

"Psykiatrien skal understøtte det smukke i ethvert menneske og se en ressource fremfor en begrænsning og et problem.

For meget sårbare mennesker bliver hele verden detaljen og detaljen til en hel verden. For mange indtryk giver for mange aftryk. De mange aftryk bliver pga. af den åbne sårbarhed og fantasi til overtryk. For meget overtryk bliver ofte over tid til nedtryk.

Derfor skal mennesker med psykisk sygdom i varieret grad være en del af fællesskaber, hvor de kan finde lige præcis deres udtryk og hvor de føler der er brug for deres måde at se verden på. Vi skal ikke kun behandle medicinsk og terapeutisk men først og fremmest behandles. Behandles som mennesker."

Kunstner / Professor Emeritus
Carsten Dahl

Indholdsfortegnelse

Aktiv torsdag	4
Badebassin	5
Ballon badminton	6
Besøgshund	7
Bordtennis	8
Café-tilbud	9
Danseforløb	10
Efterårstur	11
eSport	12
Fastelavn	13
Fiskeklub	14
Fitnesscenter	15
Golf	16
Grillaften	17
Græsslåning	18
Havespil	19
Julerier	20
Kaffesalon	21
Klatreture	22
Kreaprojekter	23
Lav et maleri	24
Mandala	25
Minikoncerter	26
Musik i rummet	27
Orangeri	28
Rullende køkken	29
Sansehave	30
Sansekasser	31
Silk Clay	32
Skrivegruppe	33
Smoothies	34
Spil og pusle	35
Tur ud af huset	36
Undervandshøjtaler	37
Urtehave	38
Wellness	39

Kære patienter, pårørende og personale i psykiatrien

Dette inspirationshæfte er dannet på baggrund af aktiviteter støttet af Håb i Psykiatrien eller andre aktiviteter, som ildsjæle i psykiatrien har delt med os.

Det er aktiviteter, som har vist sig at betyde mere, end man måske lige kunne forvente. Aktiviteter, som på en eller anden måde har kunnet skabe magi i rummet, den slags magi, der opstår mellem mennesker, som deler et øjeblik, laver noget berigende sammen.

Vi håber derfor, at hæftet kan inspirere til flere og mere alsidige aktiviteter i psykiatrien. Enten fordi I afprøver, det som er beskrevet – eller fordi I bliver inspireret til at gå nye veje.

Under alle omstændigheder er der plads og mulighed for at igangsætte et utal af aktiviteter i psykiatrien som et alternativ, forsvar og modspil til tomhedsfølelse, kedsomhed, ensomhed og passivitet - alt, imens der ventes på, at behandlingen har den tilsigtede effekt. Eller måske endda for at få mere glæde af behandlingen – samt bedre og tættere kontakt til medpatienter, behandlere og pårørende.

En del af de listede aktiviteter virker måske banale og selvfølgelige. Det gør ikke noget. Nogen gange er det netop de små banale lysglimt, der kan gøre en forskel. Hvis I allerede har aktiviteterne på jeres afsnit, så er det fantastisk, og I kan hurtigt bladre videre.

Det kan dog være, at I har glemt nogle af de helt selvfølgelige aktiviteter, eller trænger til at få tjekket om jeres puslespil stadig er intakte, eller om jeres urtehave kunne trænge til et løft. Rigtig mange aktiviteter kræver ingen særlige færdigheder eller store budgetter at sætte eller holde i gang. Vi er jo alle mennesker, og mennesker har fordrevet tiden, underholdt hinanden og skabt noget værdifuldt sammen i tusindvis af år.

Vi tænker dette hæfte som det første i en række. Har I bud på inspiration, som skal med i næste udgave – så lad os det endelig vide.

En stor tak til de mange ildsjæle, som hjælper med at tage initiativ, så vore medmenneskers ønsker gribes og omsættes til virkelighed.

Tak for hjælpen og støtte til denne inspirationssamling.

Med ønsket om en psykiatri – rig på glæde og håb

Lotte Frost Jørgensen

Formand
Håb i Psykiatrien





En fast hyggeaften

Aktiv torsdag

Ugentlig hverdagsaften, hvor der er skiftende program med lige det, vi kunne tænke os f.eks. puslespil, madlavning, banko, kortspil og fodbad/wellness.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Fast ugentlig socialt arrangement, hvor alle bidrager til at beslutte indholdet. En mulighed for at indtage forskellige roller, glæde sig og komme frem med sine ønsker og drømme – på en helt fri måde, men samtidig i en forudsigelig fast rytme. En fællesaktivitet, som vægtes så højt, at den aldrig aflyses.

Alle lærer hinanden bedre at kende og gøder sammenholdet på afsnittet.

Patienterne siger:

"Det er rart med et arrangement, hvor så mange deltagere."

"Det var enormt hyggeligt."

"Det virker så godt, når vi spiller 500, for så kan man tage mange eller få spil – komme og gå. Jeg tror, vi havde 4 hold i gang på samme tid i dag – så føler man sig som en del af noget større."

"Det er rart at sidde sammen med andre og være fælles om noget."

Vejen fra idé til udførelse i fællesskab:

- Vælg ugedag og tidspunkt.
- Hør ugentligt patienterne, hvad de gerne vil.
- Tag patienterne med i forberedelsen.
- Dagen oprinder og man udfører det, som det er blevet til.

Ressource behov: LAV

- Kræver drivkraft fra personalegruppen, men ikke megen tid.

Økonomi: LAV

- Kortspil, popcorn eller oplæsning koster ikke meget.

Aktiviteten udført på afdeling:

- Åbent afsnit 6221 Rigshospitalet

Barriere for udførelse:

- At komme i gang og have en person, som holder fast.
- At holde princippet om aldrig at aflyse på trods af dårlige patienter og generel travlhed.

Hvad var lettere end forventet:

- At få patienter med til aktiviteter som f.eks. wellness.
- Aktiviteter behøver ikke være tilrettet bredt – alt virker.

Sikkerhed:

- Intet særligt eller afhængig af aktiviteten.

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Ideer til større aktiviteter
- Skaktturneringer
- Løbebåndsmarathon over flere dage
- Pakkekalender



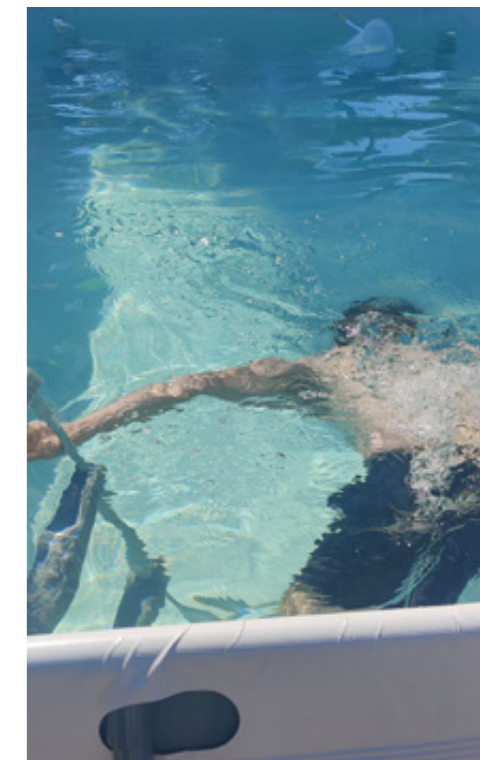
Et vådt åndehul

Badebassin

Normalitet er også at have pool i haven - friheden i at kunne hoppe i, når man lige har lyst. Blive kølet af en varm sommerdag. Associationer til barndommens badebassin i haven.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Mulighed for sjov fysisk aktivitet i en lukket have. Egenomsorg og motivation for bedret hygiejne - der kræver lige en tur med vand og sæbe, inden man kan springe i. Frihed og udfoldelse, som bringer glade minder frem. Fri adgang for alle patienter - ikke begrænset til udgang.



Vejen fra idé til udførelse i fællesskab:

- Fjerne ukrudt og feje, hvor bassinet skal stå.
- Bestille og tage imod badebassinet.
- Samle og fylde.
- Lave hygiejne regler.
- Fælles om at følge regler og retningslinjer.
- Plan for dagligt tjek og justering af klor og pH-værdi.
- Afbenyttelse og daglig vedligehold.
- Nedtagning når vejret ikke er til det.

Ressource behov: MELLEML

- 15 min dagligt til renholdelse og klortjek.

Økonomi: HØJ

- Badebassin knap 3000 kr.
- Løbende vandopfyldning

Aktiviteten udført på afdeling:

- Glostrup Retspsykiatrien afsnit 181

Barriere for udførelse:

- Ledelsens tilladelse, indtil bassinet står der.

Hvad var lettere end forventet:

- Patienternes accept af at være rene inden anvendelse. Ledelsesopbakning til den løbende anvendelse.

Sikkerhed:

- Hygiejne og ingen patientadgang uden opsyn.

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Undervandshøjttalere
- Wellness-tilbud
- Vinterbadning
- Ballonbadminton

Patienterne siger:

"Det her er jo den danske udgave af Club La Santa sport."

"Det er så dejligt. Jeg bader hver dag."

"Det er fucking lækkert."

"Så er der alligevel ikke så slemt på afsnit 181."





Næsten garanti for smil

Ballon badminton

Et par fluesmækkere og en eller flere balloner er alt, hvad der kræver for at bringe smil på læben.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Sjov og bevægelse for alle.
Fokus på ballon og væk fra alt andet, som fylder.
En aktivitet, som kan udføres stående og siddende, ude og inde – og for få eller mange.

Patienterne siger:

"Jeg kan sidde og grine med patienter og personale."

"Det var skægt."

"Godt fundet på."

Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Indkøb af fluesmækkere og balloner.
- Fælles gåtur til supermarked.
- Oppustning af balloner.
- Sæt i gang.

Ressource behov: LAV

- Tur til supermarked og almindeligt opsyn.

Økonomi: LAV

- Omkostninger under 100 kr. – til mange timers forbrug.

Aktiviteten udført på afdeling:

- Lukket afsnit P302 Odense

Barriere for udførsel:

- Angst for ballon og lyden af sprunget ballon.

Hvad var lettere end forventet:

- Alle kan være med og vil gerne være med.
- At få patienterne til at spille med/mod hinanden.

Sikkerhed:

- Vær opmærksom på ballon rester.

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Ro om andre aktiviteter også.
- Motionsaktiviteter, hvor pulsen kan komme op.
- Fredagssalsa
- Lave ballondyr



HÅB I
PSYKIATRIEN

En blød og forstående

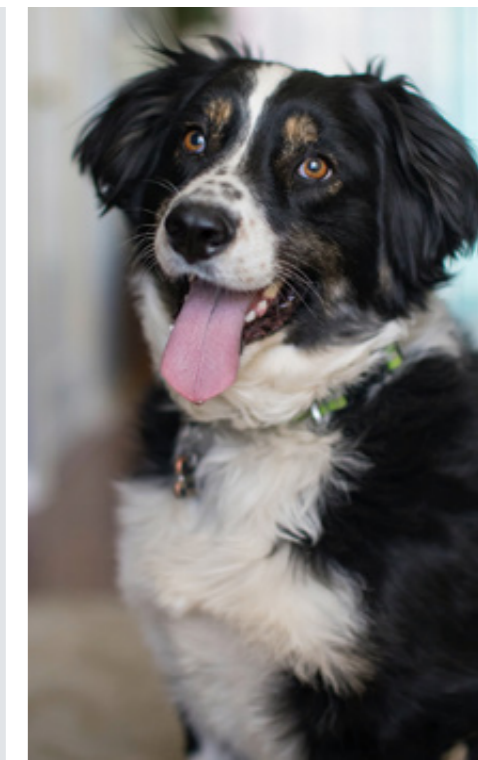
Besøgshund

Ugentligt besøg af en eller flere hunde, som man enten kan få en snak med, klappe eller gå en tur med.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Kontakten med dyr, særligt hunde, kan åbne op for at skabe relationer og indre ro. Det er både den direkte kontakt mellem hund og patient, som gør godt, men også de relationer, der kan skabes mellem hundeejer, patient og personale i den fælles omsorg og beroligende håndtering af menneskets bedste ven.

Alle lærer hinanden bedre at kende og gøder sammenholdet på afsnittet.



Patienterne siger:

"Det er meget beroligende for mig. Ved ikke hvorfor, men jeg falder til ro – ret hurtigt faktisk."

"Jeg fik et lille slik på hånden, så du det?"

"Den er SÅ kær."

Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Hygiejneforanstaltninger og ledelsesgodkendelse
- Aftaler med Besøgshundeordning
- Planlægning af besøget
- Rengøring før og efter

Ressource behov: HØJ til MELLEM

- Kræver en længerevarende indsats at få sat i gang.
- Kræver løbende koordinering med hundeejer mv.

Økonomi: LAV

- Ingen særlige indkøb.

Aktiviteten udført på afdeling:

- Lukket afsnit P302 Odense – godkendt til alle psykiatri sygehuse i Region Syddanmark. Efter projekt med Trygfondens Besøgshundeordning.

Barriere for udførsel:

- Tilladelse fra ledelsen

Hvad var lettere end forventet:

- Hundeangst kan blive mindre af kontakten.

Sikkerhed:

- Hundevaccination m.v.

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Ro om andre aktiviteter også
- Gå- eller løbeture i naturen
- Silkclay
- Wellness fodbad mv.



HÅB I
PSYKIATRIEN



Man kan altid invitere en anden på en runde **Bordtennis**

Det er med til at bringe spænding, glæde og smil på læben. Er med til at få flere til at komme ud af værelset.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Det skaber glæde, træner sociale færdigheder, giver motion og kan ved dårlige tanker – få tankerne over på noget andet. Det er en aktivitet som man mindst skal være to til, så nødvendigt legalt at spørge en anden. Smittende liv på afsnittet og nedbrydning af skel mellem personale og patienter.

Patienterne siger:

"Det er rart med noget aktivt i afdelingen."

"I weekender keder vi os tit, fordi der ikke er aktiviteter. Der er det rart med de nye borde."

"Jeg synes det er en fed måde at få snakket med nogle af de andre patienter på! Jeg var både indlagt før bordet kom, og nu også efter, og jeg kan virkelig mærke, at jeg kommer mere ud fra min egen stue, for nu har jeg faktisk en grund til at komme ud."

Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Valg og indkøb af bordtennisbord.
- Samling og opsætning af bordet.
- Tage i brug.
- Opfordre hinanden til at spille et spil.

Ressource behov: LAV

- Kan bruges både af patienter og personale.
- Et rum til fast placering af bordtennisbordet eller stilles væk hver gang efter brug.

Økonomi: MELLEME

- Bordtennisbord, bat og bolde i alt ca. 5000 kr.

Aktiviteten udført på afdeling:

- Mange blandt andet Børne/unge afsnit B204 Glostrup, Akutmodtagelsen Ballerup og åbent afsnit 6203 Rigshospitalet

Barriere for udførsel:

- At finde god plads til bordtennisbordet.

Hvad var lettere end forventet:

- Alle inviterer hinanden til kamp uafhængig af om patient, personale eller pårørende på besøg

Sikkerhed:

- Bordtennisbat og net

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Bordtennisturneringer og rundt om bordet.
- Bordfodbold og billard
- Stigegolf og kongespil
- Løbebåndsmarathon



Hjemlig og inviterende **Cafe-tilbud**

Et fristed tilknyttet ambulatorie med fokus på at møde lige-sindede i et uformelt miljø og lave aktiviteter i fællesskab.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Fællesskabet giver mulighed for at øve sociale færdigheder og bryde social isolation. Varmen og hyggen fra en caféstemning åbner for muligheden for at tale om at komme sig fra psykisk sygdom, dele ud af viden og få kendskab til diverse sociale væresteder i byen. Man kan spille spil, holde workshop/foredrag og drikke kaffe/the sammen.

Alle lærer hinanden bedre at kende og gøder sammenholdet på afsnittet.



Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Afdække patienternes ønsker til en café.
- Indkøb af køkkenredskaber, spil og hyggeting til caféen.
- Opstilling af café i et bestemt område f.eks. køkken.
- Løbende afvikling af café-arrangementer.
- Invitation af foredragsholder
- Oprydning

Ressource behov: MELLEME

- Personale eller frivillige
- Foredragsholder

Økonomi: LAV til MELLEME

- Kaffe, evt. bageartikler, grøntsagsskræller, juicer
- Servietter, planter og andre hyggeting
- Brætspil, spillekort, tegnegrej

Aktiviteten udført på afdeling

- OPUS ambulatoriet Amager

Barriere for udførsel:

- Lokalet skal benyttes til anden aktivitet.

Hvad var lettere end forventet:

- Drifte caféen med frivillige med brugerbaggrund.

Sikkerhed:

- Opmærksom på skarpe knive og køkkenredskaber.

Hvad skabes af ringe i vandet:

- At mødes om andre ting end caféen.
- Et rum til at tale om mere recovery-orienterede emner.
- Mødes til fælles gåture.
- Lave lækre smoothies eller brygge egen kaffe.

Patienterne siger:

"Til at starte med var jeg nervøs for om jeg kunne overskue det. Men folk er meget søde, og det er nemt at tale sammen, når man har noget i hænderne."

"Den største forskel fra andre kreativgrupper er, at vi alle har en diagnose. Der er en fælles forståelse, accept for, at man kan have en dårlig dag, at man er ikke så udadvendt i dag. Det giver mig en ro, som jeg kan tage med mig, når jeg går hjem."

"Hyggeligt, motivation til at komme ud af seng, det at skabe noget er rart."





Bevægelse for krop og sind

Danseforløb

Et nysgerrigt, sansende og ikke-dømmende rum.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Afprøve rytmer og bevægelser til fælles morskab. Motion uden forventningspres og behov for disciplin. At lære noget nyt og udfordre sig selv. Opleve følelser gennem krop og musik. Musikken og bevægelserne kan virke helende og kan i øvrigt fortsætte efter endt time.

Patienterne siger:

"Dansen skaber et rum, som er ikke-dømmende. Hvor man kan være sig selv. På en måde hvor man føler, at man får noget terapi igennem dansen, musikken og oplevelsen."

"Man føler sig lidt mere normal når man danser - ens fokus skifter."

"Danselæreren er en dygtig underviser. Han giver sig god tid og har en rolig stemme. Han er ikke bange for at inddrage patienterne og lære noget nyt selv."



HÅB I
PSYKIATRIEN

Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Undersøge ønsker ift. danseundervisning.
- Finde en danseunderviser med rette kompetencer.
- Finde et sted på afsnittet hvor man kan danse.
- Lave plakater, der kan inspirere til deltagelse.
- Afholde danseundervisning.

Ressource behov: MELLEML

- Personaledeltagelse under afholdelse.

Økonomi: HØJ

- Danseunderviser (ca. 200 kr. i timen)
- Man kan evt. finde en frivillig danseunderviser.

Aktiviteten udført på afdeling:

- Psykiatrisk Center Amager – lukkede afsnit B1 og B2

Barriere for udførsel:

- At finde en træner, som kan lave dansetræning, som er sjov og udfordrende og med dansetrin alle kan få succes med.
- At dansetræneren er åben for at tilpasse undervisningen til de behov, der er for den enkelte/gruppen.

Hvad var lettere end forventet:

- At finde patienter der har lyst til dans.
- At få skabt et fællesskab gennem dans. Både blandt patienter og deltagende personale.
- At få talt om svære og følsomme emner efter en dansetime.

Sikkerhed:

- Personale, der kender patienterne, og som kan være opmærksomme på interne konflikter blandt deltagerne.

