om civilsamfundstilbud så som MotionsCaféerne. Flere psykiatriske centre vil gerne have MotionsCaféer, og vi oplever derfor en høj efterspørgsel. Såfremt vi opnår fonds eller andre midler hertil forventer vi at starte en ny MotionsCafé enten i indre København, på Amager eller i Hillerød. Vi har en del erfaring med det tværsektorielle samarbejde, men ønsker at have fokus på vidensopbygning netop i dette svære felt fyldt med forskellig lovgivning. Årsagen til det to-årige projekt, er at samarbejde mellem kommune og region ikke virker smidigt, og det kan derfor tage lang tid, før vi har fundet gatekeepers, som kan og vil prioritere udvikling og test af brobygning til MotionsCafé. Efter udvikling og test vil vi i projektperioden udbrede til alle vore "gatekeepers".
--	---

4.	Beskrivelse af projektets målsætning:	Udvikle konkrete metoder til at lette samarbejdet mellem kommune, region og Håb i Psykiatrien via en fælles brobygning til MotionsCaféerne, som om muligt kan give borgerne en generel øget mobilitet til flere tilbud
	Delmål:	A. Afklare deltagernes behov/ønsker for en glidende overgang og tværsektorielt samarbejde B. Afklare med deltagerne, om brobygningsmetoden påvirker den senere fastholdelse i MotionsCaféen og den videre mobilitet til andre tilbud C. Udvikle brobygningsstandarder / følgeordninger/ kommunikationsveje mv. D. Udbrede metoderne til psykiatri og kommuner E. Evaluere metodernes implementeringsgrad og i hvor høj grad projekt har styrket nogen eller noget
5.	Hvordan lever projektet op til social- og psykiatriudvalgets puljekriterier?	Projektet er et udviklingsinitiativ, der sigter mod at skabe nye metoder og samarbejdsformer mellem psykiatri, kommunale tilbud og civilsamfundet. Ved at fokusere på samskabelse med deltagerne og sikre et tæt og velkoordineret samarbejde, stræber vi efter at udvikle og implementere innovative løsninger, som kan tjene som model for opnåelse af øget mobilitet for målgruppen. Gennem tæt samarbejde og koordinering af ressourcer på tværs af sektorer, samt ved at inkludere deltagerne aktivt i processen, sikrer vi, at de får den nødvendige støtte og opmuntring på deres vej mod recovery. Budgettet indeholder alene projektrelaterede udgifter. Udgifter til den løbende drift af 2-4 MotionsCaféer indgår ikke. Drift af MotionsCaféerne er naturligvis en forudsætning for projektet, hvorfor Håb i Psykiatrien fundraiser intenst hos både stat, region, psykiatriske centre, kommuner, større og mindre fonde. Vi har mange meget positive tilkendegivelser og forventer, at driftsfinansiering vil blive fundet givet vores målrettede og diverse indsats herfor. I skrivende stund er opnået 200.000 kr. fra Frederiksberg Fonden til MotionsCaféen og 1. kvartal er dækket i Gladsaxe af Den A.P. Møllerske Støttefond.
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. Og som oftest ses som gengangere på psykiatriske centre.
7.	Metoder, der skal udvikles: Aktiviteter, der skal gennemføres:	Vi vil udvikle standarder for brobygning fra indlæggelse, ambulant behandling eller kommune til MotionsCafé – og videre derfra. A. Jan – Marts 2025 Undersøge behovet og vidensopbygge ift. brobygning. Planlægge og afholde formelle og uformelle workshops med deltagerne. Hvordan gør den konkrete brobygning for deltagernes oplevelse af MotionsCaféen? Og er der forskel på,

	Hvem skal bidrage eller udføre hvad:	hvordan der brobygges ift. om deltageren kommer kontinuerligt og får mod på at besøge andre tilbud? B. Løbende vidensindsamling fra eksperterne/deltagere. Vi modtager ugentligt op til flere kontakter til eller 1. besøg fra nye deltagere, som vi kan stille de samme simple spørgsmål baseret på projektets faser og igangværende afprøvninger. Dette gøres altid på uformel vis over det sunde måltid efter træning. C. April 2025 Ide generering af standard(er) for brobygning D. Maj – dec 2025 Afprøvning og 1. udgave af ovenstående standarder hos interesserede samarbejdspartnere indenfor kommune og psykiatri- løbende opsamling af erfaringer herfra. E. Jan – feb 2026 Workshop 2 – evaluering og justering med eksperterne/deltagerne F. Marts – okt 2026 Kommunikation og udrulning og dermed implementering til alle relevante samarbejdsflader. Indsamling af feedback fra "systemet". G. Okt- dec 2026 Projekterevaluering med input fra både deltagere, region, kommune og andre civilsamfundstilbud Projektleder og øvrigt personale fra Håb i Psykiatrien står for planlægning og fremdrift med støtte fra deltagerne i MotionsCaféerne, som kan rekrutteres og styrkes i samme proces. Alle deltagere får muligheden for at deltage i diverse workshops ift. at afklare ønsker og behov for glidende overgang. Vi vil ligeledes opsøge potentielle deltagere eller patienter i psykiatrien, hvor brobygningen IKKE er lykket, for at lære derfra.
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. Behandlerne i F-ACT synes det kan være uværdigt og nedbrydende at tale KRAM faktorer uden at kunne tilbyde borgerne et sted at gå hen og få hjælp. Heraf udsprang ideen om MotionsCaféen. Sengepsykiatrien ser en stor synergi i forhold til det ergo- og fysioterapeutiske udvikling, som er kommet i gang under indlæggelse kan videreføres og trænes i MotionsCaféerne. 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 at de via relationer i MotionsCaféen inspireres til og lykkes med at genoptage kontakt med familie/venner, eller formår at opsøge nye fællesskaber med eller uden vores assistance. Der sker en udvikling i forhold til at blive mere sig selv gennem samvær med andre.

9.	Plan for kommunikation/formidling til professionelle i projektet:	Vi vil invitere os ud til personalemøder hos både kommune og region. Vi vil løbende lave indlæg på sociale medier, bidrage i den offentlige debat samt stille os til rådighed på Folkemødet 2025. De specifikke læringer fra dette projekt vil indgå i ovenstående kommunikationsplan.
10.	Organisering af projektet:	Projektet drives af projektleder, som refererer til programleder Lotte Frost Jørgensen, som er forperson for Håb i Psykiatrien. Projektleder er ansvarlig for fremdrift i forhold til projektplan, fremdriften og udviklingen af bæredygtige samarbejdsmodeller. MotionsCaféerne 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. Den ledende træner varetager samtidig rollen som frivilligkoordinator og sørger for løbende rekruttering, oplæring og sparring med frivillige. Projektleder, Louise Maria Hansen er uddannet ergoterapeut med en kandidat i sundhedsfremme og sundhedsstrategier og desuden uddannet træner. 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.
11.	Projektets tidsplan – vedhæftes som bilag:	Se tidsplan ovenfor under aktiviteter.

Skema 3: Budget for hele projektperioden

Samarbejdsprojekter med kommuner og
civilsamfund på psykiatriområdet

1. Projektets titel:	MotionsCaféernes eksperter finder vejene mellem og videre			
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:	Projektleder: projektfremdrift, vidensindsamling, standardudvikling, test og evaluering Programleder: Ledelse og faglig sparring	325 kr. i timen af 12 timer ugentligt Ca. 2 timer ugentligt	405.600 kr. Egenfinansiering	Frivillig og ulønnet
Sundt måltid efter MotionsCafé	Til deltagere, personale, projektleder og følgepersoner fra kommune/region	90 kr. per måltid	144.000 kr.	Til formel og uformel opsamling af deltagernes ekspertviden
Indgangsbilletter, hvor disse er nødvendige	SATS, Multifitness mv		160.000 kr.	
Konsulentbistand	Professional hjælp til promovering & vidensdeling	500-1000 kr. i timen af 10-20 timer	20.000 kr.	Fotograf, web, journalistisk hjælp)
6. Materialer	Udvikling og print af brobygningsmateriale/ brochurer mv		20.000 kr.	
7. Øvrige udgifter	Huslejebidrag Projektledelsen sidder på på Heimdalsgade 37		40.000 kr.	
	Bogføring, lønkørsel, IT hjælp, computer, forsikringer, diverse transport, parkeringsafgifter, div. printere, kontormøbler, samt øvrige udgifter til basis drift af foreningen		50.000 kr. Egenfinansiering	
ANSØGT BELØB I ALT:			829.600 kr. (se note nedenfor)	

NB! Til 2 årigt projekt.

Såfremt, der opnås til et 1 årigt projekt, eller til et reduceret projekt, vil projektet målrettes en MotionsCafé eller enkelte samarbejdsflader heri.

MotionsCafé

- den første trædesten fra psykiatrisk indlæggelse til civilsamfundet

MotionsCaféen – et attraktivt motionsfællesskab for personer med svær psykisk lidelse

MotionsCaféen er en vigtig første trædesten fra psykiatrisk indlæggelse til civilsamfundet. Den tilbyder fysisk aktivitet og fællesskab, der tilsammen giver:

- Bedret fysisk tilstand
- Oplevelse af fremgang
- Empowerment
- Bringer tættere på beskæftigelse
- Mindre behov for psykiatri

Derfor skaber MotionsCaféen dokumenterbare positive forandringer for mennesker med svær psykisk lidelse, som typisk står i en uoverskuelig situation og meningsløs hverdag efter psykiatrisk indlæggelse.

Målgruppen

Mennesker med svær psykisk lidelse er overrepræsenterede i sygdomsstatistikker, og har en markant overdødelighed. Derudover er svær psykisk lidelse ofte forbundet med stigmatisering, selvstigmatisering, social udstødelse, isolation og ensomhed.

Det er velkendt, at gruppen ofte bor alene, har sparsomt netværk, og har meget svært ved at få struktur på et til tider meningsløst liv med begrænset indhold.

Udfordringen

Det har vist sig svært at rekruttere og fastholde mennesker med svær psykisk lidelse i tilbud, der er rettet mod at forbedre sundhed og livskvalitet. Blandt kommunale og civile tilbud er det erfaret, at lokale forsøg på indsatser ikke er lykkedes med at rekruttere og fastholde over tid, eller kun har oplevet at samle et meget lille antal deltagere.

CHANGE-studiet fra 2016 viste, at selv et skræddersyet forløb med privat træner ikke opnåede ønskede effekter (1), og det vurderes, at individuel effektmåling, hvor deltagerne monitoreres individuelt for progression, stigmatiserer og stresser deltagerne (2).

Gennem samskabelse har vi lært, at deltagerne har brug for et trygt rum udenfor systemerne og uden forventninger.

Mål og resultater

MotionsCaféens mål er at være et attraktivt motionsfællesskab, som opnår højt fremmøde for målgruppen. MotionsCaféens deltagere vurderer tilbuddets attraktivitet til 4,9 ud af 5 i løbende målinger. Der er et fremmøde på 10-30 deltagere per gang.

Via anonyme spørgeskemaer er det vist, at:

- 75% af deltagerne er blevet mere aktive
- 50% spiser mere sundt
- Over 50% føler sig generelt gladere, har fået mere indhold i hverdagen og et større socialt netværk



Kvalitative data vidner derudover om:

- øget selvtillid og mod
- højere grad af medborgerskab
- kortere vej til beskæftigelse (2)

Psykiatrien melder om et **markant fald i ambulant kontakt og indlæggelse**. Samtidig ser kommunen en **forhøjet evne til at være i egen bolig** og en **markant tidligere kontakt til arbejdsmarkedet** (3).

Praktisk om MotionsCaféen

Træningen tilpasses, så alle kan deltage i den og blive udfordret. Den foregår 3-4 gange ugentligt i lokale fitnesscentre, kommunale lokaler eller andre tilgængelige lokationer. Deltagerne får i forbindelse med træningen tilbudt en sund frokost eller snack. Der brobygges videre til andre tilbud i civilsamfundet, så næste trædesten kommer tættere på.

Relevante undersøgelser/kilder

1. Lifestyle Interventions for Weight Management in People with Serious Mental Illness: A Systematic Review with Meta-Analysis, Trial Sequential Analysis, and Meta-Regression Analysis Exploring the Mediators and Moderators of Treatment Effects, Helene Speyer, Psychotherapy and Psychosomatics, 2019
2. Sygdom og sundhed i en uregerlig hverdag – sensorisk feltarbejde blandt mennesker diagnosticeret med skizofreni, Ane Moltke, Tidsskrift for professionsstudier, (Ph.d.-forsvar: juni 2017)
3. Forandringsteori og virkningsevaluering af MotionsCaféen, rapport udarbejdet af Håb i Psykiatrien, 2024
4. Business Case for MotionsCaféen på Frederiksberg i 2022, Udarbejdet af Implement Consulting Group, august 2023

Business case for MotionsCaféen på Frederiksberg i 2022

Håb i Psykiatrien

18. august 2023

Indledning

Implement er af Håb i Psykiatrien blevet bedt om at beregne business casen for MotionsCaféen på Frederiksberg i 2022 baseret på de tilgængelige data. I dette notat præsenteres resultaterne af beregningerne, der samlet set viser, at der for det regionale isoleret set og for kommunale og regionale under ét er en meget positiv business case ved MotionsCaféen. For det kommunale under ét samt Frederiksberg Kommune isoleret set er der tale om en positiv business case.

De fire business cases er beregnet på baggrund af data, der er behæftet med en række væsentlige forbehold. Disse redegøres der nærmere for i det følgende. Som følge af disse forbehold skal de beregnede business cases alene ses som en sandsynliggørelse af den samlede økonomi, der har været for MotionsCaféen i 2022.

Datamæssige forbehold

Som følge af, at Håb i Psykiatrien er en nonprofitorganisation, der driver MotionsCaféen på en projektbevilling, er data om deltagergruppen (herunder beskæftigelsesstatus, ydelseshistorik, indsatshistorik, sygdomshistorik, motionshistorik mm.) baseret på, hvad Håb i Psykiatrien har kunne indsamle. I den sammenhæng har en væsentlig overvejelse været, at dataindsamlingen ikke har skulle spænde ben for arbejdet med borgerne (herunder opbygningen af tillid og lyst til at deltage). Et væsentligt element i tilbuddet er således, at deltagerne mødes på en anden måde, end det er tilfældet i deres kontakt med det offentlige system i øvrigt. Det minimerede behov for dokumentation og registrering understøtter denne tilgang og anses som et væsentligt element i indsatsen.

Data vedrørende de oplevede effekter af MotionsCaféen er tilvejebragt ved, at Håb i Psykiatrien har interviewet centrale aktører fra Frederiksberg Kommune og Psykiatrien i Region Hovedstaden. De interviewede har svaret efter bedste evne på, hvilken effekt de oplever, at MotionsCaféen har haft, baseret på deres generelle erfaring med målgruppen sammenholdt med en kontrafaktisk situation, hvor MotionsCaféen ikke havde været der. Der er således tale om en kvalitativ vurdering af effekten baseret på erfaring, og således ikke et egentligt effektstudie, hvilket heller ikke har været hensigten. Yderligere er MotionsCaféens deltagere blevet adspurgt om, hvilken effekt deltagelsen har haft på deres krop og sind.

De nærmere antagelser, der i øvrigt er anvendt i forbindelse med beregningen af business casene, er der redegjort nærmere for i det følgende, hvor det er relevant.

Business cases for MotionsCaféen på Frederiksberg i 2022

De fire business cases er opbygget omkring følgende tre overordnede elementer:

- Håb i Psykiatriens udgifter forbundet med indsatsen i 2022
- Reducerede kommunale udgifter som følge af indsatsen i 2022 (baseret på den afrapporterede effekt)
- Reducerede regionale udgifter som følge af indsatsen i 2022 (baseret på den afrapporterede effekt)

Udgifter forbundet med MotionsCaféen

Regnskabet for Håb i Psykiatrien viser, at der i alt blev brugt 700.264 kr. på driften af MotionsCaféen på Frederiksberg i 2022.

