

Pressemeddelelse: Motionsvenner for psykisk sårbare 110613:

Motionsvenner for psykisk sårbare – lokalt engagement gennem bevægelse

Frivilligcenter Hillerød
Fredensvej 12 C
3400 Hillerød
T: +45 48 24 19 07
M: info@frivilligcenter-hillerod.dk
www.frivilligcenter-hillerod.dk

‘Motionsvenner for psykisk sårbare’ er et nyt initiativ, der giver mennesker med en psykisk sårbarhed mulighed for at deltage i et fællesskab omkring fysisk udfoldelse sammen med en frivillig motionsven. Frivilligcenter Hillerød søger frivillige motionsvenner, der vil gøre en forskel gennem bevægelse.

Baggrunden for projektet er, at et menneske med en psykisk sårbarhed kan have svært ved få bevæget sig. Måske er personen ramt af stress, på vej ud af en depression, har en sindslidelse eller har svært ved at finde motivation i hverdagen, fordi han eller hun har været sygemeldt i en længere periode.

Projektets formål er at fremme fællesskab omkring bevægelse gennem to former for aktivitet: En frivillige motionsven løber, går eller cykler for eksempel ugentligt en tur sammen med et person med en psykisk sårbarhed – det giver motion og fællesskab i hverdagen til begge parter. Som frivillig motionsven bliver man selv fastholdt i de gode motionsvaner og får selskab, mens man bevæger sig, samtidig med at man gør en forskel for et medmenneske.

Der dannes også små motionshold forbeholdt mennesker med en psykisk sårbarhed. Det fælles omdrejningspunkt kan være en gåtur, yoga, boldspil eller noget andet, som en frivillig instruktør byder ind med.

I projektet samarbejder Frivilligcenter Hillerød med SIND, Bedre Psykiatri og Hillerød Motionsvenner, Center for socialpædagogik, -psykiatri og hjerneskade og Center for beskyttet beskæftigelse om igangsættelsen af dette tiltag samt DAI, Idræt for sindslidende. Et samarbejde med det lokale idrætsforeningsliv er også i støbeskeen. Målet er, at projektet bliver forankret i det lokale foreningsliv, så det bliver bæredygtigt. Ved at arbejde sammen på tværs af sektorer skabes der basis for inklusion, og for at mennesker kan mødes omkring motion og fællesskab.

I frivilligcentret arbejdes der blandt andet for at fremme inklusion, ved at man skaber rammer for, at sociale fællesskaber opstår eller udvikles på flere måder. Centerleder Anette Nielsen udtaler:

”Med dette projekt ønsker vi at styrke muligheden for, at mennesker med en psykisk sårbarhed får øget livskvalitet gennem fysisk bevægelse i fællesskab med andre mennesker, der vil engagere sig som frivillige.”

Alle frivillige deltager i et kort introkursus med relevant fagligt input sidst i august. Folk, der er interesserede i at blive frivillige motionsvenner, er velkomne til infomøde 20. juni kl. 19-20 i Frivilligcenter Hillerød på Fredensvej 12C, 3400 Hillerød. Man kan også kontakte projektkoordinator Dorte Kappelgaard på dk@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 4824 1907.