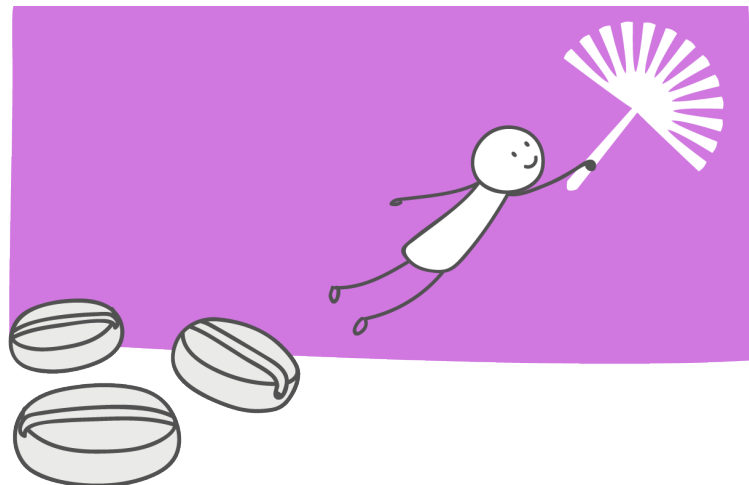


Trap Ned og Liv Op!

Støtte til nedtrapning af antidepressiv medicin



Nedtrapning af antidepressiv medicin kan være både turbulent og svært. Mange bremses 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.

"Jeg har formået at trappe ud af medicinen stort set uden symptomer, fordi det blev gjort så langsomt og med god vejledning undervejs. Nu kan jeg mærke mig selv, mine følelser og grænser og behov bedre." Maja 2023

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 2023

"Det bedste ved forløbet var følelsen af at 'være i samme båd' som de andre deltagere, og at føle mig støttet og heppet på." Deltager 2023

Forløbets indhold

På møderne vil der hver gang være:

- *Vejledning / undervisning* i emner som:
 - Medicinens og nedtrapningens påvirkning af kroppen.
 - Nervensystemets grundlæggende funktioner.
 - Tips og tricks til en stabil nedtrapning.
- *Tid til delinger og spørgsmål.* Ved behov for ekstra individuel rådgivning kan dette aftales udover forløbet.
- *Øvelser*, der regulerer nervesystemet (åndedræt, bevægelse og mindfulness).

Praktisk

- Det er et gruppeforløb med plads til 10 personer.
- Det foregår online.
- Du bliver en del af en lukket Facebookgruppe, hvor du kan stille spørgsmål.
- Prisen er 800 kr. for hele forløbet. (Introduktionspris).
- Vi forventer, at du er klar til at trappe ned og samarbejder med din læge om nedtrapningen.

Datoer: 18.3., 1.4., 15.4., 29.4. og 13.5. Vi starter kl. 19 og hver gang varer 1,5 time.

Tilmeld dig ved at skrive til Line på linedlyng@gmail.com. Skriv også gerne med spørgsmål.

Hvem er vi

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

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

Tilsammen har vi stor viden om og erfaringer med nedtrapning. Vi har stor tillid til, at det er muligt at lave en stabil og langsom nedtrapning, og at det kan blive en fin ny start på en tættere og kærligere kontakt med sig selv.

