

## Håb i Psykiatrien på Folkemødet 2023

Torsdag d. 15. juni kl. 12:00 – 12:45

A34 - STARK &  
OMBOLD

### MotionsCaféen - første trædesten fra psykiatrisk indlæggelse

Motionsfællesskaber for mennesker med svær psykisk lidelse: Hvorfor er det vigtigt? Hvorfor er fremmøde svært, og hvordan skabes et trygt rum? Hvilken motion kan dyrkes, og hvordan skal psykiatrien og civilsamfund samarbejde på dette område?

A - Danchells Anlæg

#### Paneldeltagere ud over Håb i Psykiatrien:

Helene Speyer – ledende overlæge og forsker; Sanne Jensen, regionsformand, Danske Fysioterapeuter, Region Midtjylland; Niels Sandø Pedersen, enhedschef, Forebyggelse og Ulighed, Sundhedsstyrelsen; Moderator: Line Gade, selvstændig journalist og coach.

Torsdag d. 15. juni kl. 17:00 – 17:45

B1 - Novo Nordisk telt

### Kan psykiatrien favne personlig recovery og fællesskaber?

Debatten vil undersøge, om psykiatrien er i stand til at opnå både klinisk og personlig recovery, eller om det i stedet bør være et fælles ansvar mellem civilsamfund og psykiatri at varetage personlig recovery gennem ligeværdige relationer og fællesskaber.

Nordlandspladsen

#### Paneldeltagere ud over Håb i Psykiatrien:

Casper Vestergaard, psykiater og afsnitsledende overlæge, Psykiatrisk Center Glostrup OPUS; Mogens Seider, Pæd. Soc., direktør hos Fountain House; Vibeke Lybecker, programchef Velux Fonden; Moderator: Anne Sina, politisk chef i Danske Handicaporganisationer

Fredag d. 16. juni kl. 11:00 – 12:00

J24 - LAP -  
Psykiatribrugerforening

### Håb i Psykiatrien – fællesskabende aktiviteter i psykiatrien

Fællesskabende aktiviteter skaber glæde og håb, men hvordan kommer vi i gang? Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere (LAP) samt Håb i Psykiatrien inviterer til debat.

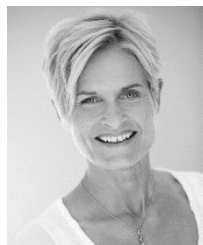
J - Kæmpestranden

## Hvem kan du møde fra Håb i Psykiatrien?



**Louise Maria Hansen**  
Projektleder, ledende træner og frivilligkoordinator  
Ergoterapeut og cand.san. i sundhedsfremme, sundhedsstrategier & psykologi

Louise varetager driften af de to MotionsCaféer Frederiksberg og Gladsaxe, hvor Louises enorme energi, systematik, effektivitet og ikke mindst kærlighed til gruppen springer frem. Louise varetager derudover projektlederskabet af innovationsprojektet omkring frivillighed i psykiatrien. Hun får frivillige og psykiatri til at se lyset og samarbejde på fineste vis.



**Lotte Frost Jørgensen**  
Formand og frivillig cand.pharm. og HD  
Erfaring fra dansk farmaceutisk industri og region hovedstadens psykiatri

Lotte tog initiativet til foreningen i 2018 og udfører de opgaver og besidder de roller, der løbende har været behov for. Lotte kombinerer sin procesforståelse fra psykiatrien og optimeringsmetoder fra industrien til at indfri patienternes ønsker og drømme.

## Håb i Psykiatriens indsatser og resultater

Håb har en særlig vigtighed i psykiatrien. Livsglæden kan være slukket, i glimt eller længere perioder.

Vi ønsker at inspirere patienter i psykiatrien til at italesætte ønsker og drømme, og sammen med personale og/eller pårørende i fællesskab få realiseret øjeblikke af glæde og håb.

### Hvordan skaber vi håb?

Det banale og samtidigt helt geniale ved fællesskabende aktiviteter er, at de kan hjælpe med at flytte fokus fra symptomer og være omdrejningspunkt for et helende samvær med andre.

### Mikrodonationer

Håb i Psykiatrien støtter over 150 fællesskabende aktiviteter årligt over hele landet. Alle regionspsykiatriske afsnit kan søge op til 5.000 kr. via vores mikrodonationsmodel. Vi opsamler og deler inspiration om, hvor lidt det kræver at lave aktiviteter, og hvor meget det giver individet og gruppen.

#### Effekt:

**Vi når over 4000 patienter årligt, og der meldes konsistent tilbage omkring afledning fra symptomer, lindring i at være aktiv, glæde i at opleve samvær og et fællesskab på afsnittet.**

### Kulturbesøg

Musik, dans, sang og meget mere. Flere gange om året udbyder vi professionelle kulturbesøg i stort antal, som psykiatriske afsnit kan booke. Det bliver til omkring 200 kulturbesøg årligt, hvor det er kvit og frit for afsnittene, og vi står for koordineringen. De små intime oplevelser med dygtige empatiske kunstnere går lige i hjertet.

#### Effekt:

**Vi når omkring 2500 patienter, og både de og personalet overraskes over, hvilken ro og intenst samhørighed, der opleves. Der opleves værdighed og normalitet ved at kunne deltage i en koncert.**

### Frivillige i psykiatrien

Frivillige, som sætter aktiviteter i gang med og for indlagte på psykiatriske afsnit, skaber en lille social sejr under indlæggelse. Vi formidler kontakten mellem psykiatriske afsnit og engagerede frivillige og skaber rammen. Over 100 frivillige er screenet over hele landet, vi har 50 aktive frivillige og får nye ansøgninger hver uge, og vi er nået ud til 2000 patienter.

#### Effekt:

**Evaluering via spørgeskemaer viser, at de største effekter af samværet er: meningsfuldhed, tilfredshed med egen deltagelse, oplevelse af fællesskab og rart at være sammen med andre.**

### MotionsCaféer

Vi konceptudvikler et motionsfællesskab for mennesker med svær psykisk lidelse, og vi har opnået et helt særligt fællesskab og trygt rum, hvor man kan komme i gang, samle mod til livet som samfundsborger, få et netværk og en tilfredsstillende tilværelse. MotionsCaféerne på Frederiksberg og i Gladsaxe udvikles løbende i samskabelse med deltagerne.

#### Effekt:

**Evaluering via spørgeskemaer viser, at den ugentlige rutine, motionen og fællesskabet bidrager til en samtidig øget fysisk sundhed og øget mental trivsel. Over 75% er blevet mere fysisk aktive og over 50% spiser mere sundt og har opnået både en øget trivsel og aktivitetsformåen. Kommune og region melder tilbage, at psykiatriske indlæggelser og genhenvielse reduceres markant, og samtidigt øges evnen til at forblive i egen bolig og vejen mod beskæftigelse er forkortet ca. 1 år og sandsynligheden øget for at kunne fastholde en beskæftigelse.**

Tilbagemelding fra deltager i MotionsCaféen på Frederiksberg (mand 55 år):

*"Man skal jo i gang, og det kommer man her. Og så kan man derfra komme i gang med andre ting"*