



NADA



Høje-Taastrup
Kommune

Hvad kan NADA?

NADA kan lindre eller afhjælpe en række vanskeligheder, såsom:

- Stress tilstande
- Koncentrations besvær, herunder også hukommelsen
- Søvn vanskeligheder, herunder mareridt
- Angsttilstande
- Flash back
- Tanke mylder
- Fysisk og psykisk uro
- Abstinenser

NADA kan muligvis påvirke medicinsk behandling i positiv retning, men det er ALTID en lægelig vurdering om der skal reguleres i din medicin.

Hvordan foregår NADA?

For det første. Alle kan tåle NADA. NADA kan ikke gives for tit og der er ingen risiko forbundet med NADA.

NADA tager ca. 45 minutter i alt, fra du sætter dig i stolen, til du rejser dig igen. 5 zoner i hvert øre bliver aktiveret af bitte små sterile nåle eller kugler. At sætte nåle/kugler tager omkring 2 minutter.

Herefter får du tilbudt NADA te og du sidder i rolige omgivelser og slapper af. NADA tiden er ikke et tidspunkt, hvor der holdes samtaler. Man sidder i stilhed.



Nålene arbejder sig stille og rolig ud af zonerne og du kan derfor under NADA, opleve at en eller flere af nålene bliver løse eller falder ud af sig selv. Efter 45 minutter vil dine NADA nåle blive taget ud.

Særligt ved ørekugler: Ørekuglerne har dog ikke samme balancerende virkning som NADA nåle. Kuglerne stimuleres ved at holde et fast tryk på hver side af kuglen indtil du føler varme i øret. Du kan stimulere zonerne flere gange i løbet af dagen. Kuglerne bæres hele døgnet og stimuleres kun når der er brug for det.

Du kan muligvis mærke, at NADA har effekt efter omkring 3 gange og det anbefales, at du modtager mellem 10-20 gange NADA med korte intervaller. Herefter kan NADA gives 1 gang om ugen eller mere, hvis du ønsker det.

Hvad er NADA?

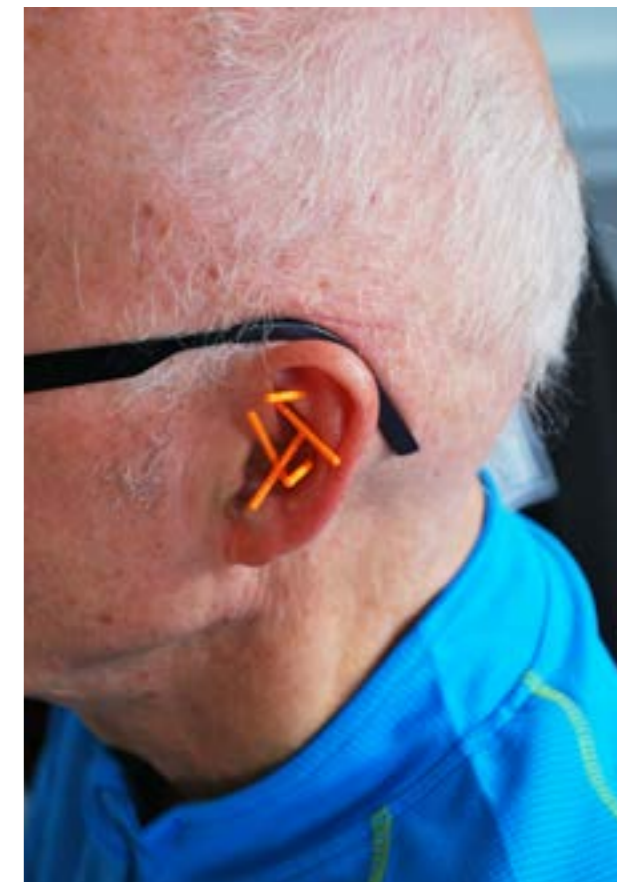
NADA er en anerkendt metode, hvor der bruges øre-akupunktur og det gives ofte i forbindelse med personlig udvikling. NADA står for National Acupuncture Detoxification Association.

Du skal ikke se NADA, som en egentlig behandling, men som et supplement til, hvad du i øvrigt indgår i, i hverdagen. NADA kan skabe mere balance mellem krop og psyke og derved skabe grundlag for Recovery og Rehabilitering.

Hvem kan give NADA?

Der er medarbejdere fra alle socialpsykiatriens bomiljøer, fra Værestedet og fra Det Udekørende Team, som er uddannet NADA instruktører. Du kan finde oplysninger om, hvor og hvornår der tilbydes NADA i de pågældende bomiljøer og Værestedets informationstavler.

Du kan få mere information om NADA af NADA-instruktørerne og inden opstart af din første NADA, vil du få mulighed for at føre et registrerings-skema, så du kan se din udvikling fra første NADA.





Læs mere om NADA her:
<http://nada-danmark.dk>

Nada Danmark

Hvornår kan du få NADA?

i Værestedet:

Mandage mellem kl.15-16

Tirsdage mellem kl.15-16

Torsdage mellem kl.15-16

Dorthe, Lisette, Bettina og Nina fra Det Udekørende Team, vil være én af dem, som du møder i Værestedet.

På Thorsholm: Mandag, tirsdag og fredag mellem kl. 13-14

I Kløverhuset : efter aftale med NADA instruktørerne på stedet.

På Græshøjvej: efter aftale med NADA instruktørerne på stedet.

I Porsehaven: efter aftale med NADA instruktørerne på stedet.

På Møllergården: efter aftale med NADA instruktørerne på stedet.

Nåle og ørebillede

NADA kan lindre eller afhjælpe en række vanskeligheder. Nedenfor er en illustration.



Zonen kaldes for Sympatikus og virker på områder som: Stress tilstande og virker fysisk afslappende. Styrker din sindsro og din evne til at give og modtage omsorg. Har også indflydelse på fordøjelsessystemet og dæmper abstinenser.

Zonen kaldes for Shen Men og virker på områder som: Psykiske ubalancer og er meget beroligende. Regulerer angst, stress og søvnmønster. Shen Men kaldes for "psykens port" og kan styrke evnen til at håndtere følelser, evnen til at tænke klart og holde fokus. Har også indflydelse på abstinenser.

Zonen kaldes for Nyren og virker på områder som: Stress og angst. Zonen giver også energi og styrker din viljestyrke og evne til at håndtere svære situationer. Det kan dæmpe smerter og abstinenser.

Zonen kaldes for Lungen og virker på områder, der har med håndtering af sorg og tab at gøre. Styrker evnen til at finde ro i sig selv og finde mod til at komme videre i sit liv.

Zonen kaldes for Leveren og hjælper med at håndtere aggression og vrede, forebygger kramper og dæmper abstinenser. Zonen indvirker også på mareridt og søvn. Dæmper hallucinationer og vrangforestillinger.