Reducerede kommunale udgifter

Som beskrevet indledningsvist, så er nøglepersoner fra Frederiksberg Kommune blevet interviewet af Håb i Psykiatrien mhp. at tilvejebringe deres vurdering af effekten af MotionsCaféen. Borgere i Frederiksberg Kommune udgør 57 % af deltagerne i MotionsCaféen, mens 43 % er borgere i andre kommuner. I det følgende er effekterne for Frederiksberg Kommunes borgere afrapporteret særskilt, ligesom der er afrapporteret en samlet kommunal effekt. Sidstnævnte er beregnet ved at gange de rapporterede effekter for Frederiksberg med 75 % (svarende til de øvrige kommuners andel af borgere) ud fra en antagelse om, at effekten forventes at være ens på tværs af kommuner.

Tabel 1: Reducerede kommunale udgifter

Område	Effekt i kr. Frederiksberg Kommune	Effekt i kr. Kommunerne under ét	Vurderinger, der ligger til grund for beregningen
Reduceret behov for støtte efter SEL § 82	-3.800 kr.	-6.650 kr.	Frederiksberg: 2 § 82-forløb er blevet reduceret med 5 kontakter á 380 kr. (timepris) stykket.
Reduceret behov for beskæftigelsesindsats	-211.432 kr.	-370.006 kr.	Frederiksberg: 2 borgere er kommet 12 måneder tidligere i beskæftigelse, hvilket giver en reduceret udgift til Råd og Vejledning på 2.033 kr. pr. uge (ugepris fra den socialøkonomiske model - SØM).
Reducerede forsørgelsesudgifter	-207.688 kr.	-363.454 kr.	Frederiksberg: 2 borgere er kommet 12 måneder tidligere i beskæftigelse, hvilket giver reducerede forsørgelsesudgifter på 1.997 kr. pr. uge (svarende til gennemsnittet for kontanthjælp og uddannelseshjælp, ugepris fra den socialøkonomiske model - SØM).
Total	-422.920 kr.	-740.110 kr.	

I tillæg til de kvantificerede kommunale effekter, så er følgende effekter af rapporteret, men ikke indregnet:

- Formentlig færre kontakter med øvrige dele af kommunen (udover § 82 og beskæftigelse)
- Det vurderes, at 4 ud af 10 kommer hurtigere i en virksomhedspraktik ifm. ledighed, hvilket har en positiv effekt på de langsigtede muligheder for beskæftigelse
- Det vurderes, at 2 ud af 10 kommer tidligere i et fleksjob (estimeret 6 måneder tidligere)
- Flere forventes at kunne fastholde deres job som følge af en forbedret livssituation
- Flere forventes at kunne komme i – og forblive i – egen bolig som følge af en forbedret livssituation
- Færre sundhedsudgifter som følge af en forbedret sundhedstilstand
- Øgede skatteindtægter grundet flere i beskæftigelse

Reducerede regionale udgifter

Til beregningen af reduktion i regionale udgifter er der taget udgangspunkt i en enhedspris på et ambulant besøg i Psykiatrien på 1.971 kr. (2022-tal) og en enhedspris på en døgnplads på 3.939 kr. (2022-tal). Der er ikke tillagt ekstraudgifter for de indledende undersøgelser og udredninger, der følger af en indlæggelse.

Tabel 2: Reducerede regionale udgifter

Område	Effekt i kr. Region Hovedstaden	Vurderinger, der ligger til grund for beregningen
Psykiatriske indlæggelser forebygget	-259.974 kr.	I alt 66 indlæggelsesdage forebygget á 3.939 kr. pr. dag
Ambulante besøg forebygget	-946.080 kr.	1 besøg á 1.971 kr. hver 2. måned i et år for de 80 deltagere
Tidligere afslutning af ambulante forløb	-153.738 kr.	12 patienter har 6,5 færre besøg hver á 1.971 kr. pr. besøg
Færre genhenvisninger	-9.855 kr.	5 patienter har 1 ambulant besøg mindre á 1.971 kr. pr. besøg
Total	-1.369.647 kr.	

I tillæg til de kvantificerede regionale effekter, så er følgende effekter af rapporteret, men ikke indregnet:

- Formentlig færre kontakter med øvrige dele af det regionale område (udover Psykiatrien)
- Færre sundhedsudgifter som følge af en forbedret sundhedstilstand

Samlede business cases

Baseret på de elementer, der er gennemgået i det ovenstående, så er der herunder opstillet følgende fire business cases for MotionsCaféen på Frederiksberg i 2022:

- Business case A: Frederiksberg Kommune isoleret set
- Business case B: Kommunerne under ét
- Business case C: Region Hovedstaden isoleret set
- Business case D: Det offentlige under ét

Tabel 3: Business cases

Område	Business case A Frederiksberg Kommune	Business case B Kommunerne under ét	Business case C Region Hovedstaden	Business case D Offentlige under ét
Udgifter forbundet med MotionsCaféen	399.151 kr. ¹	700.264 kr.	700.264 kr.	700.264 kr.
Reducerede kommunale udgifter	-422.920 kr.	-740.110 kr.		-740.110 kr.
Reducerede regionale udgifter			-1.369.647 kr.	-1.369.647 kr.
Total	-23.769 kr.	-39.846 kr.	-669.383 kr.	-1.409.493 kr.

Som det fremgår af tabel 3, så er der en entydig og meget positiv business case, når der ses isoleret på det regionale område samt for det offentlige under ét. For Region Hovedstaden svarer business casen til, at der groft sagt spares 2 kroner for hver krone, der investeres. For det offentlige under ét svarer business casen til, at der groft sagt spares 3 kroner for hver krone, der investeres.

Business casene for kommunerne under ét og Frederiksberg Kommune isoleret set er let positive, hvilket vil sige, at der groft sagt er balance mellem investeringen og de estimerede reducerede udgifter.

For alle de fire business cases gælder de tidligere nævnte forbehold for de tilgængelige data, ligesom det også er værd at fremhæve, at det ikke er alle de rapporterede positive og langsigtede effekter af MotionsCaféen, der har kunne kvantificeres i kroner og øre.

¹ 57 % af de samlede udgifter til MotionsCaféen i 2022, svarende til Frederiksberg Kommunes borgeres deltagerandel.

Titel: Tag mig med til sport, hvis det er der, hvor man ikke bare skal passe sig selv – og hvor man kan høre om andre måder at leve på.

Fortalt til Nis Bjarnhof. Fortælleren har valgt at være anonym
Teksten er blevet til på skriveholdet Veje til det vigtige.

Manchet:

Jeg havde taget medicin i mere end fjorten år, jeg var faldet sammen og sad derhjemme og røg og drak. Jeg var 38, da min mor sagde til mig: du lever ikke til du er 50. Jeg blev meget vred på hende, men måske reddede hun mit liv. I dag er jeg 63, men hvordan kom jeg derfra og her til?

Den mørke alder

Jeg har lidt af depressioner i evigheder. Igennem 14 år tog jeg mere og mere antidepressiv. Jeg synes de ødelagde min koncentration, så når jeg alligevel ikke kunne tænke, kunne jeg ligeså godt også drikke. Jeg blev en førtidspensioneret alkoholiker på tons af piller. Det fortsatte indtil min mor forudså min død inden 50-årsalderen. Jeg blev vred på hende, for hvad skulle jeg gøre? Jeg tænkte og tænkte. Jeg kunne efterhånden kun se én løsning.

Jeg var overbevist om, at mine nuværende problemer også hang sammen med min medicin, så jeg gik ned til distriktspsykiatrien og stillede dem et ultimatum: Jeg ville stoppe på medicinen uanset hvad, men det ville være godt, hvis de ville hjælpe. De rådede mig fra det mange gange, men hjalp mig alligevel i en halsbrækkende udtrapning på kun syv uger. Da jeg var ude af medicinen og havde det bedre, sagde de, at jeg skulle forvente at få det meget værre. Det skete ikke. Og nu, da jeg var stoppet med medicin og hovedet begyndte at fungere igen, kunne jeg også stoppe med at drikke.

Selvom jeg i dag stadig har problemer med depression, har jeg fundet en anden måde at omgås med det på. Det er aldrig let, men det er trods alt bedre end dengang. Hvordan klarer jeg livet i dag?

Sport, omsorg – og ambitioner

Jeg mødte en, der kom hos [Håb i Psykiatrien](#) – som vi normalt kalder HiP. Han kendte til, hvor svært jeg havde det og hvad det overhovedet betyder at være så langt nede. Det var trygt at møde en, der kendte til det og som forstår, hvad man gennemgår. Derfor kunne han få mig med ned til en af HiPs aktiviteter hos KU.BE.

Der mødes man og laver idræt, taler og spiser så sammen bagefter. Efter vi havde lavet sport og spist, skete det fantastiske, at mit humør blev løftet og energiniveauet hævet. Det lyder måske banalt, men der er meget omsorg i at få serveret god mad og kaffe. Der bliver sørget for en. Når der vises omsorg, bliver alt lettere. Man kan ligesom slå det svære fra og så bare falde ind i det gode.

Fordi de viste mig omsorg og fordi de forstod, hvorfor jeg var der, har jeg kunnet 'bruge' HiP, som det passede mig. Det er særligt, når jeg har det værst. Det er som om, de kan holde hånden under en, og det hjælper en til at komme igennem tunge perioder. Det har jeg været både glad og taknemlig for. Det sikrer også, at man får en smule social kontakt, når man har det skidt.

Og det er virkeligt vigtigt, fordi jeg er blevet smidt ud af de psykiatriske tilbud jeg kom i, fordi jeg ikke ville tage medicin. Det er et uhyre ansvar at håndtere psykisk sygdom alene og uden medicin. Der støtter HiP mig.

Det er også vigtigt, fordi det er så svært for mig at lave noget sammen med andre, når jeg har det mørkt. Hvis jeg er sammen med andre, når jeg har det dårligt, kan jeg ikke lade vær med at tænke, at jeg er ringere end alle andre, mindre produktiv og bare en skidt person.

Derfor er det også noget særligt, at jeg kan komme hos HiP, selv når mørket er tættest. Jeg kan næsten

ikke være for dårlig til at kunne være der. Det giver de mig rum til, fordi jeg kan være helt ærlig med dem om, at jeg kun kommer hos dem, når jeg er nede. Jeg går nemlig virkeligt meget op i sport og motion. Jeg træner ofte fem gange om ugen, både badminton, løb og alt muligt andet. Når jeg så får det bedre, så tager jeg lidt større udfordringer op. Fx er jeg i mine gode perioder medlem af en almindelig tennisklub, ligesom jeg også har gået på sportshøjskoler flere gange. HiP ikke bare tillader mig at være ambitiøs med min sport, de *hepper* på mig.

Det er uhyre værdifuldt, for det er nemlig ikke alle steder, man kan være ærlig. Andre steder, hvor jeg har dyrket sport sammen med folk, der også har udfordringer, så har min ambition været for meget for dem. Når jeg siger, at jeg egentligt gerne vil lave sport på et andet niveau, så kan de svare: Er vi ikke gode nok til dig? Hvorfor vil du ikke være sammen med os? Hvis det så i en god periode er lykket mig at være med i en almindelig klub, men jeg så i en svær tid må vende tilbage, så kan de næsten grine af mig. Jeg kan faktisk godt forstå dem, men det er nu alligevel fantastisk, at jeg kan være ambitiøs hos HiP. Dét er uhyre vigtigt for mig.

Nye Perspektiver

En anden vigtig ting ved at komme i HiP, som man godt kan savne, både i psykiatrien, i de andre foreninger for folk med vanskeligheder og som førtidspensionist, er de frivillige. Det er som om, at fordi jeg kan være ærlig der, så kan de også være det. Men derfor sker der faktisk noget magisk. Når hele gruppen mødes, er der normalt én ansat og så 3-4 frivillige. De frivillige har rigtigt god energi og løfter hele fællesskabet, men uden at blive lalleklade. De ved godt, at det er hårdt for os. Men de frivillige er især vigtige, fordi jeg kan have gode samtaler med dem. Det giver et helt andet perspektiv på mit eget liv. Normalt taler jeg nemlig kun med andre førtidspensionister. Fx har jeg gennem de frivillige lært at forstå min fritid anderledes. Den kan jeg nemlig godt forbande langt væk. Det er så utroligt hårdt hele tiden at skulle finde på, hvad tiden skal bruges til. Men samtalerne med de frivillige og det, at de også har delt noget fra deres eget liv, har gjort, at jeg nu kan se fordele i min fritid. Fx giver det mig jo mulighed for at dyrke så meget motion, jeg gerne vil. Det har 'normale' mennesker jo ikke mulighed for. Jeg har fået blik for helt andre måder at leve på og herudfra har jeg kunnet se nogle gode ting i min egen måde at leve på.

Til slut

Det er fandme svært at være sig selv og at finde noget værdifuldt at bruge tiden på, især når man er førtidspensionist. Men vi kan faktisk hjælpe hinanden der, især ved at være bedre til at heppe. Også os med forskellige udfordringer, vi kan også blive bedre til at heppe på hinanden og lade hinanden være ambitiøse. Men at heppe er ikke nok, vi skal også være omsorgsfulde, især når mørket trækker sig sammen. Det er noget af det, jeg har fundet hos HiP, som jeg altid er glad for, også selvom jeg ikke altid har brug for at være dér. Og det synes jeg godt vi må være, også selvom vi er førtidspensionister og har alle mulige problemer. Derfor tænker jeg egentligt også, at de godt kunne have heppet på mig, den gang jeg ville stoppe med medicin i psykiatrien.

For når vi hepper på hinanden, så er vi faktisk med til at gøre det ok for hinanden, at vi hver især selv bestemmer, hvordan vi lever vores liv, uanset hvor mange problemer, der ellers er – og være lidt ambitiøse med det.

Midtvejsevaluering

En helt ufarlig MotionsCafé i Gladsaxe Kommune

29. januar 2024

Indholdsfortegnelse

1	Indledning	2
1.1	Metodiske bemærkninger	2
1.2	Evaluators oplevelse af deltagerne	3
2	Hovedtemaer	3
2.1	Rekruttering	3
2.1.1	Motivation	4
2.1.2	Kendskab til MotionsCaféen	4
2.2	Deltagelse	4
2.2.1	Den første deltagelse	4
2.2.2	Den videredeltagelse	5
2.3	Tilbuddet	5
2.3.1	Deltagernes brug af MotionsCaféen	6
2.3.2	MotionsCaféens fysiske indretning	6
2.3.3	Ture / Events	6
2.3.4	Deltagernes oplevede output	6
2.3.5	Perspektivering til alternative tilbud	7
3	Konklusion	7

Implement Consulting Group

Strandvejen 54
2900 Hellerup, Denmark
implementconsultinggroup.dk

Phone: +45 4586 7900
Email: info@implement.dk

CVR: 32767788
BANK: Danske Bank

Midtvejsevaluering

Implement Consulting Group har primo 2024 gennemført en midtvejsevaluering af arbejdet med at etablere Håb i Psykiatriens MotionsCafé i Gladsaxe Kommune. Midtvejsevalueringen er gennemført i henhold til det aftalte evalueringsdesign. Midtvejsevalueringen har til formål at gøre status og bidrage med eventuelle justeringsforslag og/eller opmærksomhedspunkter ift. den videre udvikling af tilbuddet.

1 Indledning

Midtvejsevalueringen viser helt overordnet, at deltagerne af MotionsCaféen er endog meget glade for tilbuddet. Dette skyldes en lang række forhold lige fra, hvordan de bliver mødt som mennesker til den konkrete rumindretning og de ture, der foregår i forlængelse af MotionsCaféen. Det har følgelig været svært for fokusgruppedeltagerne (herefter benævnt deltagerne) at pege på konkrete ændringsønsker, udover at flere gerne ville have mulighed for at komme i MotionsCaféen endnu mere.

Som konsekvens heraf består hovedparten af midtvejsevalueringen af en udfoldelse af de konkrete elementer, som deltagerne har fremhævet som særligt positive/afgørende for deres engagement. Disse elementer er det i sagens natur væsentligt at have fokus på og bibeholde i den videre udvikling af tilbuddet.

1.1 Metodiske bemærkninger

Midtvejsevalueringen er baseret på et fokusgruppeinterview med seks udvalgte deltagere i MotionsCaféen. Dette er lidt flere end angivet i det oprindelige evalueringsdesign (hvor forudsætningen var 3-4 deltagere), hvilket dels skyldes en konkret vurdering af, at det var muligt at udvide antallet af deltagere (og dermed potentielt opnå flere nuancer) uden at gå på kompromis med at skabe et trygt rum, hvor alle kunne komme til orde. Dels praktiske hensyn, hvor et afbud på dagen førte til, at to andre deltagere meldte sig.

Det er Håb i Psykiatrien, der har stået for at rekruttere deltagerne med udgangspunkt i at sikre en fornuftig variation ift. alder, køn og perioden, deltagerne har anvendt tilbuddet (kortere og længere anciennitet), således at et relativt bredt spektrum af deltagere var repræsenteret. Derudover blev det prioriteret i videst mulige omfang at rekruttere deltagere, der ikke i øvrigt er blevet hørt ifm. promotionsvideoer mv., da deres perspektiver og holdninger i et vist omfang allerede er kendt af Håb i Psykiatrien.

Fokusgruppeinterviewet blev afviklet d. 8. januar 2024 i et af de lokaler, som MotionsCaféen råder over på Kellersvej i Gladsaxe. Dette for at sikre kendte og trygge rammer for deltagerne, hvilket har været et væsentligt hensyn. Flere af deltagerne har således på forhånd givet udtryk for, at deres deltagelse var forbundet med en vis nervøsitet, hvilket også kunne konstateres på dagen. Det er dog vores klare indtryk, at det lykkedes at skabe et trygt rum, hvor alle i løbet af interviewet bød ind med deres respektive perspektiver.

Da interviewpersonerne er aktive deltagere af tilbuddet, er der i sagens natur relevante spørgsmål ift. den videre tilbudsudvikling, som ikke har kunne afdækkes. Fx kunne det have været interessant at få belyst, hvorfor nogle helt fravælger at komme. Det er et vilkår ved evalueringsdesignet, og emnet er forsøgt belyst på anden vis ved at spørge deltagere om, hvad der er afgørende for, at de kom – første gang og de følgende gange i øvrigt.

1.2 Evaluators oplevelse af deltagerne

I det følgende er vores generelle oplevelse af deltagerne og deres situation kort beskrevet med henblik på at kontekstualisere udsagnene og betragtningerne i det følgende.

Det kan bemærkes, at deltagerne har været i kontakt med (eller er i kontakt med) hospitalspsykiatrien på forskellig vis, ligesom de har et eller flere kommunale kontaktpunkter, fx botilbud, støttekontaktperson, værestedstilbud og/eller jobcenteret. Denne kontakt er i hovedreglen længerevarende som følge af deltagernes sundhedsmæssige og sociale situation.

Det kan også bemærkes, at ensomhed er en problematik, der går igen. Følgelig er det kendetegnende, at alle dage langt fra er gode (udgangspunktet er ofte det modsatte), og der skal der noget til (fx MotionsCaféen) for, at det bliver en god dag for deltagerne. Det kræver i sig selv noget af deltagerne at komme uden for hjemmet.

I forbindelse med selve fokusgruppeinterviewet var det endvidere vores oplevelse, at deltagerne var tydelige og præcise i forhold til at sætte ord på deres erfaringer og følelser. Ligeledes var der en høj grad af gensidig respekt, ved for eksempel at give plads til, at man hver især kunne få lov at tale færdigt uden afbrydelser. Førstnævnte kan potentielt tilskrives, at deltagerne har opnået en grad af rutine og naturlighed i netop at snakke om deres personlige liv, mens sidstnævnte potentielt kan tilskrives den kultur, der i øvrigt præger MotionsCaféen (udfoldes nærmere i det følgende).

2 Hovedtemaer

Resultaterne af midtvejsevalueringen er struktureret med udgangspunkt i følgende hovedtemaer, der gennemgås i det følgende:

- *Rekruttering*
- *Deltagelse*
- *Tilbuddet*
- *Perspektivering til alternative tilbud*

2.1 Rekruttering

Det er i sagens natur væsentligt for tilbuddets succes, at flest mulige potentielle deltagere i målgruppen har et kendskab til MotionsCaféens eksistens. Dernæst er det væsentligt at få belyst, hvilke medier der er rekrutteret igennem for at få en idé om, hvad der virker og ikke mindst hvordan. I dette spiller borgernes egenmotivation en væsentlig rolle.

2.1.1 Motivation

Deltagernes motivation for oprindeligt at opsøge MotionsCaféen varierer. En fællesnævner er dog et ønske om at finde en grund til at 'komme ud' og et behov for, 'at der skal ske noget'. Fx udtrykker en deltager, at vedkommende var på vej til *"[...] at udvikle mig til en hulemand. Så der skulle ske noget."* Den underliggende motivation for valget af MotionsCaféen var for nogle mulighederne for fysisk træning og ønsket om at komme i bedre form, mens motivationen for andre var ønsket om socialt samvær i nogle tilpassede rammer. Uanset var deltagerne på udkig efter et tilbud, der var målrettet dem og deres behov. Som én deltager udtrykker det: *"Efter en indlæggelse på psykiatrisk havde jeg et behov for at svede pillerne ud, men samtidig var mit generelle overskud enormt lavt. Med MotionsCaféen udelukker det ene ikke det andet."*

2.1.2 Kendskab til MotionsCaféen

Deltagernes kendskab til MotionsCaféen er opnået gennem en række forskellige kanaler. For nogle er kendskabet opnået ifm. en indlæggelse i psykiatrien, hvor der var informationsmateriale af forskellig karakter til rådighed. En deltager nævner fx, at vedkommende fik kendskab gennem tilbuddet via logoer på vandflasker, samt en informationsseddel med erfaringerne fra deltagerne i MotionsCaféen på Frederiksberg.

For andre opnås kendskabet gennem lokale kommunale tilbud, som eksempelvis Carlshuse og Kildevældet, der oplyser om og henviser til MotionsCaféen. Sidstnævnte har endvidere en aftale om, at en ansat følger deltagerne hen til MotionsCaféen, hvilket deltagerne oplever som havende en positiv effekt ift. kendskab og sandsynlighed for at benytte tilbuddet.

I overgangen fra kendskab til overvejelse om deltagelse, har flere af deltagerne været i telefonisk kontakt med repræsentanter fra MotionsCaféen og derigennem opnået yderligere information omkring tilbuddet samt fået lov at se tilbuddet an. Det fremhæver de som havende bidraget til større mod på at deltage i tilbuddet. En deltager fortæller direkte om hvorledes, at deltageren *"[...] følte sig grebet i telefonen."*, hvilket gav vedkommende modet til at dukke op.

2.2 Deltagelse

I forlængelse af rekrutteringen af deltagerne er det afdækket, hvad der har været afgørende for, at de er gået fra kendskab til MotionsCaféen til egentlig deltagelse. I interviewet var der en særlig opmærksomhed på, hvad der var afgørende ift. at overkomme de naturlige barrierer, der er ved at prøve noget nyt. I forlængelse heraf er det afdækket, hvad der har været afgørende for deltagernes videre deltagelse.

2.2.1 Den første deltagelse

Deltagerne vurderer generelt, at deres første deltagelse i MotionsCaféen var den sværeste. Ligeledes er deltagerne enige om, at det var enormt vigtigt, hvem de blev mødt af. Deltagernes oplevelse er entydigt, at MotionsCaféens medarbejdere og deltagere i høj grad lykkes med at møde nye deltagere på en måde, der gav dem mod på at komme igen. Det nævnes blandt andet, at MotionsCaféens ansatte får deltagerne til at føle, at det er vigtigt, at de kommer, samtidig med at det ikke opleves som et pres at komme, hvilket er en fin balance.

Selvom tankerne bag den første deltagelse tydeligt er mange, har deltagerne udelukkende positive erfaringer som følge af velkomsten fra MotionsCaféens ansatte og deltagere, hvilket er eksemplificeret i følgende udsagn: *"Ved min første deltagelse blev jeg mødt af en, der troede på, at jeg kunne være med og komme igen, og det har været altafgørende for mig"*.

2.2.2 Den videredeltagelse

Deltagerne giver udtryk for, at deres fortsatte deltagelse i MotionsCaféen overordnet set kan tilskrives stemningen og atmosfæren, der adskiller sig fra andre tilbud, som de tidligere har deltaget i (dette udfoldes nærmere i delafsnit 2.3.5). Deltagerne tilskriver i høj grad dette de ansatte og frivillige, der alle ser deltagerne som 'hele mennesker'. Om dette forklarer en deltager: *"Det, der betyder noget, er, at det er mennesker, der gerne vil være her, der er her. Det er mennesker, der ønsker det bedste for en. Det føles mindre som om, at de er 'ansatte' og ser det som et arbejde, men i højere grad har lyst til at være her. Det bedste er, at man bliver set som et normalt menneske"*. Der lægges derudover stor vægt på, at man i MotionsCaféen kan *"[...] komme som man er, i den sindsstemning man er i [...]"* og at man aldrig er tvunget til at deltage i aktiviteter. I stedet doseres aktiviteterne ift. den enkelte deltagers dagsform og ønsker.

Der er stor forskel på, hvor ofte deltagerne anvender MotionsCaféen – mens nogle er der én gang ugentligt, er andre der samtlige åbne dage. Nogle higer direkte efter flere åbne dage. I den enkelte deltagers beslutning, om hvor ofte/hvilke(n) dag(e) de deltager, spiller blandt meget andet praktik/arbejde, deltagelse i andre private planer og muligheden for fællesspisning en rolle.

Deltagernes sindstilstand og dagsform kan sætte en stopper for ellers planlagt deltagelse. MotionsCaféens ansatte opleves i den forbindelse opsøgende i forhold til at få deltagerne til at deltage 'til trods'. Deltagerne giver i den sammenhæng udtryk for, at det gøres på en måde, der udviser stor forståelse for deres situation.

Når deltagerne alligevel nogle gange fravælger at deltage i MotionsCaféen, som følge af deres sindstilstand, kan det være en konsekvens af et 'ensomhedsparadoks'. Paradokset består i, at deltagerne på den ene side gerne vil ud af deres ensomhed ved at deltage i MotionsCaféen, som entydigt opleves som gørende en positiv forskel på det punkt. Men på den anden side bliver kontrasten mellem det sociale samvær i MotionsCaféen og den ensomhed, som venter deltagerne på den anden side så stor, at den efterfølgende ensomhed kan virke endnu større. Som en deltager udtrykker det: *"Det er ikke MotionsCaféens skyld, men når man døjer med ensomhed, kan MotionsCaféen godt betyde, at man på bagkant af en træning føler sig endnu mere ensom. Man kan virkelig mærke sine behov efter en gang i MotionsCaféen."*

Ensomhedsparadokset skal ikke tolkes som en negativ effekt ved deltagelse i MotionsCaféen. I stedet skal det forstås som en konsekvens af deltagerens øvrige livssituation og generelle udfordringer med ensomhed.

2.3 Tilbuddet

I forlængelse af rekruttering og deltagelse er det blevet afdækket, hvilke konkrete elementer ved MotionsCaféens tilbud, som deltagerne oplever som fungerende godt. Det kan helt overordnet konstateres, at deltagerne oplever et tilbud, der er møder dem, der hvor de er, og som er tilpasset og løbende tilpasses deres behov.

2.3.1 Deltagernes brug af MotionsCaféen

Selvom deltagerne som beskrevet i foregående afsnit anvender MotionsCaféen vidt forskelligt, er det gennemgående, at værdien ved at benytte tilbuddet i høj grad er bundet op på muligheden for *"[...] at kunne komme, som man er, i den sindsstemning man er i, og uanset hvad så bliver man favnet."* Helt konkret beskriver deltagerne, hvorledes de ansatte sikrer dette ved at 'checke ind på dagsformen', når de kommer, og ved altid at have tid til at lytte. Samtidig fremhæves det, at alle kan deltage uanset udgangspunkt, fordi aktiviteterne tilpasses. En deltager forklarer eksempelvis: *"Jeg holder især af at blive inkluderet. Der er øvelser for alle uanset størrelse og stemning"*.

Flere af deltagerne fremhæver, at det væsentligste for dem er den fysiske udfoldelse, og det sociale aspekt er/kan være en positiv afledt effekt. Denne rækkefølge nævnes som en styrke idet samtaler og sociale relationer kan opstå, uden at hele formålet ved konceptet er *"[...] at mødes for at snakke"*. På den måde adskiller MotionsCaféen sig fra andre tilbud. I forlængelse heraf nævnes det som et stort plus, at det er muligt at kombinere deltagelse i MotionsCaféen med et måltid.

2.3.2 MotionsCaféens fysiske indretning

I forhold til tilbuddets fysiske indretning fremhæver flere af deltagerne, at det positivt afskiller sig fra eksempelvis et normalt fitnesscenter, som flere af deltagerne tidligere har benyttet sig af uden held. Deltagerne fremhæver konkret, at der er færre mennesker, ingen musik og begrænset adgang. Alle disse forhold opleves som afgørende for, at det er et sted, som deltagerne har lyst til at komme. Derudover giver den fysiske indretning og formatet også mulighed for, at man kan trække sig og alene være observerende, hvis det er, hvad dagsformen tillader.

2.3.3 Ture / Events

Muligheden for at få nogle oplevelser, som deltagerne ellers ikke vil have hverken mulighed for og/eller råd til, tillægger deltagerne også stor værdi. Deltagerne giver udtryk for, at de kan mærke, at Håb i Psykiatrien virkelig ønsker at give deltagerne et indblik i et 'normalt kulturliv', og at foreningen er ekstremt lydhør ift. deltagernes ønsker og forslag til ture/events. Det fremhæves, at turene er planlagt på en sådan måde, at alle deltagere kan deltage. Af konkrete tiltag, der underbygger dette, nævnes zone-opdeling af bussen efter behov for eksempelvis socialt samvær, kommunikation og lydniveau, så man kan deltage uanset mentalt overskud og behov.

2.3.4 Deltagernes oplevede output

Deltagernes output ved at benytte MotionsCaféen beskrives både på en fysisk og en psykisk dimension. Det fysiske output er især bundet op på muligheden for at kunne få noget motion, hvor man samtidig kan være der på egne præmisser. For deltagerne medvirker dette konkret til blandt andet mindre ondt i ryg og nakke, og som tidligere nævnt *"[...] muligheden for at få svedt pillerne ud"*.

Outputtet ved den psykiske dimension er sværere for deltagerne at sætte ord på. Mens MotionsCaféen for nogle deltagere giver anledning til nye sociale relationer eller forstærkelse af eksisterende relationer, er det værdien i et fast holdpunkt og det 'at komme ud ad døren', der er det generelle output.

Direkte adspurgt til, hvad det bedste ved tilbuddet er, nævner en følgende: *"Det bedste er, at man bliver set som et normalt menneske".*

2.3.5 Perspektivering til alternative tilbud

Deltagerne er som nævnt generelt velbevandrede i psykiatriens tilbud (regionale og kommunale). Adspurgt til, hvorfor de oplever MotionsCaféen som et relativt bedre og mere relevant tilbud fremhæver deltagerne især to forhold/forskelle.

For det første tillægges det stor værdi, at MotionsCaféen drives af en frivillig organisation. Deltagerne giver udtryk for, at de oplever, at tilbuddet drives af mennesker, der gerne vil give noget. Som en siger: *"Det er ikke et kommunalt projekt med check ind og check ud. Man kan mærke, at det er folk, der gerne vil en noget godt."* I forlængelse heraf pointeres igen, hvordan de ansatte interesserer sig for deltagerne, og at deltagerne altid føler sig ønsket, uanset om det handler om deltagelse i MotionsCaféen eller i de forskellige ture/events. I dette ligger, at deltagerne ikke oplever, at de bliver målt på, om de gør det rigtige, samt om de gør det godt nok. I stedet oplever de at blive mødt af et oprigtigt ønske om og glæde over, at de deltager.

For det andet adskiller MotionsCaféen sig fra alternative tilbud ved, at deltagerne oplever at kunne spejle sig i de andre deltagere af tilbuddet. Dette forhold skal ses i lyset af en generel følelse blandt flere af deltagerne af at falde mellem to stole, hvor de enten ikke er 'normale nok' eller 'for normale'. En af deltagerne forklarer om denne følelse: *"Jeg har tidligere følt mig som en hybrid. Men her i MotionsCaféen oplever jeg at være sammen med nogle, der mere er som mig selv. Det her sted er nummer et."*

3 Konklusion

Som det fremgår af ovenstående, så er de interviewede deltagere rigtig glade for MotionsCaféen. Der er ikke fremkommet direkte forbedringsforslag ift. det videre udviklingsarbejde udover ønsket om, at der var mulighed for at komme endnu flere dage. Det er således tydeligt, at deltagerne overordnet set oplever et tilbud i øjenhøjde, der møder dem, hvor de er, og som hele mennesker. I den henseende er en række konkrete elementer beskrevet i ovenstående, fx den fysiske indretning af rummene, kombinationen af fysisk træning og sociale tiltag, de særlige hensyn der tages for, at deltagerne føler det trygt mm.

Disse elementer er i sagens natur helt afgørende at fastholde, fordi MotionsCaféen derved må antages at hjælpe deltagerne med at komme ud (og dermed begrænse deres ensomhed), ligesom der kan forventes en række positive følgevirkninger fysisk og psykisk som følge af selve træningen og det meningsfulde samvær med andre mennesker.

Som det fremgår af ovenstående, så fremhæves personalet flere steder som helt afgørende for, at deltagerne i første omgang vælger at komme og i øvrigt fortsætter med at komme i MotionsCaféen. Det er vores opfattelse, at dette udspringer af stærk kultur, der er præget af, at man hepper på hinanden (både personale og deltagere), og der skal være et inkluderende miljø, hvor der er plads til alle. Denne kultur udmønter sig konkret i en individualiseret tilgang, hvor personalet blandt andet checker ind med deltagerne ift., hvad dagens form og behov giver mulighed for, ligesom personalet står til rådighed uden for selve det tidsrum, der er træning, hvis den enkelte deltager har behov for at vende noget.

Endelig er det værd at fremhæve, at MotionsCaféen ifølge deltagerne kan noget andet, fordi det er foreningsdrevet, end hvad de oplever at kunne få ud af de kommunale og regionale tilbud, som de i øvrigt har stiftet bekendtskab med. Dette kan blandt andet begrundes i, at der ikke stilles forventninger til deltagerne om, at de skal gøre eller opnå noget specifikt med deres deltagelse. I stedet anerkendes deres blotte deltagelse som den sejr, det er.



Direkte 38643920

Dato: 22. august 2023

Støtteskrivelse til Håb i psykiatrien

MotionsCaféen er et fristed for personer med psykisk lidelse.

MotionsCaféen har siden september 2019 tilbudt et Motionsfællesskab for mennesker med svær psykisk lidelse. Koncepter tager udgangspunkt i ligeværdig samskabelse, løbende justeringer og med 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 og antal sårbare samlet i et rum.

MotionsCaféen er en nødvendig første trædesten efter psykiatrisk indlæggelse, under eller efter psykiatrisk ambulant behandling, når der er brug for andre (ligesindede, frivillige mv.) at kunne lave sine personlige recovery med og via.

MotionsCaféen fungerer derfor også som en vigtig trædesten, der kan styrke deltageres handlekraft og mod i forhold til at udforske andre tilbud og livsbaner.

Vi ser fra vores synsvinkel en vigtig værdi i MotionsCaféen,

...idet der er fokus på kost og motion som en del af en sund livsstil.

...idet MotionsCaféen støtter op om initiativer i ambulatorierne til gavn for også de patienter der potentielt bliver brugere af motionscaféens tilbud.

...idet MotionsCaféen er med til at bygge bro til en meningsfyldt hverdag udenfor behandlingspsykiatrien.

...idet MotionsCafeen motivere til at komme ud af hjemmet og skabe nye bekendtskaber.

Vi kan se på de patienter som bruger MotionsCafeen, at de vokser i nærværet med andre, at de får mulighed for at øve sig i sociale relationer.

Med venlig hilsen

Charlotte Bøttger

Birte Smidt

Oversygeplejerske

Cheflæge

Psykiatrisk Center København



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 gangangere (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



Dato: 23-08-2023

Til rette vedkommende

Frederiksberg Sundhedscenter har siden 2019 haft mulighed for at henvise borgere med psykiske lidelser til Motionscafeen på Frederiksberg.

Motionscafeen er et unikt tilbud, hvor deltagerne både får støtte til motion og tilbydes et socialt fællesskab med mulighed for at spise et måltid mad sammen og komme på fælles udflugter. Motionscafeens målgruppe har ofte oplevet stigmatisering og ensomhed og har ofte en historie, hvor det har været vanskeligt for dem at benytte sig af de kommunale, sundhedsfremmende tilbud eller deltage i almindelige idrætstilbud i foreningsregi. Motionscafeen lader brugerne selv definere egne mål med indsatsen, hvilket er med til at skabe rum for forandring for den enkelte bruger.

Vi har fået mange positive tilbagemeldinger fra de borgere, som bruger Motionscafeen. De beskriver cafeen som en tryk ramme for motion og socialt samvær.

Med venlig hilsen

28/8 23

Leder af forebyggelsesområdet
Addie Just Frederiksen.



21-03-2024

Støtteerklæring til MotionsCaféen på Frederiksberg

MotionsCaféen har siden september 2019 tilbudt et Motionsfællesskab for mennesker med svær psykisk lidelse på Frederiksberg og i Vanløse.

Fra min stol, som chef fra Socialafdelingen på Frederiksberg, hører jeg løbende fra mit personale, at MotionsCaféen formår at tiltrække en meget udsat gruppe af borgere i kommunen, som desværre kun deltager i meget begrænset omfang i vores egne sundhedstilbud og aktivitets- og samværstilbud.

MotionsCaféen har vist sig som en første trædesten i civilsamfundet efter psykiatrisk indlæggelse, under eller efter psykiatrisk ambulant behandling, og det er mit indtryk, at motionsfællesskabet styrker deltagernes handlekraft og mod i forhold til at udforske andre tilbud og livsbaner.

Mit personale melder således tilbage, at deltagere i MotionsCaféen har en væsentligt kortere vej til beskæftigelse og i højere grad kan blive i egen bolig. Det er væsentlige effekter for både individet og kommunen som helhed.

Kommunen valgte i 2023 at tildele Håb i Psykiatrien Frivillighedsprisen med den begrundelse at *Håb i Psykiatrien "på smukkeste vis formår at kombinere socialt samvær med fysisk aktivitet for en gruppe borgere, der traditionelt har svært ved netop socialt samvær. Prismodtagerne skaber hermed et miljø, hvor paranoia, angst mv. minimeres, så en ellers tilbageholdende målgruppe trygt kan udfolde sig".*

Med venlig hilsen

Flemming Nielsen
Socialchef



Støtte erklæring til udvikling af Motionscafé i samarbejde med PAG (Psykiatrisk Ambulatorium Gladsaxe)

Opgang Bygning4
Telefon 38646152
Direkte 38645101
Mail Anne.Ohmann.Jelle@regionh.dk

Web www.psykiatri-ballerup.dk

Dato: 2. november 2020

Dette er et skriftligt tilsagn om at PC Ballerup ønsker og bakker op om et samarbejde mellem Håb i Psykiatrien og vores ambulante enhed Psykiatrisk ambulatorium Gladsaxe. Samarbejdet har til formål at udvikle og opstarte en motionscafé til gavn for vores patienter i ambulatoriet. Et tilbud til psykisk sårbare der tager udgangspunkt i et motionsfælleskab på de præmisser den enkelte kan deltage på. Vi ser os meget positive over initiativet der forebygger livstilsrelaterede sygdomme og samtidigt styrker den mentale sundhed, et dobbeltkram.

