

# 4

## Psykologpakke



### + Fordele



Hjælp til forandring



Mulighed for traumebearbejdning



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



# 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



# 4 Lægepakke



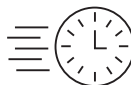
## + Fordele



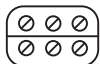
Fleksibelt  
fremmøde  
med 2-4  
ugers  
mellemrum



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



# 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





# 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

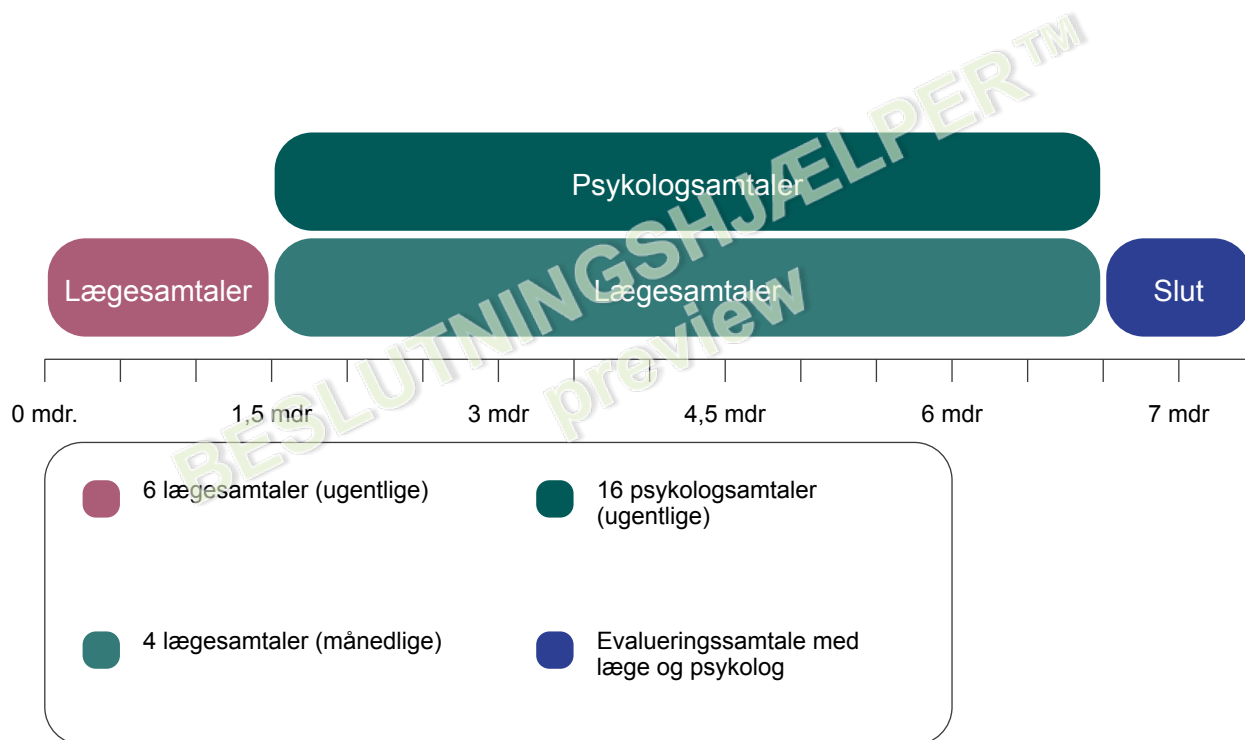
Hos lægen fik jeg styr på min medicin. Hos psykologen fik jeg styr på mine tanker

- Patient i Traumepakke



# 4

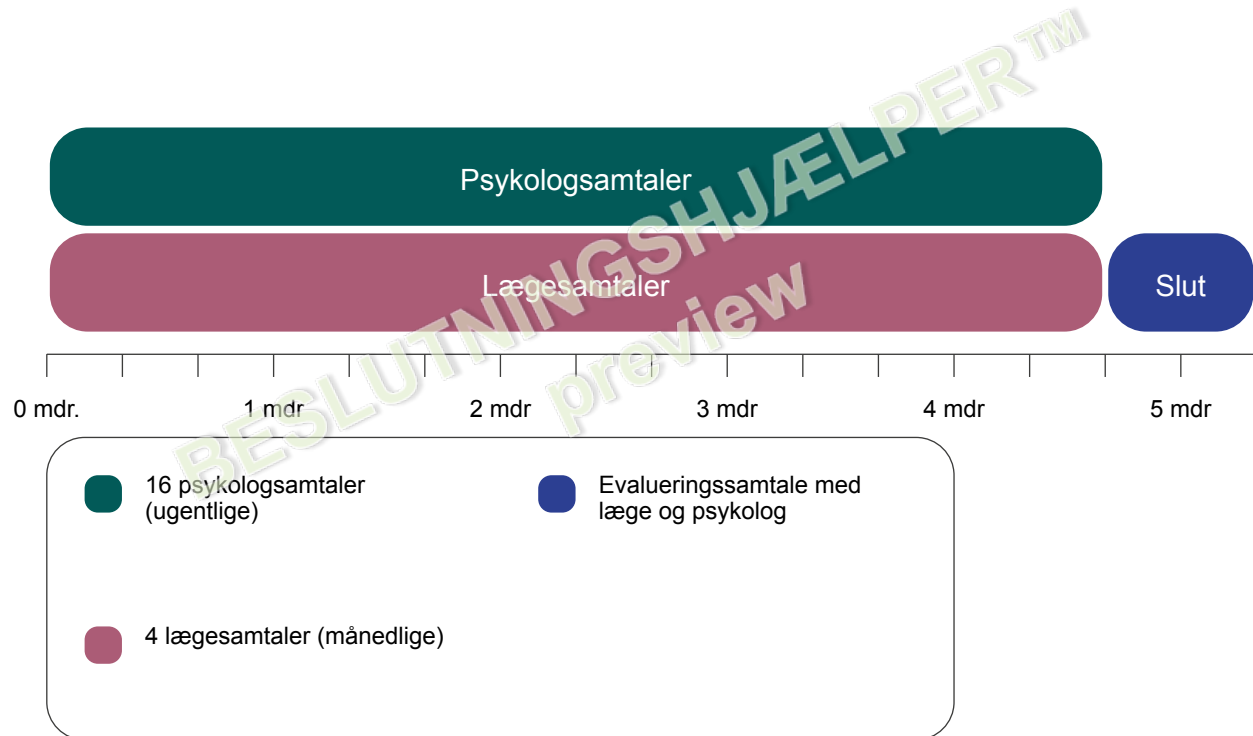
## Traumepakke





# 4

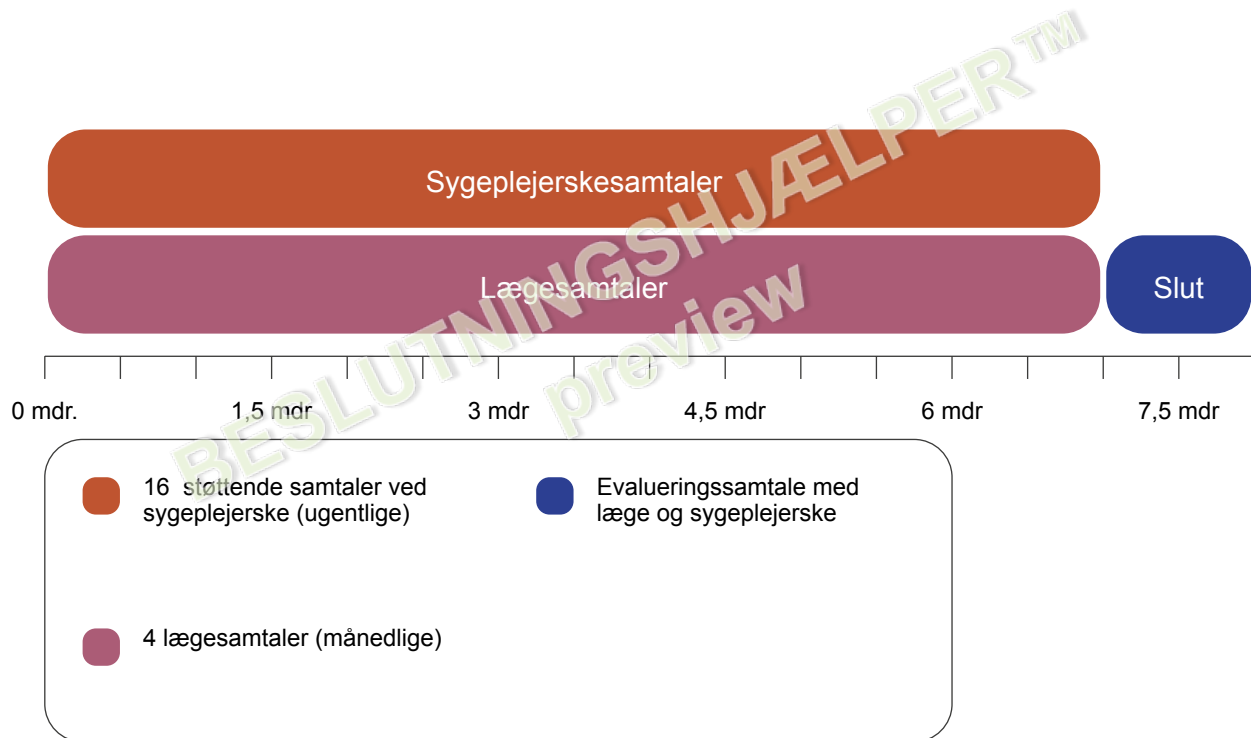
## Psykologpakke





# 4

## Støttende pakke







# 4

## Lægepakke