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Fælles aktiviteter som yoga eller pilates.
- Andre danseformer som Zumba og Tai chi
- Musik i fællesrummet
- Blackout poetry og anden digtning

Høste frugter på

Efterårstur

At være fælles om et større dagsprojekt, hvor alle kan være med - og hvor det høstede kan nydes i flere dage.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Lysten til at være udenfor, være sammen og tale om andet end sygdom. Gåturene og opdagelse i skoven kan være med til at give mod på flere ture og motion. Ture ud af huset giver nye impulser og luftforandring. Den efterfølgende kogning og syltning giver mulighed for gamle færdigheder og snak om familietraditioner.

Alle lærer hinanden bedre at kende og gøder sammenholdet på afsnittet.

Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Finde æbletræer og frugtbuske omkring afdelingen.
- Komme ud i naturen og plukke æbler og bær.
- Indsamle redskaber til at lave mos og frugtsaft f.eks. frugtpresser, gryder m.m.

Ressource behov: HØJ

- Personaleressourcer til planlægning, tilrettelæggelse og gennemførelse af hele dagen.
- Koordinering af lån eller indkøb af remedier.

Økonomi: LAV til HØJ

- Hvis ikke frugtpresser og gryder kan lånes, skal det indkøbes.

Aktiviteten udført på afdeling:

- Åbne og lukkede afsnit i Aabenraa

Barriere for udførsel:

- Kræver opbakning til initiativet fra personalet og ledelse, da det kræver lidt forberedelse.

Hvad var lettere end forventet:

- At få patienterne med udenfor og indsamle frugter.
- At få andre patienter med end dem, der normalt deltager.

Sikkerhed:

- Afhængig af patienternes indlæggelsesstatus.

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Svampeture
- Bage sunde boller til marmelade.
- Lave smoothies og opskriftshæfte.
- Dyrke bær og plante egne frugttræer.
- Sansehaver og krydderurter



Patienterne siger:

"Fedt med en lidt anderledes aktivitet."

"Det har været en dejlig eftermiddag. Det er et arrangement, som gerne må gentages hver fredag fremadrettet."

"Jeg vidste ikke, det var så enkelt at lave æblegrød."



HÅB I
PSYKIATRIEN



Fællesskabsånd med eSport

Counter-Strike – så kommer holdånden på sit højeste. Headset med eget navn på er blot et led i have fællesidentitet på holdet, større ejerskab for både udstyret og for fællesskabet i gruppen.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Mulighed for at indgå i et fællesskab og spiloplevelsen frem-skaber holdånd. Der øves i kommunikation, særligt når man er frustreret. Træner sociale kompetencer, når vi står over for hurtige valg og fælles beslutninger, når en kritisk situation opstår på "slagmarken".

Patienterne siger:

"Jeg er glad for at have udstyr, der bare fungerer på sit højeste for at give den helt rigtige spiloplevelse."

"Debutkampen for det nye udstyr blev en hæsblesende og tæt venskabskamp mod ærkerivalerne fra socialpsykiatrien Viborg."

Vejen fra idé til udførelse i fællesskab:

- Skaffe lokale og møbler.
- Anskaffe computere, skærme mv.
- Få teknikken til at køre.
- Vælge spil.
- Sætte hold.
- Arrangere faste spilledage.
- Arrangere og afholde kampe mod andre.

Ressource behov: HØJ

- Lokaler og møbler
- Begrænset personaletræk

Økonomi: HØJ

- Maskiner, headset og spil
- Løbende opgradering af spil og udstyr.

Aktiviteten udført på afdeling:

- Retspsykiatrisk afsnit R4, Skejby

Barriere for udførelse:

- Fysiske barrierer – plads til at spille.
- Lyd og teknik skal bare være i orden.

Hvad var lettere end forventet:

- Deltagelse og holddannelse - er populært.
- Anskaffe udstyr

Sikkerhed:

- Dagsformen vurderes for hver patient.

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Gøre onlinespillene til udendørs sportsdage.
- Bruge headsets til musik eller lydbøger.
- Walk and talk til at planlægge kampstrategi eller evaluere.



Alle skal opleve Fastelavn

Tøndeslagning, bide til bolle og måske endda udklædning giver smil på læben, for de, der prøver det mange gange – og et kærkomment plaster på en barndom, hvor fastelavn ikke indgik.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Deltagelse i planlægning og udførelse af en stærk barndomstradition og leg. Forventningens glæde.

Udklædning kan give mulighed for rollespil. Deltagelse i en fællesaktivitet, som har sine helt faste regler og ritualer. En let fysisk udfyldelse, som helt naturligt har en let munterhed omkring sig.



Vejen fra idé til udførelse i fællesskab:

- Ønsker til dagen
- Dag og tid fastsættes.
- Tønder og indhold indkøbes.
- Udklædning laves og gøres klar.
- Tønder pyntes og hænges op.
- Boller bages og hænges op.
- Alle gør sig klar.
- Op på række.
- 1 person slår første slag...

Ressource behov: MELLEME

- Personale hjælper med indkøb mv.
- Lad patienterne deltage mest muligt.

Økonomi: LAV

- Voksentønde med levering (ca. 300 kr.)

Aktiviteten udført på afdeling:

- Glostrup Retspsykiatrisk afsnit 181

Barriere for udførelse:

- Ophæng til tønde

Hvad var lettere end forventet:

- Kæmpe succes blandt patienterne.

Sikkerhed:

- Afstand og håndtering af bat

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Kreagrupper kan lave masker mv. på forhånd.
- Arbejde med træ på forskellige måder.
- Afholde andre traditioner (Halloween, Sankt Hans, Jule Banko mv.)
- Andre lege som eksempelvis rundbold, kongespil eller krolf

Patienterne siger:

"Det var sjovt at prøve igen efter så mange år."

"Lidt fjollet, men så skete der da noget lidt anderledes i dag."





Rækker ud i fremtiden

Fiskeklub

Fiskeklubbens mange aktiviteter og udflugter henvender sig særligt til de mandlige brugere.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Klubben muliggør, at man kan kombinere fangst med madlavning og rygeovn, samtidig med, at der ligger mange udendørs timer i det. Fisketurene giver socialt samvær, højt til loftet og mulighed for at komme ud i det fri og afprøve en ny 'hobby'. Stolthed over at være del af en klub, som kan noget.

Patienterne siger:

"En kæmpe succes."

"En aktivitet vi har meget glæde af."

"Vi har en fælles trøje, for at alle kan føle sig lige og være en del af vores fiske fællesskab."

"Vi har fisket i snart 2 år og syntes det er på tide, at folk kan se vi er en fiskeklub, som i øvrigt hedder "Free the Worm"."

"Fiskeklubben vil bestå, så længe der er patienter på Sct. Hans."



Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Udforske hvor det er muligt at fiske.
- Ansæt en ærkefisker som kan lære kompetent fra sig.
- Patienter og personale går i lærling.
- Planlægning af turen ud huset.

Ressource behov: MELLEEM

- Mulighed for at komme ud og afsted.
- Tilstrækkeligt personale til at tage på tur på forsvarlig vis.

Økonomi: MELLEEM

- Man kan klare sig med lidt fra begyndelsen.
- Transportudgifter
- Fiskeudstyr
- Udstyr til madlavning.

Aktiviteten udført på afdeling:

- Åbent retspsykiatriske afsnit R4 Sankt Hans

Barriere for udførsel:

- Tidskrævende at tage på ture
- Personalets arbejdstider, det kræver fleksibilitet.

Hvad var lettere end forventet:

- Det store ejerskab og holdsammenhold

Sikkerhed:

- Sikre, at patienternes tilstand er til at tage på tur.
- Opmærksomhed på fiskekroge og -snøre samt knive.
- Hygiejne i forhold til madlavning.

Hvad skabes af ringe i vandet:

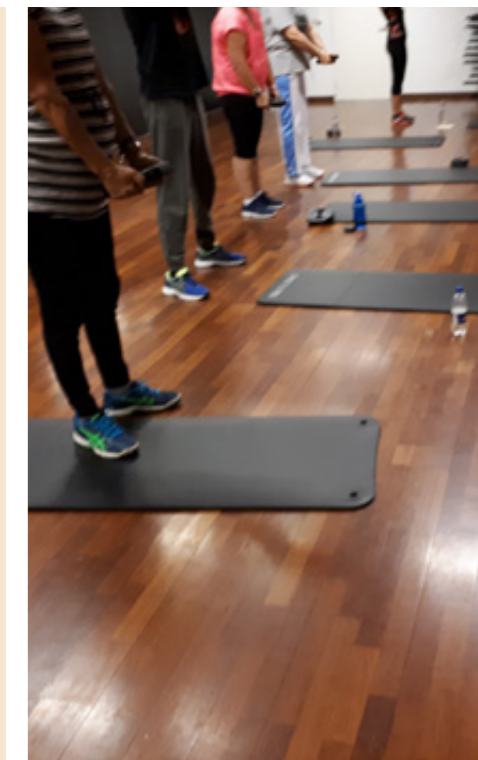
- Udforske andre aktiviteter rettet mod mænd.
- Madlavning og lave eget opskriftshæfte.
- Lave terrasse til rygning af fisk.
- Grillarrangementer

Ledsagelse giver tryghed i Fitnesscenter

Træning, kan presse angsten ud af kroppen og give ro i sjælen. Men kræver et trygt rum, som personale kan hjælpe med at sikre.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Fællesskab og fysisk aktivitet/motion. Samvær, grin og bevægelse gør godt for krop og sind. Færden i helt normalt fitnesscenter er med til at give selvtillid. Det er en grund til at komme hjemmefra og udfordre sig selv. Træningen kan vække en interesse om og give viden om kroppen og sundhed.



Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Købe klippekort til fitnesscenter.
- Arrangere tidspunkt og plads i fitnesscenter.
- Finde patienter til deltagelse.
- Lav et forudsigeligt program (f.eks. maskiner 45 min, fællestræning 45 min).
- Tage sammen afsted til fitnesscenter.

Ressource behov: MELLEEM

- Et personale der tager med i fitnesscenter.
- Personale der ved noget om motion.

