4 Individuel psykoedukation

+ Fordele

Få viden og forståelse for min sygdom

Kan foregå hjemme sammen med min behandler

Undervisningen kan tilpasses mit behov og overskud

Kan tages i mit tempo

÷ Ulemper

Møder ikke andre i lignende situation

Får i mindre grad trænet at være sammen med andre

Lærer ikke af andres erfaringer

Får ikke mulighed for at træne fremmøde

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Flerfamiliegruppe (McFarlane-metoden)

+ Fordele

Lære at takle mine problemer

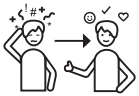
Møde andre i lignende situation og lære af dem

Min familie kan bedre bakke mig op, da de lærer det samme som mig

Min familie og jeg er sammen om noget

÷ Ulemper

Kan være krævende at være sammen med andre



Kan være svært at involvere min familie

Afstand til undervisningsstedet

Fremmøde hver 14. dag i 1 år

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Ingen psykoedukation

+ Fordele

Kræver mindre af mig

Jeg kan have fokus på andre ting i mit liv

Jeg behøver ikke at forholde mig til andre mennesker

Jeg behøver ikke at sætte tid af til det

÷ Ulemper

Får ikke viden om min sygdom

Møder ikke andre i lignende situation

Får ikke trænet at være sammen med andre

Alene om at tackle min sygdom

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Psykoedukation i gruppe

+ Fordele

Få viden og forståelse for min sygdom

Møde andre i lignende situation

Øve sig i at være sammen med andre

Spændende og varieret indhold fra gang til gang

÷ Ulemper

Afstand til undervisningsstedet

Kan være krævede at være sammen med andre

Fast ugentligt mødetidspunkt i 10 uger

Kan være svært at få sagt noget højt i en gruppe

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Brugerstyret psykoedukation

+ Fordele

Fysisk aktivitet kombineret med læring

Mødes med andre i lignende situation

Brugerne vælger selv indholdet

Dialogbaseret / mindre tavleundervisning

÷ Ulemper

Afstand til undervisningsstedet

Kan være krævende at mødes med andre

Fast mødetidspunkt i længere periode

Fysisk aktivitet kan være en udfordring

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Patienthistorier

”Det var rart at føle, at jeg ikke er alene om de ting, jeg bøvler med i hverdagen”

”Det var en aha-oplevelse - psykoedukation var slet ikke sådan, som jeg havde forestillet mig”

”Det vigtigste for mig var at møde andre mennesker i samme situation - det giver håb”

“Psykoedukationen har gjort, at jeg bedre forstår min sygdom og mine symptomer.”

”Man finder ud af, at selv om man har sygdommen, så er man et helt almindeligt menneske”

”Jeg har ikke brug for det; jeg ved i forvejen, at jeg ikke er alene om at være syg”

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview