

4

Ingen behandling i Lokalpsykiatrien



+ Fordele



Mulighed for selvbestemmelse i forhold til egen behandling



Ikke tids- og ressourcekrævende



Mindre fokus på sygdom

÷ Ulemper



Risiko for forværring af sygdom og funktionsniveauet



Indflydelse på dit netværk og dine omgivelser



Mindre mulighed for forandring

4

Terapi - Individuelt



+ Fordele



Måltrettet den enkeltes behov



Fleksibel planlægning



Forståelse og indsigt i egen lidelse



Understøttes af øvelser mellem sessionerne



Inddrager problem-situationer fra egen hverdag



Blive mødt i svære følelser



Følelsesmæssigt krævende at arbejde med sig selv



Forventning om øvelse mellem sessionerne



Medansvar for samtalen



Møder ikke andre i samme situation



Oftentimes længere interval mellem samtalerne



Fokus er afgrænset til aktuelle lidelse

4 Terapi - Gruppe



+ Fordele



At kunne spejle sig i andre



Ugentligt fremmøde



Fastlagt program og tydelig struktur



Forståelse og indsigt i egen lidelse



Understøttes af øvelser mellem sessionerne



Mulighed for at lære af andres erfaringer

÷ Ulemper



Skal kunne rumme andres fortællinger



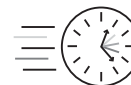
Kan være sårbart at åbne op i en gruppe



Kræver koncentration og fokus i længere tid



Skal kunne møde til fast ugentligt tidspunkt



Evt. ventetid på at komme med i en gruppe



Skal kunne dele pladsen med andre

4

Pårørende inddragelse



+ Fordele



Pårørende får viden og indsigt, så du står mindre alene



Kan øge forståelsen for hinanden



Sparer energi og tid på forklaringer og misforståelser



Pårørende kan bakke dig op når du skal træffe de svære valg

÷ Ulemper



Det kan være svært at åbne op for noget sårbart



Pårørende kan blive for involverede



Sygdommen kan fylde for meget i dine relationer



Kan være svært at finde tid og energi til at pårørende kan inddrages



+ Fordele



Hurtigere oplevelse
af at kunne få det
bedre



Understøtter/hjælper
samtaletterapi



Hurtigere at
kunne
returnere til
arbejde/studie

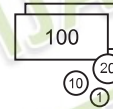


Opfølgning på
virkning af
medicinen via
blodprøver



Vende tilbage
til normalt
funktions-
niveau

÷ Ulemper



Økonomi



Frygt /
utryghed ved
hvordan
medicinen
påvirker



Omgivel-
sernes
mening om
medicin



Bivirkninger



Daglig
opmærksom-
hed på
sygdom



Behov for
blodprøve og
kontroller

4

Udredning



+ Fordele



Komme nærmere
den rette vurdering



Få den rette
behandling



Kan give
afklaring, svar
og forståelse



Få den rette
støtte
(kommune,
uddannelse
osv.)



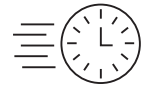
Supplerer
behandlings-
forløbet



Kan medføre
afslutning



Kan medføre
ubehag



Tidskrævende



Kan kræve en
pårørende
deltager



Skal muligvis
forholde dig til
en ny person



Betydning for
andre ting. Fx
fordomme og
forsikring

4

Terapi - Gruppe



"Nu kan jeg bedre skelne min person fra lidelsen. Før tænkte jeg at det var mig den var helt gal med."

"I starten var jeg meget skeptisk overfor gruppe og frygtede at vi ville trække hinanden ned, men viste sig at være så givende at møde andre, der kender det på egen krop."

Hvad er mine overvejelser?

4

Pårørende inddragelse



"Det var rart at mine pårørende fik faktuel viden om min sygdom, på et tidspunkt hvor jeg ikke selv havde overskud til at forklare og dele en masse", mand i 40'erne.

"Jeg havde ikke brug for, at mine pårørende blev inddraget. Jeg synes at de havde været belastet nok af min sygdom og ville ikke belaste dem yderligere. Samtidig havde jeg brug for "mit eget rum" ift. at forstå sygdommen.", kvinde i 60'erne.

Hvad er mine overvejelser?

4

Terapi - Individuelt



"Selvom jeg ikke er kommet helt i hus, så har jeg fået nogle gode strategier, som jeg kan arbejde videre med. Det var rart at blive mødt med forståelse."

"Jeg var nervøs for at åbne mig. Det var også svært og hårdt undervejs, men det gav mere end jeg havde regnet med at dele de svære ting med en anden."

Hvad er mine overvejelser?

4

Ingen behandling



Det kan være legalt at sige nej tak.

Jeg har altid tænkt at jeg aldrig skulle i forløb i psykiatrien. Så var man ikke "rigtig klog". Så ender jeg sgu selv her og mister lidt selvforståelsen og selvværdet.

Hvad er mine overvejelser?

4

Medicin



Medicin hjælper men gør dig ikke rask. Jeg skulle b.la. lære at sanse igen. Naturen var en stor en stor hjælp.

Det var en tryghed, at der var ekstra opmærksomhed på om der var bivirkninger og følgesygdomme da jeg skulle starte med medicin.

Hvad er mine overvejelser?

4

Udredning



Jeg kunne ikke selv give udtryk for hvad jeg havde behov for.

Jeg havde brug for at forstå hvorfor jeg ikke havde det godt.

Hvad er mine overvejelser?

BESLUTNINGSHJÆLPER™
UDKAST