Økonomi: HØJ

- Klippe kort til fitnesscenter (f.eks. 65 kr. per klip)

Aktiviteten udført på afdeling:

- Psykiatrisk Ambulatorium Frederiksberg-Vanløse

Barriere for udførsel:

- At få en aftale med et lokalt fitnesscenter, så der kan registreres deltagelse efter endt træning.

Hvad var lettere end forventet:

- Inspirere patienter til at følge med første gang og få en fast motionsrutine.

Sikkerhed:

- Ud af huset-arrangement.

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Fælles gåture og løbeture
- Yoga i den lokale park
- På sigt selv tage afsted i fitnesscenter.

Patienterne siger:

"Dette træningstilbud er unikt, fordi det giver en helt særlig tryghed og dermed motivation til at komme afsted ud ad døren. Og når træningen er slut, har man da i hvert fald haft lidt fred i sjælen så længe."

"Jeg vil få rystet meget af angsten af mig i samvær med de andre (...) og så vil jeg selvfølgelig få pulsen op."





Ranker ryggen og spiller Golf

At gå fra PlayStation golf, til at prøve det i virkeligheden, er spændende og nyt.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Hver uge ses frem til den ugentlige golfdag, hvor træningen og den friske luft er inspirerende. Afprøvning af nye aktiviteter udfordrer grænser, skaber nysgerrighed, mod og samtale på hele afdelingen blandt både personale og patienter.

Det er en del af sporten, at man skal bære sig ordentligt på greenen - så det gør man. Golf er en værdig sport for værdige mennesker.

Patienterne siger:

"Det har været nogle udfordrende dage på golfbanen, men det har været rigtig sjovt at opleve, at man faktisk kan blive bedre til spillet, når bare man spiller det ofte nok."

"Der er flotte rammer på golfbanen og den friske luft er med til at gøre det til en dejlig positiv oplevelse."

Vejen fra idé til udførelse i fællesskab:

- Researche golfklubber i nærheden.
- Indgå et samarbejde med golfklub.
- Invitation og opslag til deltagerliste.
- Undersøge transportmuligheder.

Ressource behov: MELLEME

- Deltagelse på golfturene

Økonomi: HØJ

- Medlemskab/ entre pris hos golfklub
- Leje af golfkøller, bolde og trolley
- Transport

Aktiviteten udført på afdeling:

- Retspsykiatrisk R4 Skejby

Barriere for udførelse:

- Golfkøllen kan ses som et slagvåben – tillidsopbyggende.

Hvad var lettere end forventet:

- Samarbejde med golfklub.
- En kæmpe succes blandt patienterne.
- Rammer en anden målgruppe end de typiske deltagere.

Sikkerhed:

- Ledsaget udgang

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Fysisk træning for at kunne holde til at gå rundt på golfbanen.
- Havespil, fodbold og minigolf i haven
- Græsslåning og vedligeholdelse af green i haven.



Festlig stemning med Grillaften

Alle elsker at grille og hygge sammen. Både til store arrangementer som sommerfesten og i det daglige – bare til aftensmad, også om vinteren.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Giver en naturlig mulighed for at være udenfor og anledning til at spise sammen. Det giver lusten til at tage pænt tøj på og være til fest. Dermed er det en afbrydelse fra hverdagen, noget særligt at glæde sig til, som kaster en masse små opgaver af sig og muligheder for at spise grøntsager og andet sundt. Skaber stor værdi og ekstra sammenhold på hele afsnittet - giver noget til alle.



Vejen fra idé til udførelse i fællesskab:

- Samle ønsker ind fra patienter.
- Fælles indkøbstur
- At finde og kopiere opskrifter og forberede grillarrangementet.

Ressource behov: MELLEME

- Overholde sikkerheden med hensyn til grillen.
- Ansvarlighed signaleret ved afd. sygeplejerske deltagelse.

Økonomi: HØJ til LAV

- Anskaffe en gasgrill
- Ingredienser til grillen og tilbehør.

Aktiviteten udført på afdeling:

- Frederiksberg, Rigshospitalet, Odense og Vejle

Barriere for udførelse:

- Vejret kan betyde, at spisningen forgår indenfor.
- At holde fat i ugentlig grillning - afløsning vil være et signal om at samvær er mindre vigtigt end f.eks. behandling.

Hvad var lettere end forventet?

- Forundring over så stor deltagelse – altid.

Sikkerhed:

- Foregå på et lukket område.
- Personale til at stå for grillen.
- Gasgrill er mere sikkert end kul.
- Aflås grillen efter arrangementet.

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Fiskeklub giver fangst til grillen.
- Havespil
- Plantekasser

Patienterne siger:

"Det var godt at "øve mig" i en hverdagsaktivitet som at snitte grøntsager."

"Tak fordi I ser hvor vigtigt det er, at sociale arrangementer også er en del af processen om at få det godt igen."

"De skulle bare vide hvor stor en forskel det gør, at man kan tage pænt tøj på og sidde og nyde sådan et fantastisk måltid – det er mange år siden jeg har prøvet det."

"... jeg fik mere tro på, at jeg kommer til at klare mig igen efter min udskrivelse."





En nydelse at få lov til at tage den næste Græsslåning

Det er vidunderligt og tilfredsstillende at iagttage det synlige resultat af ens arbejde med det samme.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Den store fodboldbane bliver slået oftere, så den står skarpt hver dag. Nydelsen af selv at slå græsset, duften af benzin og nyslået græs. Glæden ved at løfte et ansvar og bidrage med at udrette noget for fællesskabet, så plænen bedre kan bruges til bold. Derudover frisk luft og en rask gåtur.

Personalet siger:

"Benzinen og olie blev hældt på og et træk i håndtaget så kom der en summende lyd af maskine og duft af benzin og nyslået græs."

"En sand fryd for øje og sjæl."

"Vi slår græsset to gange om ugen, så flere får muligheden."



Nyd haven & det gode vejr med Havespil

Der kan være flere spil i gang i haven på én gang og det giver anledning til, at alle kan interagere med hinanden og opleve samhørighed, mens der dystes.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

En anledning til at komme udenfor stuen og ud i haven og nyde lidt natur, vejret og samværet med både medpatienter og personale. Havespil inviterer til, at alle kan være med på lige fod uanset tidligere kendskab til spillene.



Vejen fra idé til udførelse i fællesskab:

- Ønskeliste til havespil til afdelingen
- Indkøb
- Opsætning af spil
- Forklaring af spillet og regler
- Spille
- Oprydning

Ressource behov: LAV

- Opsyn, som ved normal haveadgang

Økonomi: MELLEME

- Kongespil (200 kr.)
- Stigegolf (300 kr.)
- Ringspil (200 kr.)
- Gigant Yatzy (200 kr.)
- Velcrodart (200 kr.)
- Have bowling (350 kr.)
- Disc Deluxe (200 kr.)
- Badminton, Volleyball, fodbold

Aktiviteten udført på afdeling:

- Akut intensiv afd. 68 og 72 Glostrup, lukkede afsnit Gentofte og Rigshospitalet

Barriere for udførelse:

- Sæsonbestemt

Hvad var lettere end forventet:

- Nemt at finde patienter, der har lyst til at være med.
- Patienter kunne deltage længere tid end normalt.

Sikkerhed:

- Afhængigt af spil

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Ballon badminton
- Smoothies til en varm sommerdag.
- Havespils turneringsdag
- Grill aften

Patienterne siger:

"Det har givet en følelse af ikke at være indlagt for en stund, hvor jeg bare har kunnet nyde det gode vejr og samværet med både medpatienter og personale."

"Jeg synes, det er rart, at der er blevet indkøbt havespil, hvor det ikke nødvendigvis har med bold at gøre (såsom fodbold og basketball), da jeg ikke er særlig god til det. Det er rart, at der nu er mulighed for også at lave noget, hvor man nemmere kan være flere med, og hvor mænd og kvinder er mere lige."





De uundgåelige - og særligt vigtige Julerier

Juletraditioner igen og igen og igen og igen.

Juletræ, julebanko, julesang, julekager, juleløb, julequiz, juleknas, julepynt, juleduft, juledrillenisser, julefest og fred.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

At julen også er hjerternes fest i psykiatrien. Julen bringer minder frem fra barndommen på godt og ondt, og sætter samtalen i gang om det, der er oplevet og ikke-oplevet.

Fællesskab om minder, de faste ritualer og søde spiser.

Patienterne siger:

"Det var godt at få en pause fra sine tanker og bare hygge sig."

"Jeg havde helt glemt, hvor hyggelig julen var."

"Det har været en god julefest med sjovt bingospil."

"Tak for en god julefest med bingo og gaver og god musik."

"Jeg nød det i fulde drag, også selvom jeg havde det svært. Til aften sidder glæden stadig i mig."



Find din indre barista Kaffesalon

Kaffesalonen skaber hygge-café stemning når alle samles om at skærpe sanserne - dufte, smage, mærke, kværne, piske, skumme, blande, brygge. Flere end dem, der normalt deltager samles her.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Lære nyt sammen om vores hyggelige kaffe – dens forskellige bønner, dufte, måder at smage på, måder at blive kværnet på og afprøve nye opskrifter. Denne lystbetonede aktivitet sætter fokus på samarbejde og nysgerrighed patienterne imellem (nedtoner sygdommen) og er let at gøre i fællesskab.



Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Planlægning og liste over relevante remedier til de forskellige kaffeaktiviteter.
- Samle remedier ind fra afsnit og personale privat.
- Involvering af patienterne i planlægningen, forberede hvordan det hele præsenteres, udføres og ryddes op.
- Indkøb af sirupper, stempelkander, Nescafé.
- Udarbejde opskriftsbog over brug af udstyr, materialer og manualer til brygning.

Ressource behov: LAV

- Fremskaffelse af materialer, der ikke er på afsnit.
- Personaleressourcer til at holde styr på processen.
- Overholdelse af hygiejne og oprydning.

Økonomi: LAV

- Brygningsudstyr
- Kaffebønner, the, sirup og mælk

Aktiviteten udført på afdeling:

- Gentofte åbent afsnit, men det vurderes, at det sagtens kan udføres på lukkede afsnit også.

Barriere for udførsel:

- Det lille overskud til at sætte i gang fra personalet.

Hvad var lettere end forventet:

- Patienterne gennemførte for det meste selv de forskellige kaffetilberedninger.

Sikkerhed:

- Kan gennemføres uden større sikkerhedsforanstaltninger.
- Opmærksom dog på kogende vand.

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Et fælles opskriftshæfte
- Skovtur og plukning af råprodukter til hjemmelavet sirup
- Havedag med plantning af kaffebønner
- Wellness med kaffegrumsmaske

Patienterne siger:

"Det var lækkert at prøve nogle andre typer kaffe."

"Det var sjovt selv at lave Dalgona-kaffe."





Nye mål nås med Klatreture

Vi indgår alle sammen på lige fod, når vi klatrer sammen. Vi bliver mere lige udenfor murene. Vi øver os i at samarbejde, støtte og motivere hinanden.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Oplevelse af at mestre en udfordring - kan udfordringerne med væggen overkommes, kan de også klare andre problemer. Afprøve sociale relationer ved at opbygge relationer med andre klatrere, når råd og støtte kommer fra andre end de ansatte.

Personalet siger:

"Vi ansatte får en god mulighed for at observere patienterne i den "virkelige verden"."

"Nogle patienter lukker ned i kontakten med andre, når de er indlagte. Når de er ude på ture, bl.a. til klatrecenteret, så fungerer de bedre socialt og åbner mere op".

Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Forhandle aftale med klatrecenter.
- Undersøge transportmuligheder.
- Planlægge ugentlige ture.
- Opslag med deltagerliste.

Ressource behov: MELLEEM

- Personalefølge

Økonomi: MELLEEM

- Entrebilletter
- Transport

Aktiviteten udført på afdeling:

- Lukket retspsykiatrisk R4, Skejby

Barriere for udførsel:

- Økonomi og nok personale til udgang.

Hvad var lettere end forventet:

- Kontakten til andre klatrere i centreret og modtage gode råd

Sikkerhed:

- Konsekvent vurdering ved udgang.
- Fysisk risiko, men fokus på overholdelse af regler.

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Færdigheder, som man anvender til andre aktiviteter inde og ude af huset.
- Anden fysisk træning for at lette klatringen.



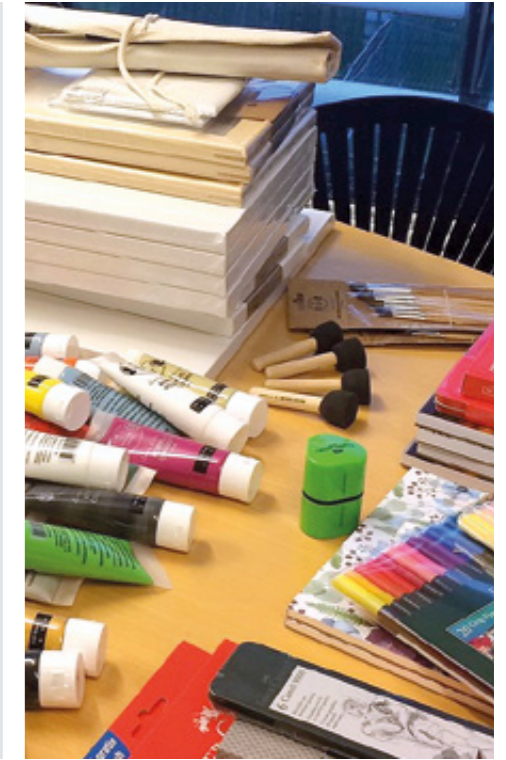
HÅB I
PSYKIATRIEN

Vi skaber i fællesskab Kreaprojekter

Det er blevet et frirum, hvor man ikke behøver at tænke på så mange andre ting end lige det projekt, man nu er gået i gang med.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Patienterne oplever en følelse af succes, når de kan nå at afslutte et af de små projekter på en aften. De har mulighed for at være kreative, udfordre sig selv og prøve noget nyt. Patienterne kan inspirere og komme med gode råd til hinanden. Det er timevis af socialt samvær i kreative projekter.



Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Brainstorme om hvad der er af ønsker og behov.
- Indkøbsliste over krea-grej
- Fælles planlægning af krea-tid
- Finde et sted at være/opbevare krea-grej.
- Afholdelse af stunder med krea-projekter

Ressource behov: LAV

- Personaletid
- Et sted at afholde det

Økonomi: LAV til MELLEEM

- Garn, strikkepinde, lærred, maling, pensler
- Tusser, papir, farveblyanter

Aktiviteten udført på afdeling:

- Lukket afsnit P2 Viborg
- Integreret afsnit 61/63 Åbenrå

Barriere for udførsel:

- Sørg for tilgængelighed, så det let kan hives frem.

Hvad var lettere end forventet:

- Patienterne inspirerer hinanden.

Sikkerhed:

- Strikkepinde, garn og pensler.

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Knytte armbånd
- Læderarbejde
- Fabrikere udklædning til arrangement.
- Blackout Poetry
- Cafe-tilbud

Patienterne siger:

"Det betyder meget for mig, at der er alternativer til at se fjernsyn hele dagen. Det ville blive for kedeligt. Det er både hyggeligt og en god måde at holde hjernen i gang at f.eks. ligge puslespil, strikke eller spille et spil."

"Det er godt at kunne holde hjernen i gang med at lave armbånd eller hækle. Jeg kan godt lide at være kreativ, det hjælper med at lede mine tanker hen på noget positivt."

"Jeg er imponeret over mig selv."



HÅB I
PSYKIATRIEN



Få det ud og ned på et lærred

Lav et maleri

Det, som presser sig på og svært kan beskrives med ord, kan få sit afløb via farver og former. Eller man maler bare for at få tiden til at gå og hygge.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Åben sårbarhed og fantasi, indtryk, nedtryk og overtryk. Maleriet kan være formen for at komme af og ud med noget - sætte et aftryk - finde sit eget udtryk. Der skabes samtidigt bare et hyggeligt rum, når tuscher, farveblyanter og malebøger findes frem.

Personale og patienterne siger:

"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."

"En af de meget tegneglade patienter gav gode fif om indkøb af tuscher og pointerede at glimmertuscher var helt nødvendige."

"Det er fantastisk beroligende at høre musik og male samtidigt. Lærredets varierede størrelse giver trinvisse muligheder for at vi patienter får overblik over vores sanser og motoriske færdigheder."



Vejen fra idé til udførelse i fællesskab:

- Indkøb af papir, lærreder, farver og pensler
- Stil til rådighed.
- Eller arranger fællesmaling evt. med kunstner.
- Et maleforløb er også en mulighed.

Ressource behov: LAV

- Personaledeltagelse efter behov

Økonomi: LAV til HØJ

- Tegne og maleudstyr til mange timer 5000 kr.
- Kunstnerworkshop f.eks. 3000 kr.

Aktiviteten udført på afdeling:

- Mange afsnit f.eks. Distriktpsych. Center Nørrebro, lukket afsnit P2 Viborg, Glostrup, Frederiksberg, Skejby

Barriere for udførelse:

- Køb ordentligt udstyr, som inspirerer.

Hvad var lettere end forventet:

- Kan laves alene på værelse, små eller store grupper.
- Patienterne kan selv og kan hjælpe hinanden.

Sikkerhed:

- Pensler

Hvad skabes af ringe i vandet:

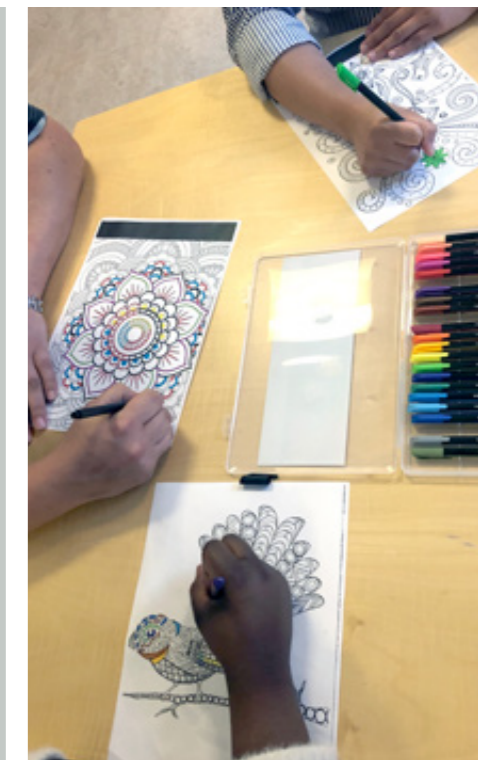
- Højtlesning - digtning
- Mandala
- Blackout Poetry
- Lytte til podcasts sammen.
- Skrivegruppe

Find ro ved at tegne Mandala

Mandala kan farvelægges af den enkelte patient i stilhed, sammen med andre patienter eller personale.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Aktiviteten giver den enkelte person en mulighed for fordybelse og fokus. Igennem dette fokus får patienterne mulighed for at slippe mulige negative tanker og bare finde en indre ro. Man kan samle hjernen om noget og flytte fokus. En måde at deltage i andre aktiviteter på uden den anstrengende øjenkontakt.



Vejen fra idé til udførelse i fællesskab:

- Valg af bedste tusser og designs på nettet.
- Finde mandalaer på nettet og printe skabeloner ud.
- Udlevering og indsamling af tusser.

Ressource behov: LAV

- Mange timers underholdning.

Økonomi: LAV

- En æske rigtigt gode tusser m. 50 stk. 500 kr.
- En mandala bog 100 kr.
- Designs kan også findes på nettet og printes gratis.

Aktiviteten udført på afdeling:

- Lukket afsnit 811 Glostrup, 19.1 Gentofte, Bispebjerg, Sankt Hans, Skejby og Frederiksberg

Barriere for udførelse:

- Ingen

Hvad var lettere end forventet:

- Kan udføres i fællesområdet og på værelset.

Sikkerhed:

- Personalet udleverer og indsamler tusser.

Hvad skabes af ringe i vandet:

- En øget lyst til at være kreativ.
- Lyst til at male med akryl på lærred.
- Måske lyst til at lave mønstre med perleplader.
- Højtlesning og blackout poetry

Patienterne siger:

"Det giver en god mulighed for at lave noget de dage, hvor der ikke er nogen aftaler."

"Har aldrig rigtigt tegnet før."

"Gav mig en fantastisk ro."

"Glemte helt tid og sted, tænke, at der skal så lidt til."





Singer songwriter Stephanie Meincke

Det bedste publikum

Minikoncerter

Vellyd modtaget i fællesskab. Fælles lytten og følelsesmæssig samklang. Ren magi.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Koncerter er oplevelser, man også får i det almindelige liv og et afbræk i den trivielle dagligdag på en psykiatrisk afdeling. Giver patienterne nogle positive oplevelser, der peger i retning af, hvad et sundt og normalt liv indeholder. Og at de selv skal stole på egen kreativitet, når lysten til at udtrykke sig melder sig. Alt virker fra opera, højskoleviser, klassisk guitar til marimba.

Patienterne siger:

"Fantastisk, så smukt, hvordan får vi hende til ikke at stoppe?"

Det var den bedste koncert, han nogensinde havde været med til, og han var meget berørt:

"Du kan nok se på mig - jeg har ikke ord!"

"Når man har været indlagt så længe som jeg, så bliver verden til afsnittet.

Man glemmer, der er noget udenfor - men i dag kom omverden ind til os."



HÅB I
PSYKIATRIEN

Morgenmusik – fredagsbar - alt kan laves med Musik i rummet

En trådløs højttaler kan bruges døgnet rundt, ude og inde. Til spontanitet, intensitet, aktivitet eller ro. Et samlingspunkt, en afleder og en igangsætter.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Musik er med til at samle mennesker, hvor man i fællesskab kan lytte og synge. Musik, podcast og sang kan være med til at sætte drømmende tanker i gang. Det kan få én til at glemme tid og sted og samtidigt skabe samhørighed og nærvær. Uro og konflikter er måske en længsel efter fredagsbar med Spotify og danse musik.



Patienterne siger:

"Musik er stemningsændrende."

"Musik gør mig glad."

"Jeg køber mig en højttaler, når jeg bliver udskrevet."



HÅB I
PSYKIATRIEN

Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Kontakt til kunstner - eller bed os hjælpe.
- Aftale sted, dag og tid.
- Lav plakat som et fællesprojekt.
- Sætte an med stole - og evt. kabelrulle til forstærker.
- Hav lidt sunde snacks klar.
- Modtag musiker og gør personen tryk.
- Lad tonerne flyde.

Ressource behov: MELLEML

- Koordinering af tid, sted og vise vej - eller bed os hjælpe.
- Personale opsyn i de 30 minutter, koncerten forløber i.

Økonomi: LAV til HØJ

- Frivillige får en gave.
- Professionelle musikere f.eks. 3000 kr. per person

Aktiviteten udført på afdeling:

- Et væld af afsnit f.eks. Glostrup, Rigshospitalet, Gentofte, Ballerup, Hillerød, Amager, Frederiksberg, Skejby, Odense, Sikringen i Slagelse

Barriere for udførsel:

- Tid til koordinering
- Flere korte koncerter bedre end en lang.

Hvad var lettere end forventet:

- Alle musikgenrer virker - et uroligt afsnit kan sidde helt stille sammen og lytte intenst i 30-60 min.

Sikkerhed:

- Almindeligt personaleopsyn
- Fokus på ledninger til forstærker mv.

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Smoothies
- Musikaftener
- Afdelingsguitar, keyboard mv.
- Beroligende musik på afsnittet i dagligdagen.

Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Indkøb trådløs højttaler.
- Tag frem og spørg, hvilken musik, der foretrækkes.
- Sæt musik på.
- Resten sker af sig selv.

Ressource behov: LAV

- Opbevaring og opladning

Økonomi: LAV

- Køb af højttalere (800 kr.).

Aktiviteten udført på afdeling:

- Mange åbne og lukkede afsnit f.eks. 6221 Rigshospitalet, 61/63 Åbenrå, P302 Odense, SL5 Slagelse og afsnit A Esbjerg

Barriere for udførsel:

- Tyveri risiko

Hvad var lettere end forventet:

- At få patienterne til enes om musikvalg.

Sikkerhed:

- Kasteskyts

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Musikterapi
- Fællessang og solosang
- Lydbøger f.eks. fra Nota
- Meditation
- Hård pulstræning
- Indspilning af musik fra patienterne.



Når rummet forvandles, følger stemningen med **Orangeri**

Et helt særligt indrettet rum giver særlige muligheder.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Der er opstået et fristed på det psykiatriske afsnit, hvor man inspireres til at gribe øjeblikket til stille fordybelse i en bog eller forskellige sysler, som er lige til at gå i gang med.

Rummet emmer også af samvær, minikoncerter, højtlesning, bogtime med besøg af hospitalspræst og andre kulturelle samværstilbud. Småopgaver med at passe planter mv.

Patienterne siger:

"Jeg kan være i kontakt med andre i rummet uden at være for meget på."

"Man kan invitere andre ind om noget fælles ved at vælge bøger og læse det samme."

"Det er noget helt andet, nogle helt nye perspektiver. Man kommer ud af sin psykiatritilværelse."

"Det er en sand befrielse."

Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Er der et kedeligt fællesrum/ stue væk fra fjernsynet?
- Hvad kunne det forvandles til?
- Skaf, indkøb og indret i små fællesprojekter.

Ressource behov: LAV

- Et fortrinligt fælles projekt.

Økonomi: LAV til MELLEME

- Planter, genbrugsstol, krea-ting
- Bogdonationer fra antikvar el. andre

Aktiviteten udført på afdeling:

- Retspsykiatrisk 180 Glostrup

Barriere for udførsel:

- Ingen, hvis der bare er en ildsjæl blandt personalet.

Hvad var lettere end forventet:

- Skabe en orangeristemning i et kedeligt rum.

Sikkerhed:

- Almindelige forholdsregler

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Bogklub på afsnittet
- Forfatte egne digte, som højtleses til morgensamling.
- Krea aften
- Musiklytning og koncerter
- Blackout Poetry



Åbent og inviterende **Rullende køkken**

Det rullende køkken er indbydende med dufte fra de forskellige ingredienser og er i sig selv en sanseoplevelse. Duften af madlavning skaber nysgerrighed og medfører mere aktivitet i fællesstuen.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Muliggør deltagelse i fællesskab samt lære og undervise hinanden i madlavningskundskaber eller blot vedligeholde sin kunnen, vaner og rutiner. Indflydelse på ugens ret og mulighed for at være med i hele processen fra indkøb til færdig ret. Det øger selvbestemmelsen, mod på aktiv deltagelse, en ny oplevelse af fællesstuen og stærkere sammenhold i stuen.



Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Indkøb og design af rullende køkken.
- Indsamling af ønsker til ugens ret.
- Finde opskrifter på nettet eller i kokebøger.
- Indkøb af ingredienser.
- Klargøre det rullende køkken.
- Madlavning og tilsmagning
- Servering
- Oprydning
- Kommentering og gode råd fra sidelinjen.

Ressource behov: MELLEME

- Personale til madlavning.
- Et rullende køkken
- Fælles opholdsrum

Økonomi: MELLEME

- Udgift til rullende køkken: ca. 4000 kr.
- Råvarer til madlavning.

Aktiviteten udført på afdeling:

- Gentofte lukket afsnit 19.1

Barriere for udførsel:

- Sikker opbevaring af rullebordet og køkkengrej

Hvad var lettere end forventet:

- Hvor meget forskelligt, der kan laves med enkelt køkkengrej

Sikkerhed:

- Patienter med udgang kan deltage i indkøb.
- Opmærksom på skarpe, varme og tunge redskaber.

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Borddækning, servietfoldning
- Grill-aften
- Samle afsnittes egen opskriftsbog.
- Flere aktiviteter i fællesrum som dans og spil
- Aften med egnsretter fra din egn

Patienterne siger:

"Det er dejligt at lave noget, som man var vant til at lave derhjemme."

"Det er hyggeligt at lave mad sammen."

"Det er dejligt, at man kan have indflydelse på dagens ret."





En stimulerende Sansehave

Eller en plantekasse eller nyttehave eller prydhave.
Haver skal passes - og heldigvis for det.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Mulighed for deltagelse i at anlægge have, nyde friske dufte af krydderurter, selvforkælelse ved at plukke noget fra haven til sin madlavning. Hjemlige pligter med at vande og luge. Samarbejde om at passe på og gøre fint. Tankerne kommer væk fra årsagen til, at man er der.

Patienterne siger:

"Uhm, jeg glæder mig allerede til en æggemad med frisk purløg."

"Der er ikke noget bedre end duften af varme og modne tomater der blander sig i sommerluften, det minder mig om min morfars drivhus hvor jeg altid fik lov til at spise sommer modne tomater."

"Det føles godt at bruge hænderne."

Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Indkøbsliste med planter og krydderurter
- Deltagelse i indkøb
- Anlægge sansehaven
- Pasning af sansehaven, vand og gødning
- Bruge udbyttet til madlavning

Ressource behov: MELLEME

- Deltagelse i indkøb
- Deltagelse i anlægning
- Sikkerhed og vejledning omkring redskaber

Økonomi: HØJ

- Planter og haveredskaber 5000 kr.
- Billigere hvis man kun køber frø (det kræver dog længere ventetid og mere arbejde i pasningen)

Aktiviteten udført på afdeling:

- Ældrepsykiatrisk afsnit Ballerup, Åbent afsnit 176 Glostrup, lukket afsnit 19.1 Gentofte, og lukket retspsykiatrisk SL10 Slagelse

Barriere for udførsel:

- Tilladelse fra havearkitekt/ansvarlig

Hvad var lettere end forventet:

- At få patienter til at deltage i anlæggelsen og løbende pasning.

Sikkerhed:

- Personaleopsyn, når haveredskaber er spil

Hvad skabes af ringe i vandet:

- En øget lyst til at være udenfor og i et fælles rum.
- Madlavning i et rullende køkken.
- Dyrkning af karse og andre spirer i vindueskarmen.
- Lave smoothies.
- Digtning om dufte.



Selvforkælelse & wellness Sansekasser

Dyk ned i duftolier, ansigtsmasker, fodsalt, neglelak, hårkur og skrubbcreme. Tænd et duftlys og drik en lækker kop the. Stort velvære i at lave noget, man også kan lave derhjemme og på spa - og derfor kunne glemme for en stund, at man er på et hospital.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Stor glæde ved at lave en aktivitet, som alle andre også laver i deres fritid. Et lille åndehul, hvor tankerne kan lede sig hen på drømme og afslapning. Man er sammen med andre mennesker om selvomsorg i helende minutter.



Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Valg af produkter til sansekasserne
- Deltagelse i indkøb
- Pakke det store indkøb om til små sansekasser
- Fælles invitation til wellness tid

Ressource behov: LAV

- Overholdelse af hygiejne og oprydning.

Økonomi: LAV

- Man kan starte med ganske få ting.
- Tag aflagt neglelak med hjemmefra og prøver fra Matas.

Aktiviteten udført på afdeling:

- Frederiksberg OPUS ambulatorie
- Gentofte 19.3, åbent & 19.2 Lukket

Barriere for udførsel:

- Hygiejneforhold

Hvad var lettere end forventet:

- At skabe et socialt fællesskab om sansekasserne.
- Kan udføres på fællesområderne og på værelset.

Sikkerhed:

- Udlevering af sansekasserne

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Gøre sig klar til arrangement eller grillaften.
- Anlægge sanse have, bruge krydderurter til masker eller the.
- Krea og hyggedag
- Fredagsdans
- Musikaften
- Lydbøger fra Nota

Patienterne siger:

"Det giver livskvalitet."

"Jeg føler mig som et nyt menneske."

"Det her vil jeg gerne prøve igen."





Det skaber liv på bordet med **Silk Clay**

De fine farver og den silkebløde konsistens inspirerer til, at man tager en lille klump i hånden, som tager former og finder sit eget liv.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Fokus omkring en kreativ aktivitet, som ikke skal blive til noget særligt. Det kræver forsigtig berøring og formgivning, så åndedræt og hjerte kommer helt i ro. Og så kan man sidde der en lille flok - og lave en lille landsby.

Patienterne siger:

"Det er godt til at aflede mine tanker og hjælper til at fastholde opmærksomheden på noget andet."

"Minder om den gode gamle modellervoks."

"Det er så rart at tage et "break" med fordybning."

Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Valg af Silk Clay produkt på nettet.
- Stille frem til fri afbenyttelse.
- Husk at få låg på, så det ikke udtørres.

Ressource behov: LAV

- Mange timers underholdning

Økonomi: LAV

- En æske Silk Clay med 10 farver (150 kr.)

Aktiviteten udført på afdeling:

- Frederikshavn, Glostrup, Skejby og M21 Sankt Hans

Barriere for udførsel:

- Ingen

Hvad var lettere end forventet:

- Kan udføres i fællesområdet og på værelset.

Sikkerhed:

- ingen

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Perleplader
- Musik til arbejdet
- Strikke og hækle
- Tryllende saltdej - og alm. bagværk
- Madlavning - f.eks. miniforårsruller



Skrive sammen med en forfatter **Skrivegruppe**

Et legende, kreativt og ikke-dømmende rum

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Lære kreative skriveteknikker til at skrive og dele tekster i en gruppe ledet af en professionel forfatter.

Reflektere og glædes over egne og andres tekster.

At få et kreativt sprog for egne oplevelser.

At få et sammenhold med andre ligesindede gennem skrivning og litteratur



Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Finde deltagere interesseret i at skrive
- Kontakt Foreningen Kunst og Mental Sundhed for at finde en forfatter og en sundhedsfaglig co-terapeut (se nedenfor)
- Finde et sted på afsnittet, hvor man kan skrive sammen som gruppe
- Lave plakater, der kan inspirere til deltagelse
- Afholde skriveforløbet 14+1 uge.

Ressource behov: LAV til MELLEML

- Hvis der er en sundhedsfaglig co-terapeut, der kan deltage kræves ingen ressourcer fra afdelingen

Økonomi: HØJ

- Forfatter og co-terapeut (50.000 + 15.000 kr. for 15 uger)
- FKMS råder over skriveforløb finansieret af Kunstfonden, som ville være gratis for interesserede afdelinger. Kontakt: fkms.dk

Aktiviteten udført på afdeling:

- Psykiatrisk Center Amager eller andre interesserede centre i Region H

Barriere for udførsel:

- Økonomi
- Interesse fra afdelingerne

Hvad var lettere end forventet:

- At finde patienter, der har lyst til at skrive
- At skabe glæde og samhørighedsfølelse i gruppen

Sikkerhed:

- Medskrivende co-terapeut i alle grupper er ansvarlig for gruppens samspil og sikkerhed

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Bedre samspil med andre mennesker
- Mere selvtillid
- Mere håb for fremtiden
- Musik i fællesrummet
- Fredagsdans

Patienterne siger:

"Vi er jo i samme båd med at løse den vanvittige opgave på 10 min at skulle skrive en tekst. Det griner vi meget af. Vi griner i det hele taget meget, det smitter."

"Jeg har fået mega meget selvtillid på grund af skrivegruppen."

"Det er vigtigt, at det var en kunstner, der ledede gruppen; kunstsproget var vigtigt. Skønlitteraturen er mere rummelig overfor andre regler og normer, og man kan ikke skrive noget forkert. (..) det hjalp mig med mit eget præstationspres."





Frugt/bær/grønsags Smoothies

Frugtsmoothies kan laves af patienter og personale sammen til enhver lejlighed og der er utallige variationsmuligheder. Og så kan de laves helt sunde!

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Mulighed for deltagelse i madlavning, dufte og føle.

Lave noget både sundt og lækkert til sig selv.

Være sammen om at smage forskellige udgaver og en endda skabe en lækker drik til et andet sødt menneske på afsnittet. Give, servere og glæde andre – og hjælpe med at rydde op.

Patienterne siger:

“Meget vellidt.”

“Blod på tanden med at indføre smoothies som et sundt alternativ i hverdagskosten.”

“Skønt selv at lave noget mad.”

“Vi eksperimenterer med ingefær – det er sjovt.”

Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Valg af bedste udstyr via nettet
- Huskeliste og deltagelse i indkøb
- Pris på de forskellige frugter & grønt
- Klargøre ingredienserne
- Produktion
- Skænkning og uddeling
- Hvad smager bedst?
- Oprydning

Ressource behov: MELLEME

- Deltagelse i indkøb
- Sikkerhed og vejledning omkring frugtudskæring og selve smoothieproduktionen

Økonomi: LAV

- Smoothie blender koster under 500 kr.
- Frugt/grønt for 50 kr. er nok til en runde.

Aktiviteten udført på afdeling:

- Blandt andet: lukket afsnit 19.1 Gentofte, 61/63 Aabenraa, PA Thorshavn og Rigshospitalet

Barriere for udførsel:

- Smitsomme sygdomme

Hvad var lettere end forventet:

- Kan anvendes ude og inde og alle årstider.
- At få lige netop den patient ud af sin seng og få smil på.

Sikkerhed:

- Frugt og grønt kan være skåret ud på forhånd, eller skæres ud med en sløv kniv.

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Et fælles opskriftshæfte på smoothies
- Sportsdage med smoothies
- Kongespil og andet udendørs spil
- Samle og dyrke bær og krydderurter

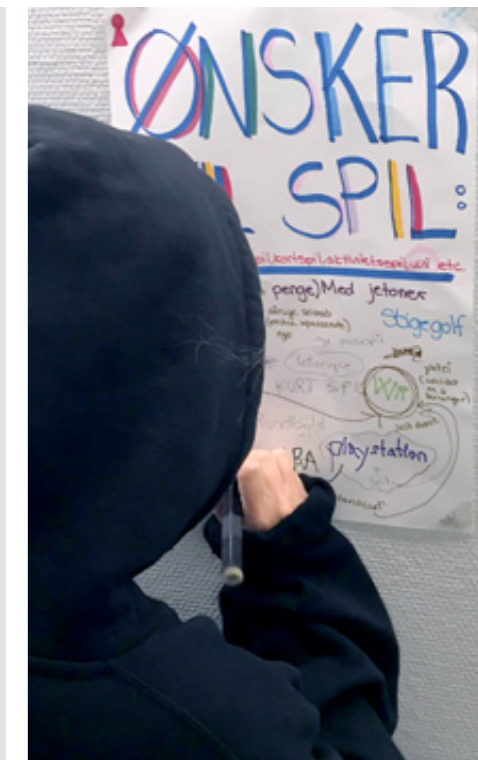


Regnvejrstemning og grin Spil og pusle

Spil kan spilles både af patienter og personale – mod og med hinanden. Der er mulighed for at flere kan være med og åbner op for samtaler.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Spil er med til at inkludere alle, da man både kan deltage aktivt eller se på. Spil samles vi alle om og giver anledning til gode grin og samtaler om noget fælles tredje. Deltagelse og engagement skaber håb hos patienterne om at selv have lyst til at tage initiativet næste gang. Puslespil kan vare dage - og samle alle.



Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Indhente ønsker til spil.
- Fælles planlægning og motivering til spilaften.
- Samarbejde om fælles regler.
- Opsætning
- Spille

Ressource behov: LAV

- Tid til at personalet kan deltage.
- Et fællesrum eller et sted at samles.

Økonomi: LAV

- Indkøb af spil

Aktiviteten udført på afdeling:

- Lukkede afsnit C270Ø Frederiksberg, P40-PI Thorshavn, 19.1 Gentofte, 52.1/2 Bispebjerg, 6221 Rigshospitalet

Barriere for udførsel:

- At ingen patienter har lyst.

