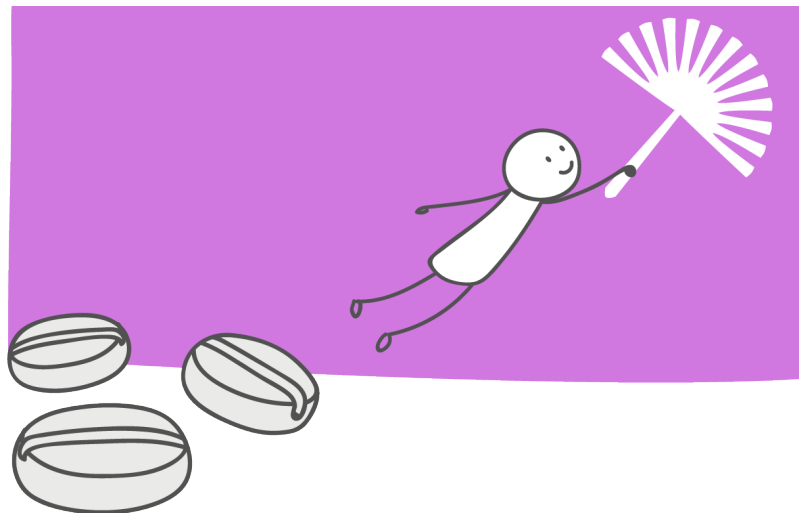


Trap ned og liv op

Online gruppeforløb i efteråret 2023 som støtter nedtrapning af antidepressiv medicin



Nedtrapning af medicin mod angst og depression kan give kraftige nedtrapningssymptomer og tvivl på om du kan klare dig uden medicinen.

Angst, nedtrykthed, uro og tendens til gråd eller følelsen af stød i hovedet, svedeture og svimmelhed er alt sammen almindelige symptomer i et nedtrapningsforløb. Listen over mulige symptomer er lang og de kan gøre nedtrapning meget vanskelig.

En ekstra udfordring er, hvis du og lægen mistænker at symptomerne er tilbagefald af den tilstand, man i udgangspunktet fik medicin for. Dette fører tit til en langvarig fortsættelse af medicineringen.

Det er en svær situation at stå i. Man kan føle sig meget alene med symptomerne og tvivlen. Er det nedtrapningssymptomer, og hvornår har de tænkt sig at holde op? Har jeg fået tilbagefald af angst eller depression og kan jeg overhovedet klare mig uden medicin? Er det "bare mig" der må have medicin for at fungere? Mange oplever at være afhængig af medicin, som måske har bivirkninger. Den har måske hjulpet i en periode, men nu vil man gerne være i livet uden.

Forløb med støtte til din nedtrapning

I dette online forløb tilbyder vi navigationshjælp, støtte og håb til dig, der ønsker at trappe ned eller helt ud af medicin mod angst og depression.

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 kan lykkes at lave en stabil og langsom nedtrapning og at det kan blive en fin ny start på en tættere kontakt med dig selv.

Du får

- Vejledning i hvordan man i praksis trapper trygt ned, skridt for skridt.
- Viden om nedtrapningssymptomer, og hvad der er fakta og hvad der er myter om antidepressiv medicin.
- Hjælp til at navigere i symptomer, følelser og tanker.
- Introduktion til åndedræts- og meditationsøvelser som regulerer nervesystemet.
- Håb og et fællesskab med andre i en lignende situation.

På møderne vil der hver gang være:

1) *Vejledning / undervisning* i emner som:

- Medicinens og nedtrapningens påvirkning af kroppen.
- Typiske erfaringer med nedtrapning.
- Tips og tricks til en stabil nedtrapning.

2) *Øvelser*, der regulerer nervesystemet og giver ro og overskud. Der veksles mellem åndedrætsøvelser, fysiske øvelser og kortere meditative øvelser.

3) *Tid til dine 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 650 kr. for hele forløbet. Dette er en introduktionspris for det første forløb.

Vi mødes 5 gange i efteråret 2023. Vi starter kl. 19 og hver gang varer op til 1,5 time.

Datoer: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11. (Hver anden mandag).

Tilmeld dig ved at skrive til Line på 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.

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 og meditationslærer. Har selv erfaring med at trappe ud af antidepressiv medicin og er initiativtager til nedtrapningsprojektet BetterOff.

