



SINDbladet

Nr. 1 | Februar 2018 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

Nyt projekt skaber smil på lukkede afdelinger

Mange er ramt af bipolar lidelse

Landsmøde 2018 | Regionsformænd | Psykiatrimuseum

Gratis personlig rådgivning og SIND-bisiddere: 7023 2750. Hverdage kl. 11-22, søndage kl. 17-22

Utraditionelt projekt: Søren og 20 frivillige skaber håb og hygge



Søren Magnussen er initiativtager og leder af projekt "Frirum i Psykiatrien". Han ønsker med projektet at skabe masser af glimt af skønhed og glæde på de åbne og lukkede psykiatriske sengeafsnit, hvor han selv har været patient. Han kæmper for at åbne psykiatrien op til den øvrige verden

På fire psykiatriske sengeafsnit i København byder dagene også på mange af den slags smilerynkemotionerende oplevelser, som gennemsnitsdanskerne flittigt deler billeder af på Facebook: Hygge når hunden logrer, når kagen er bagt færdig, og når musikken bliver nydt sammen med andre. Allieret med foreløbig 20 frivillige og en flittigt besøgt side på Facebook er projektleder Søren Magnussen efter to år som frivillig nu ansat til at skabe særlige oplevelser for patienterne. Responsen er særdeles positiv

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN.
FOTOS: SØREN MAGNUSSEN OG SIND

Duften af nybagte æbleskiver. Blide toner med favoritmusik fra Spotify. En lykkeligt logrende bassethund, der får masser af opmærksomhed i en lukket afdelings gårdhave. Lyden af otte par livligt knitrende strikkepinde og anerkendende kommentarer om strikketøjet, der er ved at tage form, omkring sofabordet med friskbrygget kaffe. Sådan kan hverdagen også være i psykiatrien om aftenen. Selv på en lukket afdeling.

To åbne og to lukkede psykiatriske sengeafsnit i København har foreløbig frem til august år 2020 ansat en medarbejder, som kun arbejder med at skabe særlige oplevelser for patienterne.

Etablering og vedligeholdelse af små haver, altid sammen med patienterne, er et af projektets mest vellykkede initiativer



Med musik, maleri, spil, kagebagning, minihaver og meget mere er viften af aktiviteter og muligheder for at være sammen med andre særdeles bred i projekt "Frirum i psykiatrien" på Psykiatrisk Center København, Afdeling O, der ligger på Rigshospitalets matrikel. Projektet har før dette interview med SINDbladet aldrig været omtalt i et blad eller nyhedsmedie.

Responsen på projektleder Søren Magnussens indsats for at bryde ensomheden og de ensformige dage på det psykiatriske hospital er overvældende positiv. Både fra patienter, ledelse og kolleger.

Gennem nogle år havde han som frivillig skabt oplevelser for patienterne. I sommeren 2017 sagde lederen, klinikchef Ida Hage-

ge i psykiatrien



Heidi Frederikke Lindahl er elsket af patienterne på både de åbne og lukkede psykiatriske sengeafsnit. Ulønnet har hun spillet og sunget mange gange for og sammen med patienterne. Uden scene, uden højttaler og forstærker – bare et dejligt menneske med sin guitar og sin stemme – midt blandt patienterne

man, Psykiatrisk Center København, straks ja til ideen om at geare op med endnu flere aktiviteter. Kort efter var Søren ansat på fuld tid, og projekt "Frirum i psykiatrien" var for alvor blevet en realitet.

"Jeg har en særlig rolle og deltager fx hverken i personalemøder eller patientgennemgang. Jeg tager ikke notater, skriver ikke i Sundhedsplatformen og får ikke noget at vide om patienternes diagnoser. Jeg er først og fremmest menneske og ligeværdig med patienten," fortæller 60-årige Søren.

Frirum

Han har et CV, der vidner om høj faglighed. Søren har flere uddannelser – bl.a. som socialpædagog – og har erfaringer fra arbejdet gennem flere end 25 år med en lang række socialpædagogiske projekter i Københavns Kommune. Han har især været initiativtager til og leder af projekter målrettet stærkt marginaliserede unge. Desuden har Søren været leder af metodeudviklingsenheder under Socialforvaltningen i Københavns Kommune. Men endnu vigtigere er, at Søren har en særlig evne til at smitte omgivelserne med nærvær, smil og lyst

til eftertænksomme sætninger. Dertil kommer, at han for seks år siden selv har været i rollen som patient. Efter en voldsom depression med flere indlæggelser på åbne og lukkede psykiatriske afdelinger blev Søren selvstændig konsulent på det sociale område og i det private erhvervsliv.

Fem gange om ugen kommer forskellige hundeejere med deres hunde og går tur med patienterne. Enten i Fælledparken eller i det lukkede gårdanlæg, hvor de patienter, der ikke må komme ud, kan klappe og snakke med en sød hund og dens ejer og gå tur med hunden i det 20 gange 40 meter indhegnede område



De alsidige erfaringer betyder, at samarbejdet glider let med både ledelse, kolleger, patienter og den voksende gruppe af frivillige, som er med i projekt "Frirum i psykiatrien".

"Min drivkraft er ikke først og fremmest, at jeg selv har prøvet at være syg, men mere at skabe relationer med patienterne. Jeg ser et kæmpe udækket behov for smukke aktiviteter og udviklende fællesskaber på sengeafsnitene. Patienterne er syge og ofte meget skrøbelige, men de kan meget mere, end vi tror. Vi skal dyrke deres styrker. Aktiviteterne skal laves med patienterne og ikke for dem," siger Søren og tilføjer, at projektet har vist, at selv mennesker med alvorlig psykisk sygdom næsten altid er iverige, kreative, hjælpsomme og godt selskab for andre.

"Jeg bliver glad, når der opstår en inkluderende stemning på sengeafsnittet, og man mærker, at de fleste patienter er omsorgsfulde overfor hinanden. Som mennesker vokser vi af at hjælpe andre."

Fortsættes næste side →

Engagerede frivillige

Aktiviteterne afspejler, hvad patienterne selv har lyst til. Engagementet er vigtigst. Søren og projektets frivillige har solid rutine i hurtigt at omsætte ord til handling, når nye ønsker opstår, trods et beskedent budget til indkøb.

Mange frivillige og sympatisører følger med på Facebook og reagerer, når Søren efterlyser hjælp. Det kan være alt fra besøgshunde til haveredskaber og strikkegarn, som projektet bringer ind på de psykiatriske afdelinger. Besøgshundene nyder selskabet og motivationen – også i en lille gårdhave ved en lukket afdeling.

Derudover er motivationen høj hos de frivillige. Søren siger med et smil, at han målrettet headhunter frivillige til særlige aktiviteter, som de også selv brænder for. Engagementet smitter.

“Meget ofte er det tidligere patienter, der engagerer sig som frivillige. Hos mange opstår lysten til at hjælpe andre allerede, mens de er indlagt. Hvis man efterlyser en aktivitet – fx en backgammonturnering – kan man sagtens selv være med til at føre ideen ud i livet.”

Ud af ensomheden

Mennesker er forskellige, og det er dagene i psykiatrien også. På den samme afdeling kan der den ene dag være hyggelig stemning, mens andre dage er præget af, at mange patienter har svært ved at bruge hinandens selskab positivt. Søren husker fra sin egen tid som patient, at man i pressede perioder har svært ved at åbne sig. Nogle af de positive oplevelser fra den tid var, når fællesskaber eller venskaber opstod med andre. Da Søren for seks år siden blev rask, opstod ideen om at gøre det lettere for flere patienter at komme ud af ensomheden.

“Mange føler sig ensomme i deres egen sygdom. Der er alt for få aktivitetstilbud, som kan aflede tankerne fra sygdommen og institutionslivet og i stedet åbne øj-



Aktiviteterne i “Frirum i Psykiatrien” skifter hele tiden – fx hundebesøg, papirfold, produktion af duftende olier, stiklinger, små koncerter, bagning, male/tegning, udsmykning af sten og keramikkrugger, diverse spil, dans med professionel danser, historiske snak om gamle fotos, oplæsning af klassikere, vedligeholdelse af have, snakke, flere snakke og meget mere

nene for både egne og de andre patienters ressourcer. Derfor er det vigtigt med aktiviteter om aftenen og i weekenderne, hvor der ellers ikke sker ret meget.”

Frivillige aktiviteter

Patienterne har absolut ikke mødepligt til aktiviteterne, tværtimod. Søren og de frivillige placerer sig typisk midt i store rum. Så kan patienterne se dem lidt an og gå til og fra, hvis energien ikke rækker til at være med hele tiden. Erfaringen er, at uanset om patienterne deltager eller ej, så påvirkes stemningen i hele afdelingen positivt, hvis en gruppe har det hyggeligt. Også duften af nybagte æbleskiver gør stor forskel.

“Blandt vores mange aktiviteter er strik fx meget populært. Det er hyggeligt, afslappende og kreativt. Der sker typisk det, at en lille

gruppe starter, og så kommer flere og sætter sig. Jeg har set flere, der har lært at strikke på halvanden time og siden strikker i ugevis. Også mænd.”

Populære aktiviteter

Alt kreativt, fx smykker, tegninger og malerier, er efterspurgt. Strik samler altid engagerede deltagere.

Derudover er musik en af de mest populære aktiviteter. Mange frivillige optræder jævnligt med guitar og valgte sange, hvor man enten lytter, synger med eller taler om teksterne. At lytte til favoritsange på Spotify på tomandshånd sammen med Søren sætter mange også pris på.

Gåture er også i høj kurs. Enten inde på Rigshospitalets lange gange eller ude på de 3,5 km

Klinikchef Ida Hageman, Psykiatrisk Center København, Afd. O, Rigshospitalsmatriklen, besluttede i august 2017 at ansætte Søren Magnussen. Hun har siden været faglig sparringspartner for projekt “Frirum i psykiatrien”:

“Vi lægger vægt på, at projektet bevarer sin græsrods karakter. Vores håb er, at de glimt af glæde og gode oplevelser, som projektet skaber, vil blive husket og fastholdt i patienternes videre recoveryforløb,” siger hun.

“Forleden arrangerede Søren danseundervisning på vores lukkede afsnit. Hvem havde nu fundet på det, hvis ikke Søren? Det var et dejligt frirum for de mennesker, som kunne være med. Dansen – og muligheden for at deltage næste gang – er jeg overbevist om er en god oplevelse at have at tænke på under indlæggelsen og som måske kan inspirere til at fortsætte efter udskrivelsen.”

lange gangstier i Fælledparken ved siden af.

Desuden er oplæsning af bøger et hit. Dan Turell og Ernest Hemingway er blandt favoritterne.

Ingen copyright

Søren håber, at projektet kan inspirere andre psykiatriske afdelinger til at fremme fællesskaber og frirum fra behandlingen på samme måde som på Afdeling O i København.

“Det vigtige er ikke, hvilke aktiviteter man sætter i gang. Det vigtige er, at vi skal blive bedre til at spørge: ‘Hvad har du lyst til at gøre sammen med mig og de andre?’. Vores erfaring er, at det i høj grad er muligt at skabe forandring og fællesskaber via positive oplevelser på sengeafsnittene. Vi har bestemt ikke copyright på ideen, så det er bare at gå i gang,” smiler han.

Projekt Frirum i Psykiatrien

På Afdeling O i København har projekt “Frirum i Psykiatrien” kørt de sidste to år, siden august 2017 med en ansat projektleder. Foreløbig fortsætter projektet indtil august år 2020.

- Projektleder Søren Magnussen er den eneste ansatte, men en voksende gruppe frivillige – der ofte er tidligere patienter fra de samme afdelinger – deltager i aktiviteterne.
- Projektet har forgæves søgt om støtte hos flere fonde og finansieres derfor alene via budgettet for Psykiatrisk Center København

- Du kan følge projektets puls på Facebook. Projektleder Søren Magnussen bringer dagligt beretninger og billeder fra aktiviteterne. Det er også her, du finder efterlysninger af hjælp fra frivillige. 5.000 følger Søren side. Du finder siden ved at søge på Søren Magnussen Frirum i psykiatrien. Du kan også anvende dette link: www.sind.dk/fb-link-til-frirum.

