

Kenneth røg hash og havde det svært: Nu opnår han frihed og motivation i en særlig motionscafé

En "motionscafé" på Frederiksberg og i Gladsaxe giver håb og motiverer mennesker med svære psykiske lidelser til at blive ved med at dyrke motion.



De fleste i motionscaféen vælger at deltage i gulvøvelserne.

Foto: Ulrik Horneman - TV 2 Lorry

Bemærk:

Artiklen er mere end 30 dage gammel

Ulrik Frees Horneman

Egentlig er det ikke overraskende, at motion virker godt og øger livskvaliteten for psykisk syge personer.

Det, der overrasker, er, at MotionsCaféen på Frederiksberg og i Gladsaxe, der er et gratis tilbud for alle med svære psykiske udfordringer, formår at fastholde deltagerne på motionsholdet.

“ Jeg har røget hash i mange år, inden jeg kom ind i psykiatrien og var et sted, hvor jeg ikke havde det rart.

Kenneth Østergaard, deltager, motionscaféen

- For få år siden ville folk sige, at det, vi laver, ikke kunne lade sig gøre. Det er mennesker med svær psykisk lidelse, og typisk vil de ikke kunne samles ret mange i et rum og slet ikke til motion, for det kan man ikke motivere dem til, siger Lotte Frost Jørgensen, formand i foreningen Håb i Psykiatrien.

For Kenneth Østergaard hjælper motionscaféen ham i hverdagen:

- Jeg har røget hash i mange år, inden jeg kom ind i psykiatrien og var et sted, hvor jeg ikke havde det rart. Det her hjælper mig meget med at få noget fylde i hverdagen, siger Kenneth Østergaard, som deltager i gulvøvelserne på MotionsCaféen.

Fokus på glæde, inspiration og "lækkerhed"

Her kan de indgå i et socialt fællesskab omkring fysisk aktivitet, hvor fokus er på glæde, inspiration og "lækkerhed," som de selv skriver på deres hjemmeside.

- De her skønne mennesker, som har oplevet meget, der ikke har været rart i deres liv, de kommer her, og så har de et pusterum, og de har noget at stå op til, siger Louise Maria Hansen, der er dagens træner i MotionsCaféen på Frederiksberg.

(Artiklen fortsætter efter billedet.)



Louise Maria Hansen mener, det er vigtigt at sprede budskabet om, at der kan skabes håb i psykiatrien.

Foto: Henry Michaelsen/TV 2 Kosmopol

Når holdet mødes, er det muligt enten at gå en tur eller at deltage i øvelser på gulv alt efter, hvad humøret er til. Herefter er der afspænding, og dagen afrundes med frokost.

Resultatet er højere livskvalitet

Siden projektet begyndte i 2019, er det lykkedes foreningen Håb i Psykiatrien, der står bag Motionscafeen, at fastholde en personkreds, som normalt er svær at nå.

Læs også [Maria drak halvanden flaske vodka hver aften før sengetid - hjælpen kom fra en uventet kant](#)

- Der skal være musik, der skal være afspænding, der skal være mad, og vi skal sige pænt farvel, pointerer Lotte Frost Jørgensen, formand i Håb i Psykiatrien.

Gennem årene har projektet været med til at højne livskvaliteten for psykiatriske patienter.

Der bliver ikke talt om sygdom eller behandlinger ved den afsluttende frokost. Stedet fungerer som et lille fristed, hvor deltagerne kan slappe af og bare være.

For Kenneth Østergaard så har caféen endda hjulpet ham til at søge praktik og skabe stabilitet i hans hverdag.

- Det giver mig frihed at komme her og være sammen med nogle andre, der også kæmper med noget, siger han.