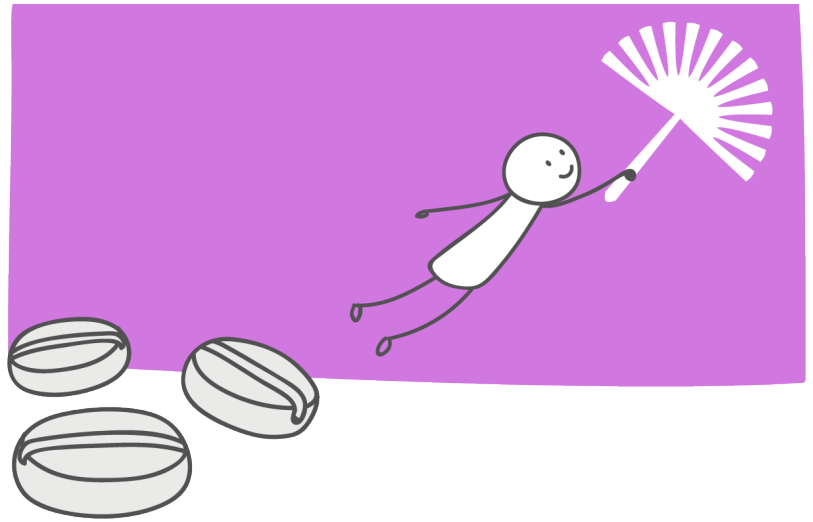


# Trap Ned og Liv Op!

## Støtte til nedtrapning af antidepressiv medicin



Nedtrapning af antidepressiv medicin kan være både turbulent og svært. Mange bliver bremset i nedtrapningen af:

- Nedtrapningssymptomer som angst, humørsvingninger og influenzasymptomer.
- Frygt for tilbagefald og tvivl om man kan klare sig uden medicin.
- Usikkerhed om, hvordan man bedst tager mindre doser af medicinen.
- Følelsen af at stå alene.

Der er stor risiko for, at den vanskelige suppedas af symptomer og usikkerhed får én til at opgive nedtrapningen. Det kan også være svært for lægen at vurdere, hvad der er nedtrapningssymptomer, og hvad der er behandlingskrævende tilstande. For selve nedtrapningen af medicinen er én dimension. En anden er den vækning af følelser og sanser, som sker samtidig. Dette kan være overvældende, når man er ude af træning med at mærke sig selv og sin stemning.

I dette online gruppeforløb hjælper vi dig med at navigere trygt igennem din nedtrapning.

Over de fem mødegange får du:

- Kendskab til nedtrapningens faser og nøglerne til tryk nedtrapning.
- Hjælp til at lægge en nedtrapningsplan (i samarbejde med din læge).
- Viden om, hvordan medicinen virker og hvordan man praktisk tager mindre doser.
- Viden om, hvordan nervesystemet fungerer og hvordan man kan møde ubehag.
- Et nyt kendskab til din krop, følelser og tanker, som fundament for et liv uden medicin.
- Et fællesskab med andre i lignende situation.

Birgit Signora Toft og Line Diemer Lyng Jørgensen, som står for forløbet, har tilsammen stor viden om og erfaringer med nedtrapning. Vi har stor tillid til, at det for de fleste kan lykkes at lave en stabil og langsom nedtrapning, og at det kan blive en fin ny start på en tættere kontakt med sig selv.

*"Du er i de bedste hænder hos Birgit og Line. Jeg er dybt taknemmelig for, at jeg har været med i et forløb og for den kæmpe støtte, som jeg har modtaget."*

Deltager på forløb efterår 2023

## Forløbets indhold

På møderne vil der hver gang være:

1) *Vejledning / undervisning* i emner som:

- Medicinens og nedtrapningens påvirkning af kroppen.
- Nervensystemets grundlæggende funktioner.
- Tips og tricks til en stabil nedtrapning.

2) *Øvelser*, der regulerer nervesystemet (åndedræt, bevægelse og mindfulness).

3) *Tid til delinger og spørgsmål*.

## Praktisk

- Det er et gruppeforløb med plads til 10 personer.
- Det foregår online og du kan være anonym.
- Du bliver en del af en lukket Facebookgruppe, hvor du kan stille spørgsmål mellem møderne.
- Prisen er 800 kr. for hele forløbet. (Introduktionspris).

Datoer: 4.3., 18.3., 1.4., 15.4. og 29.4. Hvis det ønskes, kan der lægges opfølgende møder til. Vi starter kl. 19 og hver gang varer 1,5 time.

Tilmeld dig ved at skrive til Line på [linedlyng@gmail.com](mailto:linedlyng@gmail.com). Skriv også gerne, hvis du har spørgsmål.

Vi forventer, at du er klar til at trappe ned og er i dialog med din praktiserende læge om nedtrapningen. Der afsættes tid til individuel vejledning med relevans for alle. Ved behov for mere individuel rådgivning kan dette aftales udover forløbet.

## Hvem er vi

Birgit Signora Toft: Cand. pharm., ph.d., specialist i psykofarmaka og nedtrapning. Desuden konsulent i personlig udvikling, mindfulnessinstruktør, forfatter og foredragsholder.

Line Diemer Lyng Jørgensen: Cand. Mag., selvstændig konsulent og meditationslærer. Har erfaring med at trappe ud af antidepressiv medicin og er initiativtager til nedtrapningsprojektet BetterOff.

