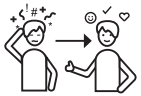
4 Psykologpakke

+ Fordele

Hjælp til forandring



Mulighed for traume-bearbejdning

Håndtering af svære tanker og følelser

Kendskab til dig selv, dine problemer og reaktioner

Hjælp til at forstå hvad du kan ændre og hvad du ikke kan

Plads til fordybelse

÷ Ulemper

Stabilt fremmøde - helst hver uge

Regelmæssige øvelser mellem samtalerne

Følelsesmæssig påvirkning

Mindre plads til at tale om, hvad der fylder aktuelt

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Støttende pakke (Sygeplejerske samtaler)

+ Fordele

Fleksibelt forløb med fokus på aktuelle behov

Plads til at tale om problemer og hjælp til at håndtere dem

Mulighed for fokus på medicin

Strategier til at håndtere tanker og følelser

Hjælp til at skabe struktur i din hverdag

Bred tværfaglig hjælp

÷ Ulemper

Stabilt fremmøde hver 14. dag

Kræver at åbne op om problemer

Ingen dybere traumebehandling

Ingen psykoterapi

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Lægepakke

+ Fordele

Fleksibelt fremmøde med 2-4 ugers mellemrum

Få behandlere at forholde dig til

Få samtaler og kort forløb

Fokus på medicin

Plads til at tale om aktuelle behov

Fokus på at få viden om din sygdom

÷ Ulemper

Ikke i dybden med dine problemer

Ingen psykoterapi

Ingen dybere traumebearbejdning

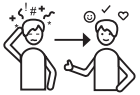
Små øvelser til ændringer i hverdagen

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

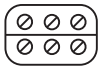
4 Traumepakke (læge + psykolog)

+ Fordele

Bred tværfaglig hjælp



Mulighed for traume-bearbejdning



Mulighed for medicinsk behandling

Hjælp til at forstå hvad du kan ændre og hvad du ikke kan

Plads til fordybelse

Fokus på og viden om PTSD

÷ Ulemper

Stabilt fremmøde - helst hver uge

Flere forskellige behandlere at forholde sig til

Regelmæssige øvelser mellem samtaler

Følelsesmæssig påvirkning

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Patienthistorier

Jeg havde samtaler hver uge. Jeg blev bedre til at forstå sammenhængen mellem min fortid og mine nuværende problemer. Jeg lærte at håndtere mine problemer på en ny måde. Jeg er blevet bedre til at regulere mine følelser.

- Patient i psykologpakke

Det har været rart at have et sted, hvor jeg kunne sætte ord på det, der er svært.
Godt med samtaler hver 14. dag. Der var tid til at åbne langsomt op.
Jeg fik også beroligende øvelser, råd og vejledning.
- Patient i støttende pakke

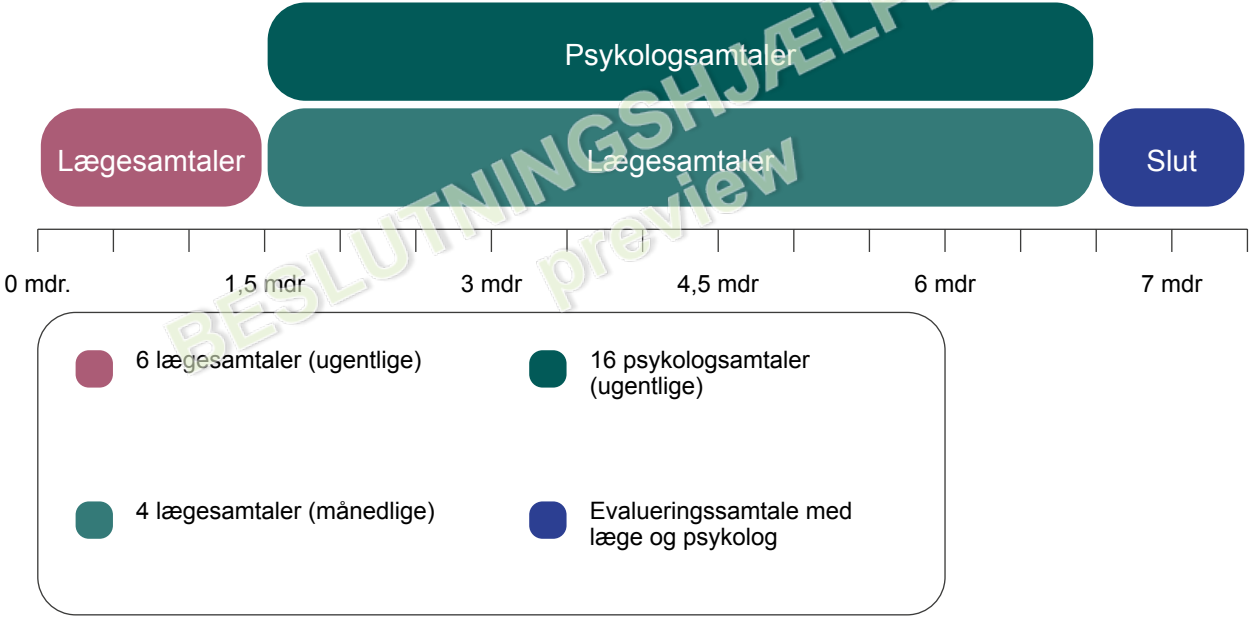
Det var rart, at jeg kun skulle forholde mig til få mennesker. Jeg fik lært noget om, hvorfor jeg har det, som jeg har det, og hvad jeg kan gøre ved det og forvente i fremtiden. Jeg fik medicin, som jeg syntes hjalp mig. Lægen fortalte om, hvordan medicinen virker, så jeg ikke var så nervøs for at prøve den.
- Patient i Lægepakke

