



**Herlev**  
Kommune

**NADA - CAFÉ**

**Socialpsykiatriske Tilbud**



### **Hvad er NADA:**

NADA metoden består af fem akupunkturpunkter i øret, der stimuleres af sterile engangsnåle i 45 minutter, ***mens man forholder sig i ro.*** Vi tilbyder NADA te under eller efter behandlingen, hvis nogen har lyst. NADA behandler ikke sygdomme, metoden står ikke alene og retter sig ikke mod specifikke lægelige diagnoser.

### **Formål**

NADAs primære formål er at styrke dine egne ressourcer via et struktureret og længerevarende forløb, der kan lindre dine symptomer.

### **Hvem kan modtage NADA**

Alle kan modtage NADA uanset baggrund, diagnose, medicinsk- eller anden behandling. NADA kan gives i akutte såvel som stabile perioder.

NADA er for dig, som oplever:

- angst/uro
- stress
- tankemylder
- søvnproblemer
- frustration/vrede
- abstinenser
- depressive symptomer
- nedsat koncentrationsevne/manglende fokus

### **Hvad kan du opleve efter NADA behandlingen**

Man kan af og til opleve ømhed af et akupunkturpunkt i øret. Du kan også opleve øget følsomhed samt forbigående hovedpine. Nogle mennesker oplever desuden en snurrende fornemmelse i kroppen som følge af øget blodgennemstrømning. Forbigående kløe i øret kan i enkelte tilfælde optræde under NADA. I nogen tilfælde kan der komme få dråber blod, når nålen fjernes.

NADA anses som værende uden egentlige bivirkninger. NADA metoden har været anvendt siden 1974 og der er ingen rapporter om infektioner eller alvorlige komplikationer.

### **Rammer**

NADA kan ikke overdrives i opstartsfasen. Jo oftere NADA gives, des hurtigere kan resultater forventes. Vi anbefaler minimum 2 behandlinger om ugen ved opstart.

Der evalueres løbende og efter 20 behandlinger laves der en samlet evaluering af effekten.

### **Tid og sted**

**Mandag, tirsdag, torsdag og fredag fra 10.30-11.30**

**Alle dage i Værestedet, Herlev Hovedgade 145, parterre**

**NADA behandlingen gives af 5 forskellige uddannede NADA behandlere fra Socialpsykiatriske Tilbud.**