


Håb i Psykiatriens MotionsCaféer



HÅB I
PSYKIATRIEN



" Lavt selvværd, vil
op på mærkerne"

"Jeg er en hulemand
og savner verden"

"Jeg vil gerne møde
andre ligesindede –
blive mere social"

For voksne med svær psykisk lidelse 90% er sendt fra psykiatrien



HÅB I
PSYKIATRIEN

Fysisk aktivitet

Ingen af ovenstående

Overvejet at være mere aktiv

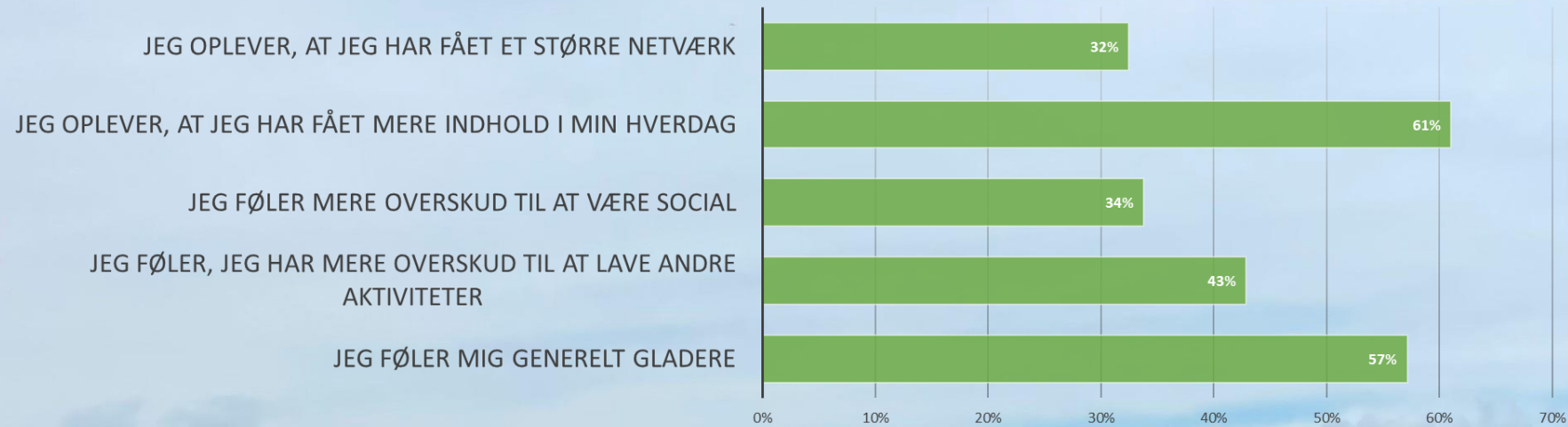
Planlagt at være mere aktiv

Været mere aktiv men det svinger noget

Lykkedes mig at være mere aktiv



HÅB I PSYKIATRIEN



**"Vi sparer ca. 66
indlæggelsesdage årligt"**
Sengepsykiatrien Frederiksberg

**"Vi sparer ca. 1 besøg hver
2. måned i gennemsnit"**
Distriktpsychiatrien Frederiksberg

**"Mine borgere kommer
12 mdr. tidligere i
beskæftigelse"**
Frederiksberg Kommune

**"Vi ser et gennemsnitligt
vægttab på 13 kg per
deltager"**
Distriktpsychiatrien Frederiksberg"

**"Ca. 15% af deltagerne kan
afsluttes ca. 3 mdr før"**
Distriktpsychiatrien Frederiksberg

**"Genhenvisninger
reduceres med ca. 50% "**
Distriktpsychiatrien Frederiksberg"

**"Jeg ser en 50% større
sandsynlighed for at kunne
fastholde egen bolig"**
Frederiksberg Kommune



HÅB I
PSYKIATRIEN

**800.000 kr. for 3-4 gange ugentlig motion,
sund mad, professionelle trænere og nøje
udvalgte frivillige – et trygt rum, der
emmer af livslyst og vilje**



HÅB I
PSYKIATRIEN

"Under indlæggelse går tiden med kaffe og smøger. Når man så bliver udskrevet, så fortsætter man - sidder i sofaen - kaffe og smøger.
Dette er det bedste, der er sket for mig i 30 år"



HÅB I
PSYKIATRIEN



ROYAL RUN 23
 NOB FONDEN TrykFonden
 KBH / FRB
 29. maj
 5 km
 Håb i Psykiatrien
MOTIONSCAFÉ
 89833
 ned - 5 km - foretaget tid 40:00 - 49:59



ROYAL RUN 23
 NOB FONDEN TrykFonden
 HÅB I PSYKIATRIEN



HÅB I PSYKIATRIEN

ROYAL RUN 23

Hvordan var den MotionsCafé, som du var med til i dag?

Sæt X under Smiley

SLET IKKE ATTRAKTIV

MEGET ATTRAKTIV



			* *	* * * * * * * * * * * * * * * *
--	--	--	-----	---------------------------------

Meden var spøjst fordi der var ikke løbe.

Dato: 12/4
Gladsaxe: Kellersvej
Frederiksberg: SATS
Gyngemose
KU.BE X



HÅB I
PSYKIATRIEN

"Alt inden i mig skreg, at jeg skulle vende om, da jeg kom (første gang) og bare køre hjem igen.

Jeg havde slet ikke lyst.

Men nu hvor jeg har været her, er jeg simpelthen så glad for, at jeg overvandt den følelse. Jeg føler mig simpelthen så velkommen og set"



HÅB I
PSYKIATRIEN

Kostvaner

Ingen af
ovenstående

Lykkedes mig
at ændre min
kost i den
sunde retning

Overvejet at
gøre min kost
mere sund

Planlagt,
hvordan jeg vil
spise sundere

Spist sundere,
men det
svinger



HÅB I
PSYKIATRIEN