4 Ingen behandling i Lokalpsykiatrien

+ Fordele



Mulighed for selvbestemmelse i forhold til egen behandling



Ikke tids- og ressourcekrævende



Mindre fokus på sygdom

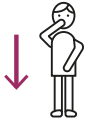
÷ Ulemper



Risiko for forværring af sygdom og funktionsniveauet



Indflydelse på dit netværk og dine omgivelser



Mindre mulighed for forandring

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Terapi - Individuelt

+ Fordele



Målrettet den enkeltes behov



Fleksibel planlægning



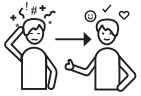
Forståelse og indsigt i egen lidelse



Understøttes af øvelser mellem sessionerne



Inddrager problem-situationer fra egen hverdag



Blive mødt i svære følelser

÷ Ulemper



Følelses-mæssigt krævende at arbejde med sig selv



Forventning om øvelse mellem sessionerne



Medansvar for samtalen



Møder ikke andre i samme situation



Ofte længere interval mellem samtalerne



Fokus er afgrænset til aktuelle lidelse

BESLUTNINGSHJÆLPER™
prevista

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



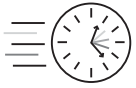
Kan være sårbart at åbne op i en gruppe



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

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Pårørende inddragelse

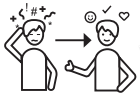
+ Fordele



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

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Medicin

+ Fordele



Hurtigere oplevelse af at kunne få det bedre



Understøtter/hjælper samtaleterapi



Hurtigere at kunne returnere til arbejde/studie

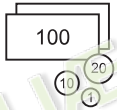


Opfølgning på virkning af medicinen via blodprøver



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

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

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

÷ Ulemper



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

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

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?

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

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?

BESLUTNINGSHJÆLPER preview

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?

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

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?

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

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?

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

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™ preview