



Af Ninna Hoegh, medlem af bestyrelsen for foreningen Håb i Psykiatrien og tidligere direktør for Fonden projekt UDEFOR.

Håb i psykiatrien

Et grillarrangement, indkøb af strikkegarn eller farver – musiske indslag eller sågar operation af afdelingens terapi-kanin - alt sammen ting, der skaber samvær og nyt håb.

"Under indlæggelse går tiden med kaffe og smøger. Når man så bliver udskrevet, så fortsætter man bare – sidder i sofaen – kaffe og smøger."

"Det er nærmest som en lækker buffet" var der en der sagde, og ja man må konstatere, at det gør noget, når alle de lækre farver ligger der og er klar til man griber dem.

Det er citater som disse, som er blandt det allermest berigende ved foreningens virke. Ovennævnte er helt konkrete tilbagemeldinger, der kommer efter at vi har støttet forskellige åbne og lukkede psykiatriske afdelinger rundt omkring i Danmark.

For os handler det om at styrke det fælles tredje, at bringe aktiviteter, fællesskab og ikke mindst håb i form af helt konkrete aktiviteter, som patienter og

personale sammen finder mening i og kan være fælles om. Og det er virkelig forskellige ting og aktiviteter foreningen medvirker til at støtte. Det kan være alt fra indkøb af garn og farver til finansiering af musiske indslag og endda operation af en terapi-kanin

Håb i Psykiatrien er en almennyttig og velgørende forening, der ønsker at skabe alt fra spændende indhold til særlige øjeblikke og velvære for patienter med psykiatriske sygdomme. Vi ønsker at inspirere patienter til at italesætte ønsker og drømme, og sammen med personale og / eller pårørende i fællesskab få realiseret øjeblikke af glæde og håb. Vi har patienternes ønsker som ledetråd i alt, vi gør, og responderer handlekraftigt på disse – i samarbejde med personalet, naturligvis. Vi er nok en forening,



Remedier til kreative aktiviteter.



Motionscafeen står klar.

som har meget få brochurer – men mange aktiviteter til glæde og inspiration.

Initiativet til Håb i Psykiatrien kom fra den nuværende formand, Lotte Frost Jørgensen, som stiftede foreningen sammen med et par venner, idet hun gennem sit arbejde i psykiatrien mødte mange patienter der kedede sig, når de var indlagt, især om aftenen og i weekenden. Hun satte sig for at søge fondsmidler og for at skabe et koncept, hvor der kunne gives midler videre til aktiviteter for patienter i psykiatrien, som har brug for adspredelse, skønhed og velvære. Hendes ambition med foreningen var blandt andet, at personale indenfor psykiatrien skulle kunne søge midler til de-

res afsnit og patienter. I starten var det usikkert om det lykkedes, men det gjorde det.

En del af foreningens virke består således i dels at udvikle et koncept for og i at uddele økonomiske mikro-donationer for på den måde at være katalysator for patienter og personales ideer til at skabe noget som kan være til fælles glæde. Den økonomiske støtte gives til konkrete indkøb eller aktiviteter for enkelte patienter eller grupper af samme og det vægtes at sundhedspersonalet og den indlagte samarbejder omkring hele forløbet – ansøgning, planlægning og realisering af de aktiviteter og arrangementer, der støttes. Ansøgningsprocessen er simpel og via foreningens hjemmeside findes ansøgningskema

til download. Vi mener, det skaber glæde og ligeværd at kunne sætte større og mindre projekter i søen sammen. Midlerne, der uddeles, kan gå til indkøb til produktion af sunde smoothies, malergrej, perler, havegrill, spil – eller arrangementer med musik eller motion - kun fantasien sætter grænser - og hele Danmark er med, med omkring 100 ansøgninger årligt

Sekundært arbejder foreningen for at skabe et ide-katalog til gavn for de afsnit, som måske har sværere ved at kunne komme i gang samtidig med, at vi etablerer kontakt til et hold af foretrukne leverandører, kunstnere mv, hvilket letter arbejdet med koordinering og samarbejde for de ansatte i sundhedsvæsenet.

Endelig ønsker vi at fremme fysisk sundhed – at flere med alvorlig psykisk sygdom får en mulighed for at være fysisk aktive uden at vi ønsker at presse deltagerne ind i stramme motionsregimer og forsøg, men blot oplever at mærke kroppen og blive aktiv igen i et samvær, hvor man kan være helt sig selv.

Foreløbig kører foreningen et 2-årigt projekt; nemlig *Motionscaféen*. Caféen kører fra mandag til fredag og dem, som kommer der, er glade for fællesskabet omkring at dyrke motion og spise et sundt og gratis måltid sammen. Før Coronakrisen kom der 10-15 deltagere hver dag i caféen. Lige fra starten har deltagerne været med til at udforske, hvad der skulle til for at skabe et attraktivt livsstilstilbud, og personalet lytter stadig til ønsker fra deltagerne og forsøger at realisere dem.

I forbindelse med Coronakrisen er der naturligvis sket ændringer, men fokus er på at fastholde kontakten. At realisere gåture to og to og helt enkelt at vedligeholde fællesskabet og en aktiv hverdag for dem, der søger dette. Der har således været leveret både blomster og ting til hjemmeaktiviteter på deltagernes dørttrin – alt sammen naturligvis behørigt afspjttet.

Vi mener, ligesom dronningen pointerede i en af hendes nytårstaler, at det er vigtigt at gøre noget andet end det, vi plejer. Noget, der ligger udenfor dagligdagens praktiske gøremål. Og det er netop det foreningen Håb i Psykiatrien handler om – at finde fælles mening i det, der måske ikke ses som værende absolut nødvendigt, noget der måske kunne anses for unyttigt, men som rent faktisk befrugter vores fantasi, som nærer tanken, nærvær, selvværd og som derved kan gøre verden større. Og vi forsøger på bedste måde at gøre det

muligt rundt om i hele Danmark i samarbejde med fagpersoner på afdelingerne.

En ansat udtaler: *"Ja, det er jo ikke fordi det egentligt er så mange penge, men de seneste års stramminger har bare gjort, at vi ikke tænker sådan mere. Vi er holdt op med at være kreative. ... "Vi er blevet meget inspireret af at se de forskellige beretninger på jeres hjemmeside. Der er jo så mange muligheder."*

Allerede nu har Håb i Psykiatrien støttet mere end 150 forskellige aktiviteter rundt omkring i Danmark, men vi ønsker at komme endnu bredere ud og øge kendskabet til hvordan vi kan støtte patienter og sundhedspersona-

lets ønsker om nye og kreative aktiviteter, som skaber livgivende fællesskaber, ligeværd og tro på fremtiden.

Mere information

Læs mere via hjemmesiden <https://www.haabipsykiatrien.dk/> og skriv gerne til os på adressen info@haabipsykiatrien.dk for at få mere information, få vejledning om ansøgningsprocessen eller støtte vores arbejde som medlem. Det koster blot kr. 200 årligt.



Remedier til kreative aktiviteter.