

# 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



# 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



# 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



# 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

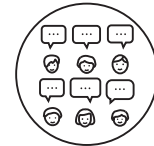


Spændende og varieret indhold fra gang til gang

### ÷ 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





# 4

## Brugerstyret psykoedukation



### + Fordele



Fysisk aktivitet  
kombineret med  
læring



Mødes med andre i  
lignende situation



Brugerne vælger  
selv indholdet

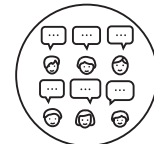


Dialogbaseret /  
mindre  
tavleundervisning

### ÷ Ulemper



Afstand til  
undervisningsstedet



Kan være krævende  
at mødes med andre



Fast mødetidspunkt i  
længere periode



Fysisk aktivitet kan  
være en udfordring



# 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"

BESLUTNINGSHJÆLPEN™  
Preview