Med venlig hilsen


Anne Ohmann Jelle
Udviklingschef



GLADSAXE

09.10.2020

Til hvem det måtte vedrøre.

Gladsaxe Kommune skal hermed tilkendegive sin interesse i at deltage i udvikling af MotionsCafé i Gladsaxe Kommune i samarbejde med Håb i Psykiatrien.

Vi oplever i kommunen en stigning i antal psykisk sårbare samtidig med at kompleksiteten for den enkelte borger vokser. Derudover ser vi, at sammenhængen mellem den regionale psykiatri og vores psykosociale tilbud i kommunen ikke altid er optimal. Endeligt ved vi fra vores egne tilbud på Carlshuse, at motion og fællesskab er efterspurgt blandt vores borgere. Udviklingen af MotionsCafé i Gladsaxe Kommune er derfor et meget velkomment projekt for os at deltage i, fordi det netop kan være med til at imødekomme disse udfordringer.

Vi håber derfor, at projektet vil nyde støtte. Og vi ser frem til at kunne deltage i et samarbejde omkring det.

Med venlig hilsen

Lone Grangaard Lorenzen, Psykiatri- og Handicapchef

Ulrich Schmidt-Hansen, Social- og Sundhedsdirektør

Dato: 29. januar 2024

Støtteerklæring Håb i Psykiatrien

Håb i Psykiatrien er en forening, som jeg har kendt til siden dens begyndelse for ca. fem år siden, hvor jeg første gang mødte foreningens forperson, Lotte Frost, som fortalte om ambitionerne og begrundelserne for foreningens arbejde.

Jeg har siden 2021 været ansat som klinisk professor og forskningsleder på Psykiatrisk Center Glostrup, hvor jeg leder forskningsgruppen CARMEN (Centre for Applied Research in Mental Health Care) særligt målrettet praksis-/kliniknær sundhedsfaglig forskning til fordel for understøttelse af evidensbaseret praksis i omsorgen for mennesker med psykisk sygdom.

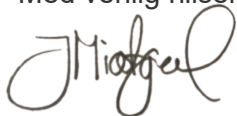
I løbet af de endnu få år, jeg har arbejdet i psykiatrien, er betydningen af Håb i Psykiatriens arbejde blevet mere og mere synligt for mig og mine kolleger.

Jeg har ikke tal på de gange sygeplejersker og patienter har nævnt Håb i Psykiatrien i relation til mindeværdige aktiviteter, oplevelser og indkøb. Foreningen gør en betydelig forskel i hverdagen – både for patienter, pårørende og ansatte. De spreder unægtelig både håb, lys og "lækkerhed".

Foreningens arbejde understreger vigtigheden af at kunne tilbyde patienter i psykiatrien en mulighed for at blive fordybet i aktiviteter, der flytter fokus fra mørke tanker og kan aflede opmærksomheden fra symptomer. Jeg vil desuden fremhæve Håb i psykiatriens indsats for etablering af bæredygtige fællesskaber, hvor brugere af psykiatrien kan opleve glæden ved samvær ved andre, og de små sociale sejre, som kan gøre, at de får mod og lyst til mere.

Slutteligt er Håb i Psykiatrien en forening, som arbejder både professionelt, engageret og ordentligt hele vejen rundt – de skal have de bedste ord med herfra.

Med venlig hilsen



Julie Midtgaard,
Professor, forskningsleder, psykolog
Centre for Applied Research in Mental Health Care

22. august 2023

Støtteerklæring vedrørende MotionsCaféen på Frederiksberg

Foreningen Outsideren har et nært forhold til Håb i Psykiatrien og deres Motionscaféen, der er et fristed for personer med psykisk lidelse.

MotionsCaféen har siden september 2019 tilbudt et motionsfællesskab for mennesker med svær psykisk lidelse. Konceptet tager udgangspunkt i ligeværdig samskabelse, løbende justeringer og med 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 og antal sårbare samlet i et rum.

MotionsCaféen fungerer derfor også som en vigtig trædesten, der kan styrke deltagernes handlekraft og mod i forhold til at udforske andre tilbud og livsbaner.

Outsideren støtter og samarbejder gerne med MotionsCaféen i deres brobyggende indsats til vores mange tilbud i Outsideren.

Med venlig hilsen



Boris Lauritzen

Leder - Foreningen Outsideren
Heimdalsgade 37, 1. sal
2200 København N
Telefon: 52167723

<http://www.outsideren.dk/>



NATIONALT
CENTER FOR
**KUNST
OG MENTAL
SUNDHED**

København 21.01.2024

Støtteerklæring Håb i Psykiatrien

Jeg skriver for at støtte op omkring Håb i Psykiatriens arbejde, fordi de er med til at vise vejen til det, vi skal have meget mere af i psykiatrien.

Foreningen skaber kulturelle, kreative og andre meningsfulde aktiviteter i gang overalt i den danske psykiatri. Ligesom som Center for Kunst og Mental sundhed vil Håb i Psykiatrien bidrage til det voksende samfundsproblem til en voksende gruppe af danskere med dårlig mental trivsel. Her er det afgørende at vedligeholde og stimulere menneskers evner og åbne sygdomsfrie åndehuller, hvor man kan være mere end patient og sygdom. Fællesskaber og samtaler med ligesindede, frivillige kan stimulere følelsen af samhørighed og oplevelsen af at kunne andet og mere. At have håb og selvtilid er afgørende for at finde styrken til at komme sig.

Fællesskabende aktiviteter kan skabe de afgørende små succesoplevelser, sejre og bidrage til recovery, som er en unik og personlig rejse for den enkelte, hvilket Håb i Psykiatrien bidrager til.

Vi har gennem årene haft fornøjelsen af et velfungerende samarbejde med Håb i Psykiatrien, der har omfattet kulturbesøg, mikrodonationer og sparring om stort og småt.

Samarbejdet har været positivt og givende for både ledelsen og vores patienter, og det er trygt, at Håb i Psykiatrien har inkorporeret psykiatriens behov i hele samarbejdsprocessen.

Vi ser frem til fortsat samarbejde med Håb i Psykiatrien og er overbeviste om, at deres dedikation til at skabe meningsfulde fællesskaber, flere aktiviteter og styrke patienternes trivsel vil fortsætte med at have en positiv indvirkning på både patienter og personale.

Vi ser Håb i Psykiatrien som en ihærdig og banebrydende forening, som gør en konkret og synlig forskel for, at patienter i psykiatrien får flere muligheder for at vende tilbage til et liv uden sygdom.

Med Venlig Hilsen

Birgit Bundesen. Overlæge psykiatrisk Center Amager. Stifter af Nationalt Center for Kunst og Mental Sundhed.



København d. 16. august 2023

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 vores målgruppe er meget bred og vores medlemmer kommer med meget forskellige forudsætninger. Alle er velkomne hos os, men det kan være svært at nå ud til de borgere, som grundet svær psykisk sygdom, har brug for ekstra støtte og motivation til at komme i gang med træning.

I den forbindelse kan Motionscaféen være en god første trædesten, der hjælper borgerne i gang og efterfølgende støtter dem til komme videre til andre tilbud og fællesskaber i civilsamfundet, og det skaber stor værdi for os, at Motionscaféen arbejder aktivt på at bygge bro hen imod vores eget tilbud.

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

Christine M. Topp
Foreningskoordinator

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