

Anmodning om foretræde Sundhedsudvalget

En løsning til de 20 års lavere levealder for mennesker med svær psykisk lidelse og samtidigt en vej til at "komme i gang igen" efter psykiatrisk indlæggelse

Foreningen Håb i Psykiatrien vil gerne oplyse udvalget om MotionsCaféen og bede om finansiel støtte til drift og udbredelse.

Håb i Psykiatrien er en almennyttig forening, der har til formål at skabe håb, glæde, fællesskaber og bedre sundhed for mennesker med tilknytning til regionspsykiatrien. Foreningen laver hundredvis af mikrodonationer, koncerter, og små fællesskaber med frivillige for alle psykiatriske afsnit i alle 5 regioner og når dermed ca. 5000 patienter årligt.

MotionsCaféen som første trædesten fra psykiatrisk indlæggelse

Håb i Psykiatrien har siden september 2019 udviklet og driftet et socialt fællesskab med motion og sund frokost i civilt regi med deltagelse af medmennesker med svær psykisk lidelse primært fra distriktspsykiatrien Frederiksberg/Vanløse og fra januar 2022 også i Gladsaxe. Et motionsfællesskab, som mødes i fitnesscentre el.lign. et par timer 3-4 gange ugen hele året, hvor fællesspisning af et sundt fedtfattigt måltid indgår 1-2 gange ugentligt.

MotionsCaféen er et unikt motionsfællesskab for en særligt udsat målgruppe med en overdødelighed på 20 år, som tidligere livstilsindsatser ikke har formået at rekruttere og fastholde over tid. MotionsCaféerne er et tilbud for de personer, der ikke kan bruge de almene tilbud i civilsamfund og kommune, og er derfor en nødvendig første trædesten for brobygning til civilsamfundet.

MotionsCaféerne på Frederiksberg og i Gladsaxe lykkes med at løfte de mest udsatte borgere til et værdigt liv gennem "noget at stå op til" som giver indhold, fysisk og mental styrke, en masse glade oplevelser i fællesskab med andre ligesindede – og derfor troen og modet til at tage næste skridt på recovery rejsen.

Tilbuddet er særligt på flere parametre, herunder den ligeværdige samskabelse med tilbuddets brugere, samarbejdet med distriktspsykiatrien, den ret intensive motionsudøvelse samt ikke mindst brugerantal og fastholdelsesevne. Det kræver et meget trygt rum udenfor systemerne, uden krav og et hold gæve frivillige som netop kan skabe et rart og ufarligt sted at komme.

Vi ser 1-2 nye deltagere hver uge og ca. halvdelen bliver gengangere, som vender tilbage i dårlige eller gode perioder afhængig af livets og sygdommens udsving. Til en gennemsnitlig træning ser vi 10-15 deltagere og ikke sjældent er vi 25.

Effekter og business case

MotionsCaféerne skaber dokumenterbare positive forandringer, hvad angår både sund livsstil, øget mental trivsel og større netværk. Udover sundere livsstil opnås altså øget trivsel og livsmod, styrke og lyst til at være bidragende borger.

Psykiatri ser en markant nedgang i genindlæggelser og indlæggelsesdage og afkortning af ambulante forløb. Kommunen ser en afkortning af vejen til beskæftigelse med ca. 1 år og en nemmere fastholdelse af egen bolig. Hver deltagelse koster under 300 kr. inkl. professionelle trænere, frivillig pleje, sund mad, klippekort til SATS mv.

Samlet sandsynliggøres en offentlig besparelse på 3 kr. for hver investeret krone. Business case i bilag.



Finansiel anmodning:

800.000 til årlig drift af MotionsCafé på Frederiksberg, hvor over 100 har en fast tilknytning og 60 deltagelse opnås på de 4 ugentlige trænings- og samværstider.

800.000 kr. årligt for hver efterfølgende MotionsCafé udvalget ønsker udviklet og sat i drift

Lær mere om MotionsCaféerne

Se bilag for program og evaluering.

Se små videoer om MotionsCaféen her og læse mere om foreningen og tilbuddet via vores hjemmeside www.haabipsykiatrien.dk

Udvalget er altid meget velkomne i MotionsCaféen. En person ad gangen og med forudgående aftale, så vi ikke kompromitterer det trygge rum.

Kontakt os endelige får yderligere information.

På forhånd stor tak



Lotte Frost Jørgensen

Initiativtager til og formand for Håb i Psykiatrien



"Jeg er kommet over på depotmedicin, og det tager min energi, så jeg har ligget på min sofa i en måned. Nu har jeg været i MotionsCaféen tre gange, og det er så godt. Jeg sover om natten, fordi jeg ikke bare ligger og småsover hele dagen".

Mandlig deltager i MotionsCaféen sidst 50'erne, døjler med svær overvægt

