

Håb i psykiatriens motionscafé er et godt sted at dyrke motion sammen med andre



Cathrine D. Garbers og Lotte Frost Jørgensen i lokalaet i kulturhuset KU.BE, som motionscaféen bruger tirsdag og fredag.

Er du tilknyttet distriktpsychiatrien i Nimbusparken, kan du deltage i motionscaféen, som er et gratis motionsprojekt, foreningen Håb i psykiatrien står for.

TEKST: CHRISTINA ANDERSEN // FOTO: JOAN JOENSEN

Caféen, som har cirka 20 jævnlige deltagere, har eksisteret siden 17. september 2019 er baseret på fondsmidler. Indtil nu har cirka 70 deltagere besøgt caféen og selvom man ikke længere er tilknyttet Nimbusparken, kan man fortsat komme i motionscaféen.

Motionscaféen og Nimbusparken

Motionscaféen har et samarbejde med distriktpsychiatrien i Nimbusparken. De har blandt andet en folder liggende, et tæt samarbejde med recovery mentorerne på stedet og de har talt med nogle af kontaktpersonerne om, at de findes, fortæller Cathrine D. Garbers, som ikke er bruger af Nimbusparken, og har været ansat i motionscaféen siden september 2019. Claus og en anden Cathrine, som begge er brugere i Nimbusparken, fik netop kendskab til motionscaféen i Nimbusparken. Cathrine fik en folder fra sin sygeplejerske og Claus fik også information om motionscaféen af sin sygeplejerske.

I motionscaféen kan deltagerne både løbe, gå, danse, dyrke gymnastik og i fitnesscentret SATS, som motionscaféen også benytter, er der individuel træning som konditionstræning og styrketræning. Det har også været muligt at dyrke yoga og deltagerne kan selv komme med forslag til hvilken form for motion, de vil dyrke. »Der er træning fire gange om ugen,« siger Cathrine D. Garber.

»Mandag og torsdag er vi i SATS og tirsdag og fredag i KU.BE.« KU.BE er et kulturhus på Frederiksberg.

Der er træning både formiddag og eftermiddag om tirsdagen. Hvis man ikke har lyst til at tage af sted til træning alene, er det muligt at følges med en ansat fra motionscaféen; så mødes de i Nimbusparken og følges ad.

Motionscaféens opstart

Idéen til motionscaféen kom fra Lotte Frost Jørgensen, som er leder og stifter af foreningen Håb i Psykiatrien. I marts 2019 lavede Lotte Frost Jørgensen en brugerworkshop, hvor 25 brugere af distriktpsychiatrien i Nimbusparken deltog. Workshoppens skulle sætte ord på og afklare, om der reelt var et behov for en motionscafé. Workshoppens viste, at der var et behov for et motionsfællesskab og ud fra det, lavede Lotte Frost Jørgensen en projektansøgning om midler til motionsprojektet. Formålet med motionscaféen var at tilbyde

en mulighed for en livstilsændring til deltagerne og skabe håb og glæde i deltagernes hverdag.



Cathrine D. Garbers og Cathrine finder motionsredskaber frem fra buret i KU.BE.

Med fra start

Cathrine var også deltager i den tidligere nævnte brugerworkshop, der blev afholdt i marts 2019. I marts 2019 trænede hun i SATS og på det tidspunkt var det distriktspsykiatrien Nimbusparken der stod for træningen dér. Hun mødte Lotte Frost Jørgensen, da hun trænede, og Lotte Frost Jørgensen fortalte hende om og inviterede hende til at deltage i workshoppen. I dag er det motionscaféen, som står for træning i SATS. Siden motionscaféen er startet op, har Cathrine og Claus deltaget. Cathrine havde nogle mål hun gerne ville nå. Hun ville blandt andet gerne tabe sig og havde ikke lyst til at træne alene i et fitnesscenter. Claus ville gerne dyrke noget motion og være social. Både Claus og Cathrine har nået deres mål og nu vil Cathrine gerne endnu mere.

”Jeg vil gerne have et BMI på under 30,” siger hun.

For begge deltagere betyder motionscaféen, at de har noget at stå op til og har struktur i hverdagen.

”Jeg ville sidde og kigge ud i luften, hvis jeg ikke havde motionscaféen,” siger Claus.

Motionscaféen støtter og glæder under Coronakrisen

I en svær tid under Corona nedlukningen holdt motionscaféen humøret oppe hos deres deltagere ved at give dem blomster. Cathrine fortæller, at de en dag ringede fra motionscaféen og sagde, at de stod udenfor

hendes dør med blomster til hende. Claus fortæller, at han også fik blomster.

Udover blomster til deltagerne, kunne deltagerne få nogle øvelser med hjem på papir, samt elastik og håndvægte, så de kunne træne hjemme. Deltagerne blev også informeret om muligheder for online træning. For eksempel Melvins træning på instagram og SATS' s online træning.



3. halvleg = gratis frokost

Når motionen er veloverstået, kan du i 3. halvleg nyde en sund frokost fra Café Glad i KU.BE. Frokosten betales af motionsprojektet og selvom du ikke har deltaget i træningen, kan du stadig spise frokost med de andre og være social. Du kan også vælge at se på, at de andre deltagere dyrker motion i lokalet i KU.BE og drikke en kop kaffe, du skal dog være deltager i motionscaféen.

Fremtiden

Visionen for motionscaféen er at brede tilbuddet ud til hele Danmark og forankre det, så den ikke skal være baseret på fondsmidler.

Håb i psykiatrien er en forening, hvor indlagte og ansatte kan søge midler til deres afdeling i psykiatrien.

Scan QR-koden for at læse mere om foreningen.

