

Køb abonnement

AVISEN DANMARK

Log ind

Menu

Seneste nyt

Mest læste

Dagens udvalgte

Politik

Erhverv

Kultur

Sport

Udland

Nyhedsbrev

nas store skygge og trusler
iler over Taiwans
mokratiske valg



Dronningen gør som mange
drømmer om: Hun pensioneres
på den moderne måde



Holger Rune melder afbud til
Davis Cup-kampe mod Mexico



Kun dronning Mary
kronjuvelerne



1/1

Illustration: Gert Ejton

DEBAT

“ Kan vi virkelig være bekendt at lade mennesker med svær psykisk lidelse leve kortere og ringere end gennemsnittet?

Torsdag 28. dec. 2023 kl. 18:30

Lotte Frost Jørgensen, formand, Håb i Psykiatrien, og Karin Liltorp, MF, Moderaterne



Lyt til denne artikel
4 min

I MotionsCaféen mødes man og styrker kroppen og sindet et par timer ad gangen, flere gange om ugen, året rundt - både med hård træning og forskellige andre fysiske aktiviteter, som planlægges efter deltagerens eget valg. Det centrale er, at man har opbygget et rummeligt fællesskab, som alle føler sig godt tilpas i.

De fleste deltagere i MotionsCaféen er i ambulante behandlingsforløb, som anbefaler patienterne tilbuddet. Og til forskel fra mange andre tilbud til psykisk syge, møder mange faktisk op. Årsagen til det ligger i høj grad i, at MotionsCaféen er udviklet sammen med deltagerne: Deltagerne har selv gjort rede for, hvad der skal til for at de positive tanker tager magten over negative tanker, og derved får dem til at tage afsted. De har bl.a. nævnt, at det er vigtigt, at man ikke skal opgive sit CPR-nummer og at man ikke opstiller ambitiøse mål om f.eks. at skulle tabe sig og være mere social. Det skal være et rart og ufarligt sted at komme. Så det har man forsøgt at skabe.

MotionsCaféerne er lykkedes med at skabe "noget at stå op til". Noget som giver indhold, fysisk og mental styrke, en masse glade oplevelser i fællesskab med andre ligesindede – og derfor troen på og modet til at tage næste skridt tilbage i samfundet. Nogle af deltagerne i MotionsCaféen har efterfølgende påtaget sig opgaver i fællesskabet, altså peerfrivillighed. Peerfrivillighed har givet deltagerne håb og mod og har betydet, at stedet nu i endnu højere grad bidrager til at understøtte personlig recovery, og det er et reelt trin på vejen til at komme i beskæftigelse og bidrage aktivt til samfundet.

Gevinsterne er åbenlyse: Psykiatrien melder, at deltagerne har markant færre genindlæggelser og indlæggelsesdage samt, at de ambulante forløb afkortes. Kommunerne oplever, at deltagerne får afkortet vejen til beskæftigelse med et år og i højere grad evner at blive boende i egen bolig.

Beregninger har sandsynliggjort, at der kan spares 3 offentlige kr. for hver investeret kr. i MotionsCaféen. Det er da god økonomi! Desværre er det ikke så nemt at få fast bevilling til en frivillig forening, selvom den gode økonomi for samfundet burde være åbenlys: Alt for ofte lader vi guld sive ud med badevandet, fordi vi ikke sørger for, at disse projekter har en langvarig finansiering. Med regeringens plan for grundfinansiering af frivillige organisationer, håber vi på, at vi kan få bugt med dette problem, så vi får skabt den nødvendige forudsigtelighed.

Vi kan ikke være bekendt at overlade vores medmenneskers bedring og trivsel til tilfældigheder. Tilbud som MotionsCaféen bør være en mulighed for alle, som er ramt af svær psykisk lidelse og gerne vil tilbage med hjælp fra motion og fællesskab.