Hos lægen fik jeg styr på min medicin. Hos psykologen fik jeg styr på mine tanker

- Patient i Traumepakke

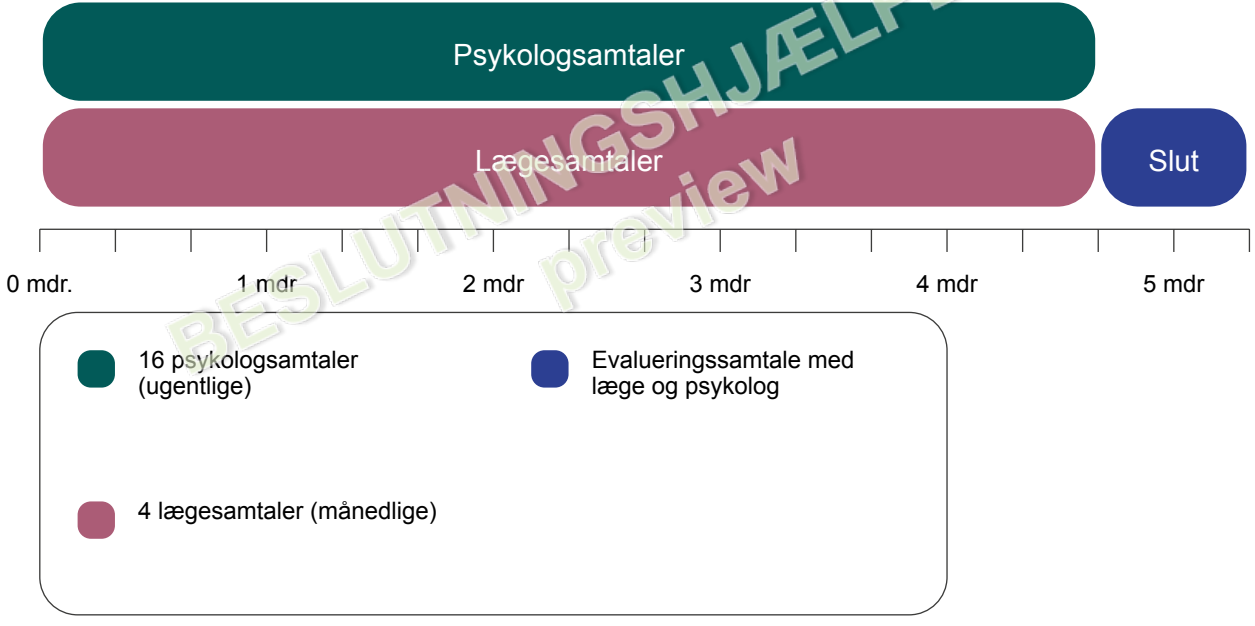
BEDØMMELSESHJÆLPER™ preview

4 Traumepakke



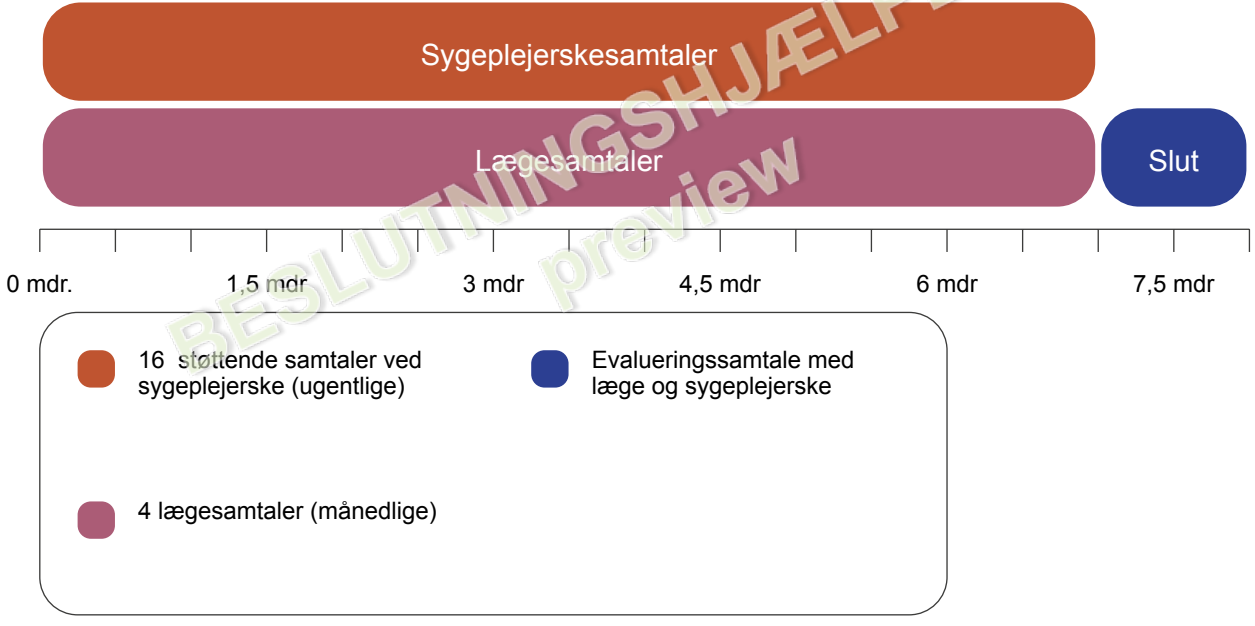
BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Psykologpakke



