

Motionscaféen blev et aktivt pusterum i hverdagens støjende uro for Kenneth



Kenneth Østergaard kommer fast i Motionscaféen på Frederiksberg. Det giver ham noget, medicinen ikke kunne.

Foto: Jonathan Lebeda

I KUBE på Frederiksberg summer det af børnelatter, forældres tunge røst og trampende fodtrin. Hverdagens trummerum larmer fra det besøgende publikum på den indendørs legeplads, men midt i mylderet finder man et pusterum på første sal.

Bag de grå skydedøre, der tårner sig op fra gulv til loft, finder man nemlig Motionscaféen. Her mødes mennesker med psykiske lidelser for at få et holdepunkt i hverdagen, for at mødes med andre over en kop kaffe og for at dyrke motion i et trygt rum. Omkring klokken 10.30 begynder der så småt at dukke mennesker op. Der er både en rolig og rastløs stemning i det store gymnastiksallokale. Louise Hansen, der er ledende træner og frivillig i Motionscaféen, byder alle velkommen, mens hun lægger måtter frem i en cirkel på det store gulv.

Motionscaféen på Frederiksberg er et gratis tilbud, der er drevet af frivillige, hvor deltagerne både får motion og indgår i et socialt fællesskab. Og selv om deltagerne har svære psykiske lidelser, fortsætter de med at komme igen uge efter uge.

Kenneth Østergaard er en af de faste deltagere i Motionscaféen. Iført træningstøj står han klar med hænderne knugende om rygsækkens remme. Vi hilser og sætter os foran gymnastiklokalet. Kenneth kigger tavst ud i luften. Han er slank af statur, huen trukket godt ned om ørene, og da vi starter samtalen, er han en smule kort for hovedet. Råb fra legende børn fylder lydtafet i baggrunden.



Foto: Jonathan Lebeda

Motionscaféen finder sted hver tirsdag og fredag,

og består af en times cirkeltræning, hvor alle kan være med. Efter træningen bliver langborde med kaffe og varm mad trukket frem, hvorefter en sludder for en sladder kan finde sted.

- Det er rart at få nogle rutiner i hverdagen, at komme ud og møde nogle mennesker og lave noget aktivt, fortæller Kenneth Østergaard.

Han er kommet i motionscaféen i cirka et år og fortæller, at han før i tiden selvmedicinerede med hash for at dulme sine negative tanker. Det har han gjort i 21 år, siden han stoppede på kostskole som 18-årig.

- Min far var der ikke, så jeg begyndte at se op til de store drenge, der lavede ballade og alt muligt, fortæller han.

Men Kenneth Østergaard tog dog en beslutning for halvandet år siden om, at selvmedicinering med hash skulle være et afsluttet kapitel.

- Jeg ville videre med mit liv, siger Kenneth med et stålsat blik i øjnene.

Han fortæller, at han kontaktede psykiatrien, da han besluttede at stoppe med hashen, som i starten tilbød ham medicinsk behandling, hvilket ifølge Kenneth ikke gjorde, at han fik det bedre. Tværtimod.

- De prøvede i starten at putte en masse medicin på mig, men det kunne jeg ikke holde ud. Så det sagde jeg nej til. Jeg fik det fysisk og psykisk dårligt af det, fortæller han.

Men i distriktpsykiatriens venteværelse finder Kenneth en brochure til

Motionscaféen. Han vælger at dukke op og oplever at have fundet præcis dét, han havde brug for.

- Jeg er rigtig glad for, at jeg har fundet det her. Det er et pusterum for mig. Det at komme ud og være aktiv og være sammen med andre, som også har nogle udfordringer. Det er guld værd, fortæller Kenneth Østergaard og uddyber:

- Det er også sådan, at man kan komme, som man er. Man kan komme på de gode og de dårlige dage. Jeg er også kommet på nogle dårlige dage, hvor jeg faktisk ikke havde lyst til at tage af sted, men alligevel kom jeg ud ad døren. Og så har jeg det faktisk bedre ved at komme og være sammen med nogen andre. Og få en snak med nogle andre, som også har haft det dårlig. Det er rigtig rart. Det kan vende en dårlig dag til en god, det er helt sikkert, siger Kenneth.

Det er ikke overraskende, at motion øger livskvaliteten for psykisk sårbare. Flere studier har påvist en positiv sammenhæng mellem fysisk aktivitet og psykisk sygdom.

Psykiatrifonden skriver på deres hjemmeside, at krop og psyke uløseligt hænger sammen og påvirker hinanden, og at motion og fysisk aktivitet kan forebygge psykiske sygdomme som angst og depression. I Sundhedsstyrelsens undervisningsmateriale i fysisk aktivitet i psykiatrien står der sammenstemmende, at der for personer med psykiske lidelser er evidens for en positiv effekt af fysisk aktivitet som supplement eller erstatning for medicinsk behandling af milde og moderat svære depressioner.

Brukerne af Motionscaféen har alle det tilfælles, at de har svære psykiske lidelser, men det er ikke det, der definerer dem, når de kommer i gymnastiksalen.

- Vi snakker ikke så meget om vores diagnoser. Nogle gange kan man godt snakke om nogle ting, men det er ikke det, der fylder. Det er mere, at vi er lige alle sammen. Der er plads til alle, siger Kenneth Østergaard med et sigende smil på læben.

Klokken nærmer sig 11, hvor Motionscaféen går i gang. Kenneth ranker op i rygsækken og går ind gennem de massive skydedøre til gymnastiksalen. Louise Hansen byder ham velkommen og lukker skydedørene bag ham. Dagens pusterum udspiller sig nu bag de lukkede døre, der skærmer fra hverdagens støjende uro, der pulserende fortsætter i det fjerne.

Mødet med Kenneth Østergaard blev arrangeret i samarbejde med Håb i psykiatrien, der står bag Motionscaféen.