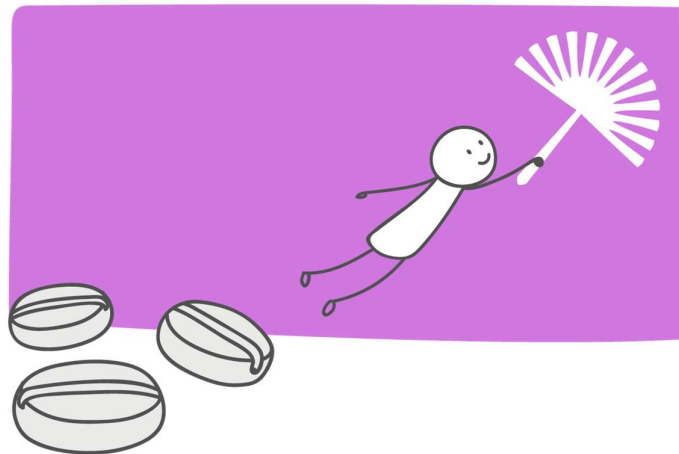


Trap Ned og Liv Op!

Støtte til nedtrapning af antidepressiv medicin

Efterår 2024



Få forudsætningerne for et leve godt uden medicin med individuel medicin-rådgivning, et trygt og støttende rum, sparring med peers og træning i indre ro.

Nedtrapning af antidepressiv medicin kan være svært på grund af:

- Nedtrapningssymptomer (f.eks. angst, humørsvingninger og influenzasymptomer).
- Frygt for tilbagefald og tvivl om man kan klare sig uden medicin.
- Usikkerhed om, hvordan man tager mindre doser af medicinen.

Desuden kan det være svært for ens læge at skelne nedtrapningssymptomer fra behandlingskrævende tilstande. Mange opgiver derfor nedtrapningen, selvom de føler sig klar til det eller er generet af bivirkninger eller "osteklokke-fornemmelse". Klarer man udtrapningen, er næste udfordring den følsomhed, som ofte møder én. Følelser og sanser vækkes i takt med at medicinpåvirkningen mindskes og det er overvældende for mange.

I dette online gruppeforløb hjælper vi dig med at navigere trygt igennem din nedtrapning og mødet med dig selv og lægger et fundament for livet uden medicin.

Over fem mødegange får du:

- Kendskab til nedtrapningens faser og nøglerne til tryk nedtrapning.
- Hjælp til en nedtrapningsplan (i samarbejde med din læge).
- Viden om, hvordan din medicin virker og hvordan man praktisk tager mindre doser.
- Indsigt i det kloge nervesystem og fornyet kontakt til din krop, følelser og tanker.
- 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

Forløbets indhold

På møderne vil der hver gang være:

- *Vejledning / undervisning* i emner som:
 - Medicinens og nedtrapningens påvirkning af kroppen.
 - Nervesystemets 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 max syv deltagere.
- Det foregår online.
- Prisen er 1000 kr. for hele forløbet.
- Vi forventer, at du er klar til at trappe ned og samarbejder med din læge.
- Efter forløbet inviteres du til en opfølgingsgruppe med tidligere deltagere.

Datoer efterår 2024: 2.9., 16.9., 30.9. 14.10., og 28.10. Hver gang fra 19-20.30.

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.

"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