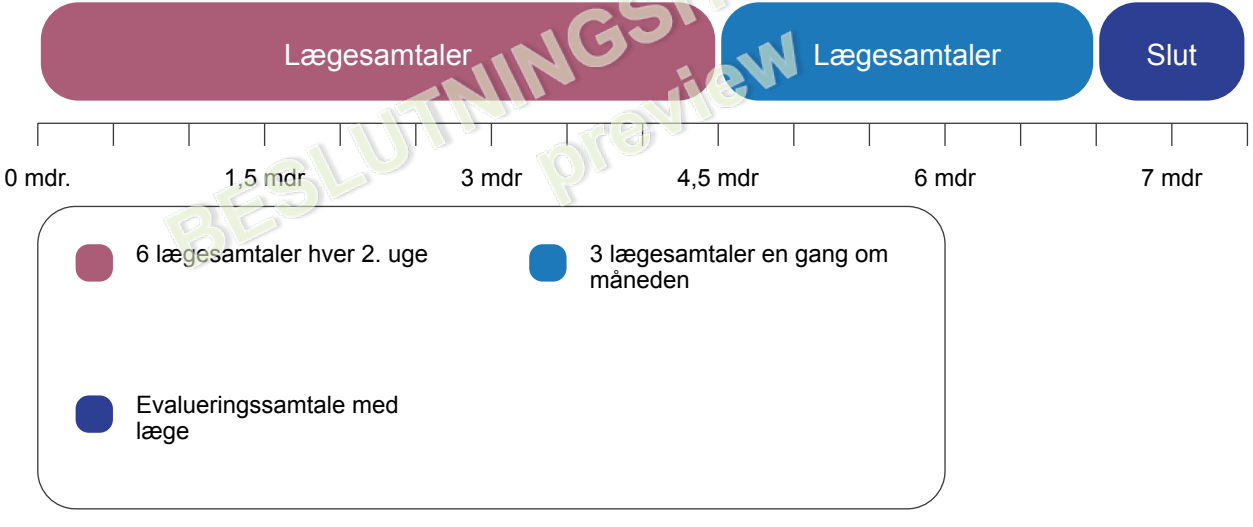
BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Støttende pakke



BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Lægepakke



BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview