

# Sundere liv i socialpsykiatrien

Dialogkonference 6. november 2013

Golf Hotellet, Viborg



## Program

### Formiddag

- 09.00** Tjek ind – kaffe og brød
- 09.30** Velkomst
- 09.45** Sunde nudges – Støtter forandring af sundhedsvaner ved at bygge bro mellem holdninger og handlinger  
*Pelle Guldborg Hansen, filosof, adfærdsforsker og formand for Dansk Nudging Netværk*
- 10.45** Pause med sjov bevægelse  
*Lars Bording, Psykiatri i bevægelse*
- 11.15** Præsentation af livsstilsinterventioner hos mennesker med psykiske vanskeligheder.  
*Line Hovind og Jane Gullacksen, faglige konsulenter ved Socialstyrelsen*
- 11.45** 8 parallel workshops – 1. runde  
1 Holstebro  
2 Herning  
3 Syddjurs  
4 Randers  
5 Blåkærgård  
6 Tangkær  
7 Sct. Mikkel  
8 Sønderparken

### Eftermiddag

- 12.30** Frokost
- 13.30** 8 parallel workshops – 2. runde  
1 Holstebro  
2 Herning  
3 Syddjurs  
4 Randers  
5 Blåkærgård  
6 Tangkær  
7 Sct. Mikkel  
8 Sønderparken
- Du kan læse mere om workshops under praktiske informationer.
- 14.15** Kaffepause
- 14.45** Overraskelse!
- 15.15** Afrunding og tak for i dag

# Praktiske informationer



## Adresse

Golf Hotel Viborg  
Randersvej 2  
8800 Viborg

**Konferencelokaler i Brænderigården**  
Kongesalen og Bispesalen

Udlevering af navneskilte ved indgangen.

**Tilmelding senest den 17. oktober  
2013**

Du sender en mail til:

[Ingerlise.andersen@stab.rm.dk](mailto:Ingerlise.andersen@stab.rm.dk)

Med oplysning om:

- Navn
- Mailadresse
- Numre på to workshops – se info til højre

## Kontaktperson:

Ingerlise Andersen  
7841 4310

På dagen:  
2943 5207

## Workshops

Workshopsbeskrivelserne er vedhæftet dette program.

Du skal tilmelde dig 2 workshops – en om formiddagen og en om eftermiddagen.

## Numre og titler på workshops

1. Inkluderende sundhedsindsatser.
2. Vejen fra færdigmat til egne kødgryder.
3. Sundhedsguider i socialpsykiatrien – Hvordan bliver vi synlige og aktivt involveret?
4. Projekt "Food for brains".
5. Fremme indre motivation ved fælles fokus på sunde spisevaner.
6. Hjulspin.
7. Hvordan gør vi det let og ligetil for beboerne at deltage i bevægelsesaktiviteter?
8. Beboerinddragelse i madlavningen og fokus på motion på Sønderparken.

## Workshopbeskrivelse

### Dialogkonference den 6. november 2013

#### Oplægsholdernes navne og ansættelsessted

Helle Rokkjær, Britt Norup Jungersen, Rikke Smedegaard Skov, Kit Christensen, Peter Bertelsen, Irina Møller  
Center for psykiatri, Holstebro Kommune

#### Titel på oplæg

Inkluderende sundhedsindsatser

#### Formål med workshoppen

Præsentation af nye tiltag og erfaringer med disse fra hverdagen på døgntilbuddene til inspiration for andre. Drøftelse af positive erfaringer og dilemmaer.

#### Kort beskrivelse

3 i én – Præsentation og diskussion af tre indsatser der medvirker til at fremme sundhed og trivsel for borgere tilknyttet socialpsykiatrien i Holstebro kommune.

##### 1. Borgere som sundhedspiloter

Kom og hør om de nye tiltag der er i gang på bostederne Sportsvej samt Vesterbo. Vi vil fortælle om ideerne og tanker bag og diskutere dilemmaer i arbejdet med sundhed og trivsel.

- Hvordan fungerer indsatserne?
- Beboernes "ejerskab" i de nye tiltag?
- De svære ting i forandringsfasen – fastholdelse og fortsat motivation.

##### 2. Hvorfor motionscentre i psykiatrien?

Gennem flere år har personalet i psykiatrien kunnet inddrage viden om, at der er evidens for at motion har en positiv effekt på psyken. Vi har arbejdet på at etablere et aktivitetscenter i psykiatrien uden held. Vi har fundet ud af, at der er borgere i psykiatrien, som faktisk har haft et tilbud om motion på motionscenter i byen. Dette tilbud er hele psykiatrien i Holstebro nu en del af. Ledelsen fik et godt tilbud og alle har nu mulighed for at komme i motionscenter gratis. - Personalet fra psykiatrien er i motionscentret på faste tidspunkter som støtte.

- Hvad sker der hvis tilbuddet ikke fremover er gratis, og med personale på stedet?

Vi vil fremvise korte videoklip med brugere og personale omkring brugen af motionscentret. Der vil være oplæg og information om hele processen og der vil være mulighed for dialog og spørgsmål.

##### 3. Fokus på sunde mellemmåltider/"Sund kage"

På specialafdelingen Knudshave har vi fokus på mindre kage i hverdagen. Ud af denne proces er der kommet sunde mellemmåltider i vores opskriftsbog.

Vi vil på workshoppen komme ind på tanker bag udarbejdelse af denne bog, samt have smagsprøver med på en af opskrifterne. - Vi har lavet en pjece, der viser lidt af det, som findes i opskriftbogen.

# Workshopbeskrivelse

## Dialogkonference den 6. november 2013

### Oplægsholdernes navne og ansættelsessted

Helene Zink Larsen, Helga Bækdal Nielsen, Jane Ovesen, Dorthe H. Laursen  
Nyboder – Socialpsykiatrisk Bosted i Kibæk

### Titel på oplæg

*Vejen fra færdigmad til egne kødgryder*

### Formål med workshoppen

Formålet med vores workshop er, at fortælle vores historie om, hvordan vi gennem recovery har gjort vores hverdag sundere på Nyboder. Vi vil samtidig give et indblik i, hvilken betydning det har for vores beboere, at blive inddraget i madlavningen samt planlægningen heraf.

### Kort beskrivelse

Nyboder er et socialpsykiatrisk bosted med plads til 11 beboere, og derudover har vi bo støtte til 1 borger, der er flyttet fra Nyboder.

På Nyboder har vi de sidste 3 år arbejdet recovery-orienteret. Vi tager udgangspunkt i, at den enkelte beboer er et værdifuld og unikt menneske, der indeholder meget andet end en psykisk sygdom.

På Nyboder arbejder vi sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende. I forbindelse med det, vil vi i vores workshop fortælle, hvordan vi gennem madlavning samt planlægning heraf styrker beboerens motorik, sanser, selvtillid, selvfølelse og egenomsorg. Vi vil komme med eksempler på, hvor stor en udvikling enkelte af vores beboere har gennemgået ved at skulle tage del i madlavning på Nyboder. I workshoppen vil vi desuden have fokus på vores arbejde med recovery.

På vores workshop vil I desuden få mulighed for at opleve, hvor svært det kan være at udfylde en madplan for en uge.

# Workshopbeskrivelse

## Dialogkonference den 6. november 2013

### Oplægsholdernes navne og ansættelsessted

Syddjurs bostøtte og aktivitet  
Anette Sørensen, Birgitte Damgaard, Aase Pedersen Nielsen og Flemming Simonsen

### Titel på oplæg

Sundhedsguider i socialpsykiatrien  
- Hvordan bliver vi synlige og aktivt involveret?

### Formål med workshoppen

Vi vil sætte fokus på sundhedsguiderne som ressource i arbejde med at fremme sundhed og trivsel og diskuterer muligheder og perspektiver for projektet.

### Kort beskrivelse

I Syddjurs bostøtte og aktivitet har vi etableret en gruppe Sundhedsguider med bruger- og medarbejderbaggrund. Det er foreløbig tanken at:

- Sundhedsguiderne deltager i udvikling af sundhedspolitikker omkring kost og bevægelse.
- Det skal være muligt, at brugerne kan henvende sig til en sundhedsguide med spørgsmål om kost og bevægelse.
- Sundhedsguiderne er rollemodel, har viden og erfaring omkring kost og bevægelse.
- Sundhedsguider tager initiativ til fælles snak om sundhed og trivsel ud fra egne erfaringer.
- Sundhedsguider medvirker i planlægning og udførelse af nye tiltag og arrangementer om kost og bevægelse.

Vi vil gerne gøre opmærksom på sundhedsguiderne og deres kompetencer.

Vi vil udvikle rammer og metoder for, hvordan sundhedsguiderne kan bidrage i forandringsarbejdet - eksempelvis ved at fortælle om egne erfaringer med sundhed og trivsel, ved at lave sundhedscafe aftner og ved at lave informationsfoldere.

Kom og vær med til at dele dine gode erfaringer om ligeværdigt samarbejde mellem borgere og medarbejdere i sundhedsfremmende udviklingsprojekter.

# Workshopbeskrivelse

## Dialogkonference den 6. november 2013

### Oplægsholdernes navne og ansættelsessted

Medarbejdere i Socialpsykiatrien i Randers Kommune

### Titel på oplæg

Projekt "Food for brains"

### Formål med workshoppen

Kostens betydning for hjernens funktion

### Kort beskrivelse

Der vil i workshoppen blive sat fokus på implementering af tankegangen og teorierne omkring "Food for brains" som en del af borgernes sundhed i Socialpsykiatrien i Randers Kommune.

I slutningen af 70'erne, begyndte forskellige forskere at få en antagelse om at bestanddele i kosten, kunne skabe ændringer i hjerneaktivitet og adfærd. (Carper 2000) Konklusionen blev at, typen af neurotransmittere, som hjernecellerne danner og frigiver, og hvad der sker med dem, afhænger i høj grad af hvad man spiser.

Efter mange forskeres mening skyldes en del af vores sundhedsproblemer oxidanter, der driver rundt i kroppen. Disse oxidanter kan neutraliseres ved hjælp af antioxidanter som vi kan indtage gennem vores føde, (food for brain) Blåbær, hvidløg, asparges, nødder, citrusfrugt og chokolade. Frugt og grønt som svesker, rosiner, blåbær, jordbær, grønkål og spinat (rå) er de fødevarer med flest antioxidanter. Vi kan dog også indtage dem som vitamin C, E, A.

I workshoppen vil følgende elementer blive belyst:

- Strategi på sundhedsområdet i Socialpsykiatrien via aftalemål, kompetenceudvikling, implementering af psykiatriplan og inddragelse af myndighed
- Konkrete handlinger i projekt "food for brains", som indebærer fokus på fødevarer, indkøb, opskrifter, tilberedelse af retter
- Smagsprøver
- Kostpyramider
- Borgerinvolvering
- Eksempler på opskrifter
- Erfaring og videndeling

## Workshopbeskrivelse

### Dialogkonference den 6. november 2013

#### Oplægsholdernes navne og ansættelsessted

Tijana Zivanovic og Vibeke Pedersen Munksgård, Blåkærgård

#### Titel på oplæg

Fremme indre motivation ved fælles fokus på sunde spisevaner.

#### Formål med workshoppen

At præsentere, hvordan vi på Blåkærgård arbejder med at implementere sundhedspakken om sund kost i samarbejde med borgerne.

#### Kort beskrivelse

Sund kost kan være et vigtigt led i forebyggelse og behandling af overvægt og livsstilssygdomme.

På Blåkærgård har en af sundhedspakkerne af samme årsag haft til formål at sætte fokus på gode kostvaner og give forståelse for og viden om kostens betydning for såvel fysisk som psykisk velbefindende.

Indsatsen omkring kost har været tilrettelagt med henblik på at borgerne deltager i den daglige planlægning af en sund, inspirerende og varieret kost.

Kom og hør:

- Hvordan vi på Blåkærgård eksempelvis bager brød og laver sund slik
- Hvordan vi på Blåkærgård arbejder med at involvere borgerne i forandringsarbejdet, så det ikke kun er personalets projekt

Vi vil gerne inddrage deltagernes erfaringer omkring sund kost og sunde spisevaner samt diskutere indsatser og metoder.

## Workshopbeskrivelse

Dialogkonference den 6. november 2013

### Oplægsholdernes navne og ansættelsessted

Charlotte Held, Tangkær

### Titel på oplæg

Hjulspin

### Formål med workshoppen

At oplyse deltagerne om vores initiativ og inspirere til at fremme motion på arbejdspladserne

### Kort beskrivelse

- oplæg omkring etableringsprocessen
- oplæg omkring spinding og konditionstræning
- en halv times spinding

Obs: deltagerne skal medbringe cykeltøj, vanddunk samt håndklæde hvis muligt



## Workshopbeskrivelse

### Dialogkonference den 6. november 2013

#### Oplægsholdernes navne og ansættelsessted

Ansvarlig for workshoppen:

Rikke Vorre, konsulent/specialuddannet psykiatrisk sygeplejerske, Sct. Mikkel

#### Titel på oplæg

Hvordan gør vi det let og ligetil for beboerne at deltage i bevægelsesaktiviteter?

#### Formål med workshoppen

At give deltagerne et indblik i aktivitetstilbuddene og hvordan vi har arbejdet med at implementere og fastholde disse

#### Kort beskrivelse

*Uddrag fra Sundhedspakken på Sct. Mikkel*

*Regler*

- *Det skal være let og ligetil at deltage i bevægelsesaktiviteter. Det er vigtigt til stadighed at minde beboere og medarbejderne om de daglige aktivitets – og motionstilbud, så motivationen og ikke mindst lysten opretholdes*
  - *Initiativer og politikker skal føres ud i livet, så det ikke bare bliver bestemmelser og regler på papiret*
  - *Synliggøre motion og aktivitetstilbud på den elektroniske opslagstavle placeret i forhallen*
- Aktiviteter*
- *Motionsredskaber skal være let tilgængelige og inspirere til bevægelse i fælles miljøet*
  - *Indføre nye aktivitetstilbud: morgengymnastik og daglige gåture på i forvejen fastlagte tidspunkter*
  - *Fastholde eksisterende tilbud: ridning, svømning og træningscenter*

På workshoppen vil vi give smagsprøver på aktivitetstilbuddene, både som fortællinger, billeder samt personlig deltagelse.

Vi vil invitere deltagerne ind i vores tanker om hvilke aktivitetstilbud, som er udvalgt og hvordan vi gør det let og ligetil for beboerne at deltage.

# Workshopbeskrivelse

## Dialogkonference den 6. november 2013

### Oplægsholdernes navne og ansættelsessted

Sønderparken: Heidi Tang, fysioterapeut og Peter Aune Christensen, pædagog

### Titel på oplæg

Beboerinddragelse i madlavningen og fokus på motion på Sønderparken

### Formål med workshoppen

Få indblik i den forskel inddragelse og ejerskab ift. madlavning har gjort på Sønderparken. Og bliv klogere vedrørende motion i teori og praksis. Få svar på om motion kan bruges som PN og hvor meget/lidt skal der til.  
Kom og få inspiration til et stoleprogram, og oplev at motion er sjov og nemt at gå till!

### Kort beskrivelse

Sundhedsfremme via inddragelse i madlavningen.

Kom og hør om den forandring, der skete, da personalet i den "unge" afdeling satte sig for at gøre madlavningen til en obligatorisk aktivitet med høj grad af struktur, forudsigelighed, indflydelse og sundhedsfremme.

Motion i teori og praksis.

Få svar på effekten samt få inspiration til stolegymnastik, hvor alle kan være med!

Redskaber:

- en projektor
- stole uden arme
- et lokale hvor vi til sidst kan sætte stolen i en rundkreds
- musikanlæg/boomplaster til CD