

Trap Ned og Liv Op!

Marts - maj 2025

Vejledning i at trappe ud og at mestre livet uden antidepressiv medicin

Har du før opgivet at trappe ud af antidepressiv medicin, selvom du og din læge vurderer, at du er klar til det, er du ikke alene. Nedtrapningssymptomer, frygt for tilbagefald, usikkerhed om nedtrapningsmetode og en forstærket følsomhed, får mange til at opgive.

Derfor har vi skabt et online forløb, som kan hjælpe dig med nedtrapning.

På fem online møder får du individuel medicin-rådgivning, sparring med andre i samme situation og undervisning i bl.a. nervesystemet og mestringsteknikker. Du får praktisk hjælp til at navigere trygt igennem både nedtrapningen og mødet med dine tanker, følelser og sanser. Sammen lægger vi et fundament for dit liv uden medicin.

Forløbet supplerer behandlingen hos din egen læge.

Hver mødegang indeholder

Undervisning i f.eks.

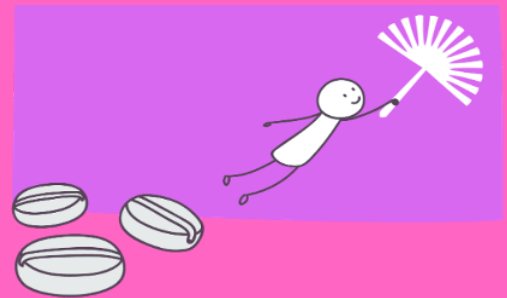
- Hvordan medicinen virker, og hvordan man tager mindre doser.
- Nøglerne til stabil nedtrapning.
- Det kloge nervesystem.

Individuel rådgivning

- Hjælp til en personlig nedtrapningsplan (i samarbejde med din læge).
- Coaching i at finde det, der nærer dig, og i at håndtere udfordringer i hverdagen.

Øvelser

- Regulering af nervesystemet gennem åndedræt, bevægelse og mindfulness.



*“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 23/24*



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 nedtrappingsprojektet BetterOff.

Praktisk

Online gruppeforløb med plads til max syv deltagere.

Pris: 1100 kr. for hele forløbet.

Datoer: 31.3., 14.4., 29.4., 12.5., og 26.5.
Hver gang kl. 19-20.30.

Tilmeld dig eller send dine spørgsmål til Line på **linedlyng@gmail.com**.

Vi forventer, at du er klar til at trappe ned eller ud af medicinen, og til at samarbejde med din læge om det.

Ved behov for ekstra individuel rådgivning kan dette aftales udover forløbet.

Efter forløbet inviteres du til en online opfølgingsgruppe med tidligere deltagere og Birgit og Line. Her er der mulighed for at få svar på spørgsmål og støtte til at holde fast i nye vaner. Gruppen mødes 1 gang i måneden.

"Oplysning, omsorgsfuld guidning og helt konkrete metoder til, hvordan det kan foregå trygt og i **det tempo** lige præcis jeg har brug for, har gjort forskellen, så jeg har lykkedes med at halvere den dosis jeg har fået i flere år og nu har mod på at fortsætte nedtrapningen." - Deltager på kursus i 2024