4 Virtuel terapi

+ Fordele



Mindre fysisk fremmøde



Forventet samme effekt som anden terapi



Mulighed for tæt opfølgning



Fleksibel inddragelse af pårørende



Fleksibilitet i behandlings-forløbet



Tids- og energibespa-rende

÷ Ulemper



Tekniske udfordringer



Jeg mødes ikke med behandleren fysisk



Møder ikke andre i samme situation



Mangel på kropssprog



Risiko for isolering og forringet trivsel

Det er lige så krævende som anden terapi

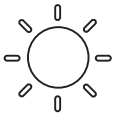
BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Individuel terapi

+ Fordele



Opbygge tillid og relation til én behandler



Terapi i trygge rammer



Medansvar for terapien og øvelser mellem sessionerne



Fleksibel inddragelse af pårørende

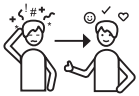


Fleksibilitet i rammerne for terapien

÷ Ulemper



Møder ikke andre i samme situation



Risiko for dårlig kemi med behandler



Jeg opbygger en relation til behandler, som på sigt skal afsluttes



Følelsesmæssigt krævende at arbejde med mig selv



Krav og forventning til ens egen indsats

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Gruppeterapi

+ Fordele



Møde andre, der har det som mig



Fællesskab hvor der deles erfaringer



Større åbenhed ift. at dele og turde stå ved mig selv



Større selvindsigt



Fastlagt program og tydelig struktur

÷ Ulemper



Kan være svært at vise sårbarhed overfor andre



Behandlingen kan blive mindre individuel



Skal kunne rumme og give plads til andre



Skal kunne fremmøde stabilt på fastlagte tidspunkter



Eventuelt ventetid på at komme med i en gruppe

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Undervisning i psykisk lidelse (Psykoedukation)

+ Fordele



Får viden og forståelse for min psykiske lidelse



Bliver i stand til at træffe bedre beslutninger om mit behandlingsforløb



Mere selvsikker og rustet til at mestre lidelsen



Får mulighed for at inddrage mine pårørende



Får viden om, at andre har det på samme måde som mig

÷ Ulemper



Øget fokus på symptomer



Det er ikke sikkert, jeg kan genkende mig i alle symptomerne



Kan give et negativt selvbillede



Kan føle mig mere sygeliggjort

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Ingen behandling i Lokalpsykiatrien

+ Fordele



Mulighed for selvbestemmelse i forhold til egen behandling



Ikke tids- og ressourcekrævende



Mindre fokus på psykisk lidelse



Jeg skal ikke arbejde med mig selv

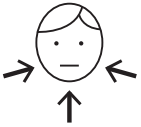
÷ Ulemper



Risiko for forværring af psykisk lidelse og trivsel



Kan få indflydelse på mit netværk og omgivelser



Evt. alene om at tackle min psykiske lidelse



Jeg får ikke den hjælp, jeg behøver

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Udredning

+ Fordele



Får en bedre forståelse for mine udfordringer



Jeg får en mere præcis og målrettet behandling



Bedre forståelse fra mine omgivelser



Får nemmere ved at tale med andre om mine udfordringer



Får den rette støtte og hjælp udover behandlingen

÷ Ulemper



Resultatet svarer måske ikke til min egen opfattelse



Føler mig stigmatiseret og oplever fordomme fra andre



Møde fagpersoner jeg ikke kender



Kan kræve at vi skal inddrage mine pårørende



Kan begrænse mig fx ift. erhverv og uddannelse



Tidskræ-vende. Der kan være ventetid.

BESLUTNINGSHJÆLPER™
preview

4 Støtte til samarbejde med offentligt netværk

+ Fordele



Sikrer at alle arbejder i samme retning



Det kan give mig mulighed for støtte i andre sektorer



Jeg bestemmer selv, hvem der må inddrages



Jeg har en følelse af, ikke at være alene



Dialog med det offentlige fx jobcenter, skole, arbejdsgiver

÷ Ulemper



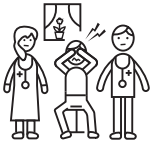
Skal forholde mig til flere instanser samtidig, som kan være krævende



Kommunikationsudfordringer mellem de forskellige instanser



Andre instanser får viden om mig



Kan være sårbart at dele mine udfordringer



Ventetid på netværksmøde

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Medicin

+ Fordele



Dæmper symptomer



Bedre trivsel



Understøtter terapi



Forebygger og mindsker risiko for tilbagefald

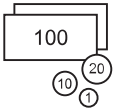
÷ Ulemper



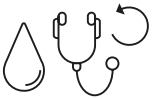
Frygt/utryghed ved hvordan medicinen påvirker mig



Eventuelle bivirkninger og begrænsninger



Økonomi



Eventuelt behov for blodprøver og kontroller



Husk at tage medicinen

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Pårørendeinddragelse

+ Fordele



Jeg bestemmer selv, hvem og hvordan pårørende inddrages



De pårørende får viden og forståelse, som kan hjælpe mig



Pårørende kan bidrage med deres oplevelser af mig



Det kan hjælpe mine pårørende



Jeg er ikke alene om min lidelse

÷ Ulemper



Det kan være tidskrævende for mine pårørende



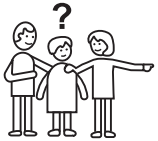
At vise sårbarhed kan skabe bekymring for mine pårørende



Pårørende kan blive for involverede



Mine pårørende forstår mig ikke og kan modarbejde



Pårørende kan få en anden rolle

Pårørende kan være nære relationer (f.eks. børn, ægtefælle, søskende), ven/ anden person, pt ønsker betragtet som pårørende

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Tanker fra andre patienter

”Jeg følte mig ikke klar til at sidde sammen med andre mennesker endnu, men på et senere tidspunkt kunne det være en mulighed"

Kvinde, 22 år (Gruppeterapi)

"Det er en god fornemmelse, at der er rygdækning”

Mand, 32 år (Støtte til samarbejde med offentligt netværk)

”Jeg ønskede frihed og en hverdag, som alle andre unge, derfor tog jeg imod behandling og medicin”

Kvinde, 22 år (Medicin og individuel behandling)

”At blive inddraget giver fælles sprog og fælles retning”

Pårørende (Pårørendeinddragelse)

”Et stempel med psykisk lidelse kan godt hænge ved resten af livet”

Kvinde 30 år (Udredning)

"Vigtigt vi tager udgangspunkt i min egen hverdag og mine egne hverdagseksempler, som gør min hverdag lettere”

Kvinde (Behandling i Lokalpsykiatrien)

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview