

4

Virtuel terapi



+ Fordele



Mindre fysisk fremmøde



Forventet samme effekt som anden terapi



Mulighed for tæt opfølgning



Fleksibel inddragelse af pårørende



Fleksibilitet i behandlingsforløbet



Tids- og energibesparende



Møder ikke andre i samme situation



Mangel på kropssprog



Risiko for isolering og forringet trivsel

÷ Ulemper



Tekniske udfordringer



Jeg mødes ikke med behandleren fysisk

Det er lige så krævende som anden terapi

4

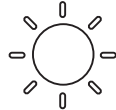
Individuel terapi



+ 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

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



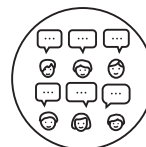
Fastlagt
program og
tydelig
struktur



Kan være svært at
vise sårbarhed
overfor andre



Behandlingen kan
blive mindre
individueel



Skal kunne
rumme og
give plads til
andre



Skal kunne
fremmøde
stabilt på
fastlagte
tidspunkter



Eventuelt
ventetid på at
komme med i
en gruppe

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

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

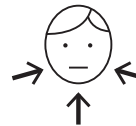
÷ Ulemper



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

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

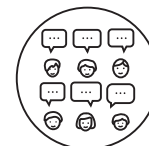
÷ Ulemper



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



Tidskrævende. Der kan være ventetid.

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
netværks-
møde



+ Fordele



Dæmper symptomer



Bedre trivsel



Understøtter terapi



Forebygger og
mindsker risiko for
tilbagefald

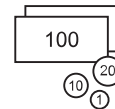
÷ Ulemper



Frygt/utryghed ved
hvordan medicinen
pavirker mig



Eventuelle
bivirkninger og
begrænsninger



Økonomi



Eventuelt
behov for
blodprøver og
kontroller



Husk at tage
medicinen

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

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

÷ 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

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)