Hvad var lettere end forventet:

- At skabe sammenhold også for de, som ikke deltager aktivt i spillet.

Sikkerhed:

- Brikker og terninger kan sluges.

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Havespil og dermed bringe spillene med udenfor.
- Kaffesalon eller smoothies til spilaften.
- Tur i teater kan give skuespil inspiration.
- Musikquiz, filmquiz evt. som kahoot.

Patienterne siger:

“Det kan være meget nemmere at snakke med hinanden og lære hinanden at kende, ved at spille sammen med hinanden.”

“Det er en anden måde at have samtaler på, samvær og ikke så alvorligt som det nogle gange kan være en-til-en.”

“Det er fedt, der er kommet et skak-spil på afdelingen, så kan vi spille skak-turneringer.”





Meget friluft, lidt frihed

Tur ud af huset

Komme ud i naturen og få gjort brug af friluftsudstyr til at nyde omgivelserne – det er fantastisk. Snakken kommer til at gå lystigt omkring seværdighederne.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Genopdage glæden ved at opleve og gå på opdagelse i naturen.

Sammenhold i nye omgivelser, åndehul fra indlæggelse og oplevelse af frihed og lidt af den store verden, som vi blot er en lille del af.

Patienterne siger:

"Vi har på turen brugt vores fede nye termokande, liggeunderlag, rygsække og regnponchoer."

"Ingen af os har sejlet med færge siden barndommen, vi hyggede os gevaldigt under sejladsen."

Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Indsamle ønsker til ture ud af huset.
- Invitation til de specifikke deltagere.
- Planlægning af turen
- Bestille transportbilletter
- Lave pakkeliste
- Deltagelse på oplevelsestur

Ressource behov: HØJ

- Personale til heldagstur eller overnatning

Økonomi: HØJ

- Campingudstyr
- Transport og mad

Aktiviteten udført på afdeling:

- Lukket retspsykiatri afsnit 4, Skejby

Barriere for udførsel:

- Økonomi og personaletræk

Hvad var lettere end forventet:

- Fred og ro på turen

Sikkerhed:

- Personale bemanning

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Nysgerrighed omkring det, man har set.
- Andre korte dagsture ud af huset.
- Haveprojekter
- Vidensklub - foredrag
- Fiskeklub



HÅB I
PSYKIATRIEN

Sanselig og afslappende

Undervands- højttaler

Håb kan også komme fra en fælles musikalsk vandoplevelse og udvælgelse af de bedste undervandsmusiknumre.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Undervandsmusikken giver en ekstra dimension til bassinterapi. Musik bliver sanseligt i hele kroppen og giver en afslappende oplevelse og er med til at skabe nye samtaleemner, trykke relationer, prikke til social isolation og mindske stress.



Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Indkøb af undervandshøjttaler.
- Fælles udvælgelse af numre til spilleliste.
- Tage den i brug til bassinterapi.

Ressource behov: LAV

- At afsnittet har adgang til varmtvandsbassin.

Økonomi: HØJ

- Undervandshøjttaler (ca. 5000 kr.)
- Muligvis indkøb af (varmtvands)bassin.

Aktiviteten udført på afdeling:

- Lukkede sengeafsnit Frederiksberg

Barriere for udførsel:

- Økonomi - dyr i anskaffelse.

Hvad var lettere end forventet:

- At patienterne nød det i så høj grad og at det skabte så megen ny snak.

Sikkerhed:

- Aktivitet i vand

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Andre aktiviteter i vand.
- Dans og andre musikoplevelser
- Wellness og sansekasser

Patienterne siger:

"Det var en fantastisk oplevelse med musik under vandet."

"Det er det mest afslappende jeg nogensinde har prøvet!"

"Det var dagens absolutte højdepunkt."

"Man kunne føle musikken med hele kroppen."



HÅB I
PSYKIATRIEN



Meningsfuldt havearbejde

Urtehave

Et forpligtende fællesskab omkring chili og grøntsager - hvor der opstår kø for at tage vare på afgrøderne.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Haven giver noget fælles at tale om og motiverer til at komme ud af værelset og tage vare på noget. Småopgaver som at vande haven giver en følelse af normalitet - patienterne kender måske planterne fra deres hjem og hjemlande. Havepligterne kræver fællesskab, engagement og giver mulighed for vigtige roller og et synligt bevis på at være og gøre en forskel.

Patienterne siger:

"Det er dejligt at lave noget, som er til glæde for os, men også for de patienter, der kommer fremover."

"Havearbejde er god afledning, når man er bekymret for fremtiden og har mange tanker."

"Det her giver bare så god mening. Det er meningsfuldt arbejde, at vi selv får lov til at planlægge og bestemme hvilke planter, vi skal se på, men også selv får lov til at sætte dem."

"Vi har lært at samarbejde på en måde, som vi ikke har prøvet det før, mens vi har været indlagt."



Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Finde inspiration i havebøger og magasiner.
- Udvælgelse af planter
- Indkøb af egnede planter og haveredskaber.
- Udplantning af haveplanterne
- Løbende lugning, vanding mv.

Ressource behov: LAV til MELLEME

- Planlægning og deltagelse i indkøb.
- Anlægningen af urtehaven
- Sikkerhed og vejledning omkring redskaber.

Økonomi: MELLEME

- Planter og redskaber; fra 1000 kr. og op.

Aktiviteten udført på afdeling:

- Mange f.eks. lukket afsnit SL10 Slagelse

Barriere for udførsel:

- Interne regler for anlæggelse af have.
- Hygiejnekrav for madvarer.

Hvad var lettere end forventet:

- Patienternes ejerskab og pligtopyldelse. F.eks. vagtplanen for vanding og lugning af ukrudt.

Sikkerhed:

- Udlevering af redskaber

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Madlavning med urter.
- Sansoplevelser.
- Tørring af blomster/urter.
- Øget lyst til at være udenfor og havespil.
- Bootcamp i det grønne.

Rigtig mandehygge

Wellness

Et kø-skabende tilbud, hvor der hurtigt er behov for flere ugedage, hvor tilbuddet er tilgængeligt. Der kan f.eks. udbydes fodbad, fod-, ansigts- og håndmassage, ansigtsmaske eller fodscrub.

Hvad giver aktiviteten patienterne?

Det er en rar aktivitet, hvor der er mulighed for afslapning og finde den indre ro. Det er med til at fremkalde en let berøring og nærhed mellem patienter og personale. Fordybelse til at få ro på tanker og overgive sig til roen. Smågrine lidt af at få noget Wellness.

Vejen fra idé til udførsel i fællesskab:

- Finde og indrette lokale til wellness-rum.
- Planlægning og indkøb af wellness-kit.
- Få motiveret og rekrutteret (mandlige) patienter.

Ressource behov: MELLEME

- En medarbejder som stiller sig til rådighed.
- Sikkerhed omkring tæt fysisk kontakt.

Økonomi: LAV

- Wellness kit med duftolier, LED-lys, cremer, sæber, ansigtsmasker, klude, musik m.m.
- Fodbad, fodsalt og fodbalsam

Aktiviteten udført på afdeling:

- Sct. Hans R4 Retspsykiatri
- Rigshospitalet åbent afsnit 6221

Barriere for udførsel:

- At nogle patienter ikke vil berøres.
- Fysisk kontakt kan være grænseoverskridende.

Hvad var lettere end forventet:

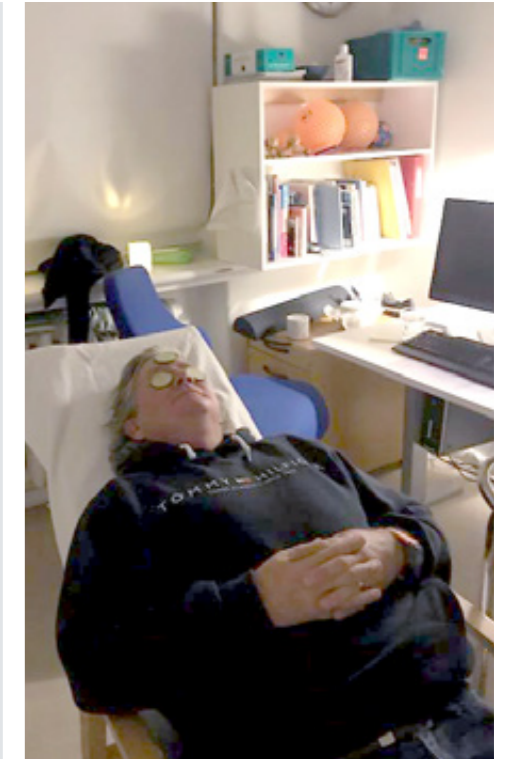
- At få de mandlige patienter med

Sikkerhed:

- Opmærksom på tæt fysisk kontakt.
- Pas på brugen af varme olier.

Hvad skabes af ringe i vandet:

- Udvikle en café eller kaffeklub.
- Musikterapi og indspilning af instrumentale numre til afslapning.
- Wellness-sanseskasser.
- Bevægelse til sagte musik



Patienterne siger:

"Det er en god måde at slappe af på, og man kan mærke, at der kommer ro på tanker under behandlingen."

"Jeg oplever, at jeg får en pænere hud."

"Det bliver respekteret, at det er uvant at blive rørt ved - især i ansigtet, så man kan få korte behandlinger også."



Inspirationshæftet er udarbejdet på baggrund af input og beretninger fra psykiatriske afsnit over hele landet

Samlet og udgivet af:

Håb i Psykiatrien

Sortedam Dossering 81

2100 København Ø

Mobil +45 6022 4061

Kontakt os på info@haabipsykiatrien.dk

Formand Lotte Frost Jørgensen - +45 6022 4061

Læs mere om os på

www.haabipsykiatrien.dk

Find, like og følg os på Facebook og LinkedIn

Grafisk Design:

Karina Eg - +45 5122 4403

Layout:

Peter R. Lassen - +45 2615 1576

Produktion & Tryk:

Idon Grafisk ApS - 2840 Holte

Inspirationshæfte nr. 1

November 2020