



+ Fordele



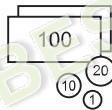
Støtter og forstærker
anden behandling



Gode erfaringer ift.
bl.a. angst, uro,
tankemylder og søvn



Ordløs
behandling



Det er gratis i
en afgrænset
periode



Ingen
bivirkninger

Bivirkninger: Kilde - NADA metoden 2018, Lars Wiinblad, 5. reviderede udgave, 1. oplæg, kap. 3.

÷ Ulemper



Bestemte
tidspunkter. En time
to gange om ugen



Kræver fremmøde i
ambulatoriet



Behandling
med
akupunktur-
nåle



Man skal
kunne
forholde sig
roligt i 45
minutter



Det er
individuel
hvornår man
oplever effekt

4 Lysterapi



+ Fordele



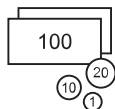
Giver øget energi og bedre døgnrytme



Udføres i hjemmet



Ikke tidskrævende og uden bivirkninger



Gratis at låne lysapparatet i 4 uger



Kan anvendes forebyggende



Supplement til den medicinske behandling

Virker på 6-9 ud af 10 personer med vinterdepression

÷ Ulemper



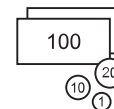
Det er individuelt hvor lang tid der går inden der opleves effekt



Skal gøres dagligt inden kl. 10



Virker bedst ved vinterdepression



Anskaffelse af eget apparat efter prøveperiode

4

Terapi - Gruppe



+ Fordele



At kunne spejle sig i andre



Ugentligt fremmøde



Fastlagt program og tydelig struktur



Forståelse og indsigt i egen situation



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



Skal kunne dele pladsen med andre

4

Terapi - Individuelt



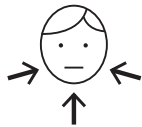
+ Fordele



Øget mestring i hverdagen



Støtte til at arbejde med forandringer



Blive opmærksom på belastninger



Opbygge tillid og relation, skaber et trygt rum



Forebyggelse af tilbagefald

÷ Ulemper



Man bygger en relation til behandler, som på sigt skal afsluttes



Møder ikke andre i samme situation



Ofte længere interval mellem samtalerne

4

Kognitiv terapi - Individuelt



+ Fordele



Måltrettet 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



Følelsesmæssigt krævende at arbejde med sig selv



Forventning om øvelser mellem sessionerne



Man skal være aktivt bidragende i forløbet



Møder ikke andre i samme situation



Ofte længere interval mellem samtalerne



Fokus er afgrænset til aktuelle lidelser

4

Pårørendeinddragelse



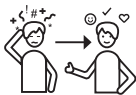
+ Fordele



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



Det kan være tidskrævende for de pårørende

4

Videokonsultation



+ Fordele



Mindre tidsforbrug



Ingen transport



Fleksibilitet i forhold
til
pårørendedeltagelse



Hyppigere kontakt

÷ Ulemper



Kræver udstyr



Risiko for tekniske
udfordringer



Kan føles mindre
personligt og
nærværende



Færre muligheder for
undersøgelser

4

Ingen supplerende behandling



+ Fordele



Ikke tids- og
ressourcekrævende



Mindre fokus på
sygdom



Jeg kan have fokus
på andre ting i mit liv

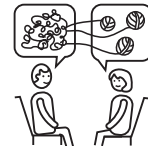
÷ Ulemper



Risiko for forværring af
sygdom og funktionsniveau



Negativ indflydelse
på det netværk



Mindre mulighed for
forandring

4

Pårørendeinddragelse



Jeg synes, det er dejligt at have min mand med, så jeg ikke skal hjem og forklare det hele.

Min ægtefælle hjælper med, at jeg får stillet alle spørgsmål og husker på svarene for mig.

Jeg synes, at nogle ting er for sårbare at dele med min ægtefælle.

BESLUTNINGSHJÆLPENTM
preview

4

NADA



Jeg havde ikke troet at NADA var noget for mig, men jeg prøvede alligevel

Jeg oplever, at det giver mig ro og er rigtig godt for mig

Jeg synes, det er afslappende.

Jeg skulle lige vænne mig til nålene.

Det var svært for mig at skulle sidde stille i 45 minutter.

BESLUTNINGSHJÆLPENTM
preview

4

Kognitiv terapi - Individuelt



Jeg vidste fra gang til gang, hvad vi skulle arbejde med.

Jeg oplevede, at jeg kom til at arbejde med emner, som jeg ikke havde tænkt var en del af problemet.

Der var en del hjemmeopgaver, som jeg havde svært ved at lave og nogle gange slet ikke fik lavet.

Jeg synes, det krævede for meget af mig.

BESLUTNINGSHJÆLPEN™
preview

4

Videokonsultation



Jeg behøver ikke gøre hjemmet eller mig selv klar til samtalen.

Mine døtre kan også være med uden at tage fri fra arbejde.

Jeg synes det føles upersonligt.

Jeg oplevede at der nogle gange var problemer med at få det til at virke.

BESLUTNINGSHJÆLPER™
preview

4

Terapi - Gruppe



Jeg vil gerne møde andre i samme situation som mig.

Jeg synes, at det var dejligt at møde andre med samme problemstillinger som mig. Jeg fandt jo ud af, at jeg ikke er alene.

Jeg synes, at det var godt at drøfte de forskellige emner og få input fra de andre i gruppen.

Jeg synes, at det var svært at høre andres fortælling, specielt hvis de havde det dårligere end jeg.

Det kan være svært at komme til orde, hvis der er nogen, som fylder meget i gruppen.

BESLUTNINGSHJÆLPEN™
preview

4

Terapi -Individuelt



Jeg synes, det er dejligt at have en behandler at tale med og som lytter til mig.

Jeg oplever, at det der fylder for mig lige nu, bliver der taget hånd om.

Jeg skal ikke forholde mig til andres problemer.

Jeg ved, jeg bliver ked af det og sårbar, når jeg engang skal afsluttes.

BESLUTNINGSHJÆLPEN™
preview

4

Lysterapi



Jeg oplever, at det er let at bruge.

Jeg synes det hjælper mig specielt i de mørke måneder.

Jeg oplever ingen bivirkninger til lysterapi.

Det kræver at jeg bruger 30 minutter hver dag.

Det kan godt være dyrt at anskaffe et ordentligt lysapparat.

BESLUTNINGSHJÆLPEN™
preview

