



SUS i Livet

Repræsenteret ved

Underviser:

- Per Jørgensen

- Jesper Kjær Jensen

Projektleder

Marianne Mortensen

mmo@horsens.dk

SUS i Livet



For dig, der har brug for netværk og støtte for at ændre din livsstil

DU:

- Er mellem 18 og 40 år
- Har en psykisk lidelse (moderat til svært niveau)
- Har bopæl i Horsens Kommune
- Ønsker at arbejde med sund levevis

SUS I LIVET HANDLER OM:

- Motion
- Bevægelse
- Udeliv
- Aktiviteter
- Mad- og måltidsvaner
- Rygevaner
- Socialt samvær

DU FÅR:

- Undervisning
- Vejledning
- Ny viden
- Nye vaner
- En plan med dine personlige mål
- Socialt samvær
- Netværk

UNDERVISNING:

- 2 - 4 dage om ugen i dagtimerne
- 1 - 4 timer pr. gang
- I perioden marts-december 2017
- Foregår på Nørrebrogade 38a, Horsens
- I grupper og som individuel vejledning
- Hold med ca. 8 deltagere på hvert



I forløbet får du inspiration og konkrete værktøjer, som kan hjælpe dig med at ændre vaner og flytte grænser.

Du arbejder med at forbedre din sundhed ud fra konkrete mål.

TILMELDING OG YDERLIGERE INFORMATION:
Projektleder Marianne Mortensen, MMO@horsens.dk, tlf. 23 80 86 13

Du kan også melde til ved din kontaktperson (fx sagsbehandler, specialvejleder).

Hvis du har spørgsmål er du velkommen til at kontakte Marianne Mortensen eller kigge på hjemmesiden: www.asv-horsens.dk/sus

HØRSENS KOMMUNE



Kort fortalt - et sundhedsfremmetilbud til (del 1)

- 25 borgere pr. år fordelt på 3 hold
- 18-40 år moderat / svært psykisk sårbare
 - Krop og Motion
 - Friluftsliv
 - Mad og Måltider
 - Individuelle samtaler
 - Individuelle mål
 - Plan for fastholdelse
- Undervisning
 - 2-4 gange pr. uge; 1-4 timer pr. gang; I alt 7- 9 timer pr. uge



Mindshift på tværs af organisationen (del 2)

Med henblik på mere sundhedsfremme i HPS (Handicap, Psykiatri og Socialt udsatte) sker der

- efteruddannelse af knap 20 medarbejder på tværs af HPS v. COK's uddannelsesforløb
- udvikling og implementering af Mad- og måltidspolitik i alle enheder i HPS
 - incl. Temadage om Mad- og måltider for ca. 40 medarbejder
- Etablering af motionsrum på lokaliteten ASV. Kan anvendes af flere enheder i HPS regi, borgere samt ansatte



Borgerne vil gerne

- Det er ikke borgerne der er den begrænsende faktor.
- Borgerne er interesserede og læringsparate.
- Borgerne vil gerne være aktive og ændre egen sundhedstilstand
- Borgerne vil gerne gå til noget med indhold, kendt struktur og individuel målsætning.



Det virker

- Udsagn fra deltagere
 - ”Jeg har aldrig været så motiveret for at gøre noget ved min egen sundhed som nu”
 - ”Det har givet mig et boost, så jeg har kan komme videre med mit liv”
 - ”Jeg har haft mest glæde af de individuelle samtaler om Mad- og måltider. Jeg har lagt min madvaner om, og har tabt 10 kg”
 - ”Det er godt at komme ud i naturen, hvor der er fred og ro. Jeg har været nogle steder, som jeg slet ikke kendte”
 - Nu får jeg ikke længere ondt i mit knæ, når jeg cykler – det er måske på grund af træning i motionsrummet”



Hvad virker?

Et samlet tilbud

Mere

- Helhed
- Faglighed
- Fokus på det borgeren kan/vil/har kunnet tidligere
- Kontinuitet og fremdrift
- Små skridt – langt forløb
- Kendt dagsprogram

Mindre

- Snak om sygdom og det man ikke kan



Helhed & Faglighed

- Fagligt stærke undervisere på de enkelte emner, som samtidig forstår at tænke i helheder
- Faglighed med fokus på en læringsproces. F.eks.
 - Undervisning i "Mad og måltider": Fokus på "Hvad har kroppen brug for"
 - Friluftsliv med bål. Fokus på ro, varme og meditativ effekt
 - Klatring på klatrevæg. Fokus på styrke, balance, problemløsning og handlekraft



Kontinuitet og fremdrift

- Gennemgående undervisere sikrer, at der er en rød tråd i forløbet, og dermed fokus på hvor den enkelte har sit udviklingspotentiale.

Små skridt – langt forløb

- For de fleste er 8-10 mdr. tilsyneladende et passende forløb.
- For andre, betyder de 8-10 mdr. at de er kommet rigtig godt i gang. Man kan klare mere fysisk aktivitet, mere socialt samvær og er begyndt at tabe sig - men på grund af udgangspunktet, er der for nogle fortsat et stykke vej, til at nå egne mål om sundhed/trivsel.



Kendt dagsprogram

Vi har mange tilbagemeldinger/eksempler på, at det er afgørende for fremmødet, at man ved hvad man møder op til.

- Hvor skal vi være?
- Hvem kan jeg forvente deltager
- Hvad skal vi lave ?

Hvis dette ikke er på plads, så kommer de ikke !!



Lad jer ikke slå ud af at fremmødet er ustabil

- Vi ser måske et mønster i, at borgerne starter med fuld skrue, for dernæst at "gå i sort" . Hvis forløbet er tilpas langt så er der stor chance for, at "de vender tilbage" og får et godt udbytte.
- Det smitter, at se at de andre på holdet faktisk rykker sig, og er stolte. "Så må jeg vist heller også komme i gang"
- Ved afslutning, er borgerne glade/stolte over at se udviklingen i målbare data



Største udfordringer

- Vi har fortsat ikke fat i de borgere der har det dårligst. Ofte er de på førtidspension – og har været det et stykke tid.
- Mange skiftende tilbud, - som borgerne shopper imellem, på foranledning/krav fra sagsbehandler/mentorere og andre.
- Manglende sammenhæng mellem tilbud/forløb
- For lidt "håndholdt" tilgang til den enkelte borger.