

A black and white photograph of two women sitting on a concrete ledge, looking down with their heads bowed. They are wearing light-colored patterned sweaters and dark leggings. The background is a blurred outdoor setting with trees. Overlaid on the image is a large purple banner with white text.

7 Kvinder med Stress, Angst og ADHD

Resultater fra 6 måneders online NSP-Træning's forløb

Overblik: stress-score fra 28,7 til 15,3



Gennemsnitligt fald i stressniveau

46%

Resultater

- Projektet måles i stresstest fra sundhed.dk
- Deltagerne har udover **stress, angst og ADHD** også diagnoser som **OCD, ADD, depression, bipolar skizofreni** mm.
- Derfor er deltagernes **oplevelser** og **erfaringer**, der ikke nødvendigvis kan ses på tal, vigtige i den samlede vurdering

Sundhed.dk's test

- Anerkendt og brugt af **forskere** og **læger**
- Score **25+** er behandlingskrævende
- Score **17** er bekymrende
- Score **11** er normalt

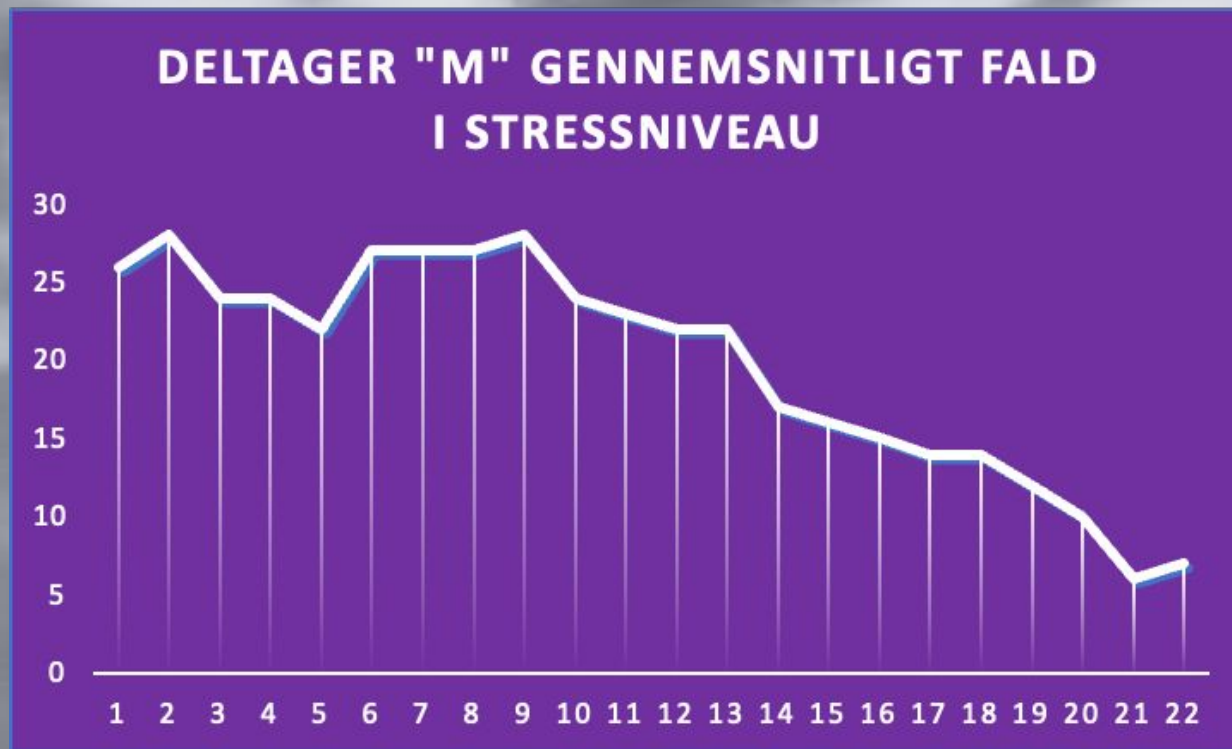
Deltagerne gik fra score på **35** til mellem **7 og 20**



Deltager “M”

“Jeg var **VIRKELIG** **syg** og havde så meget **angst, panikanfald** og **katastrofetanker**, jeg var *ikke i stand til at hjælpe mig selv* og fik mere og mere medicin.”

Deltager "M" stress-score 28 til 7



“M’s” fald i stressniveau

75%



“Efter NSP-forløbet er jeg nærmest gået fra
generaliseret angst til **generaliseret ro.**”

“Jeg er nede på $\frac{1}{4}$ **dosis af antidepressiv medicin** ift. da vi startede og også ude af den ene af to slags for **bipolar lidelse.**”

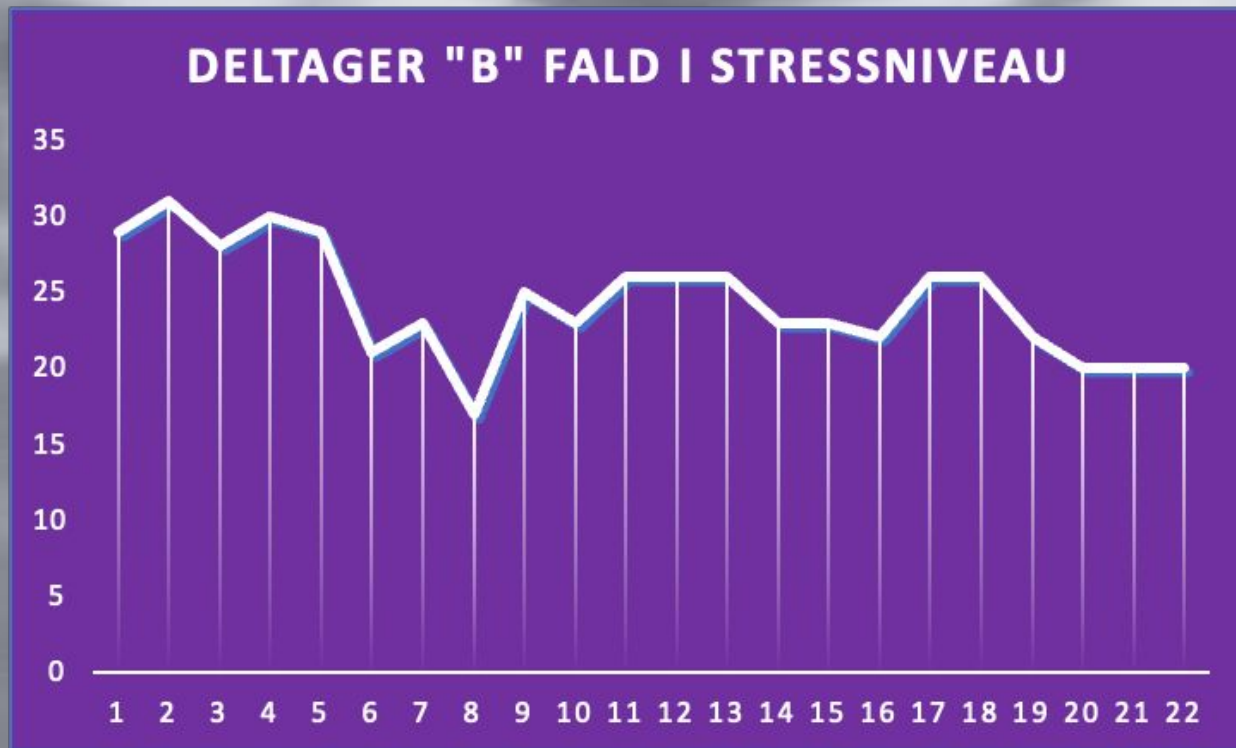
“Og Aske, det er **udelukkende** din fortjeneste,
for **al udvikling og fremgang startede først**,
da jeg stiftede bekendtskab med dig og **NSP.**”



Deltager “B”

- **ADD, OCD og socialfobi diagnose**
 - Meget højt stressniveau
- Ondt i kroppen, sovende arme og ben
 - Hovedpine/migræne
- **Håbløshed**

Deltager "B" stress-score 29 til 20



“B’s” fald i stressniveau

31%

A grayscale photograph of a person sitting in a meditative pose, with their hands resting on their knees and their head tilted back. The person is wearing a light-colored, textured sweater. The background is a soft, out-of-focus landscape. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the image, containing two lines of purple text. The text is in a sans-serif font, with certain words in bold.

“Jeg har prøvet **kognitiv terapi, eksponerings
terapi, hypnose, mindfulness** forløb.”

“Jeg oplever en **stor forskel** i tilgangen med træning
og se symptomerne med nervesystemets briller.”

ADD

Koncentration, lysfølsomhed, hyperfokus

“Jeg er **fokuseret i længere tid** af gangen og er meget **mindre lyd og lysfølsom.**”

OCD

Tjekkeadfærd, “hvad nu hvis”-tanker, håndvask

“Min **OCD er faldet meget** igennem forløbet og mine **håndvaske er næsten normale.**”

“Meget mindre forbrug af
smertestillende medicin
efter NSP-forløbet.”

“**Fantastisk** forløb over al forventning.”

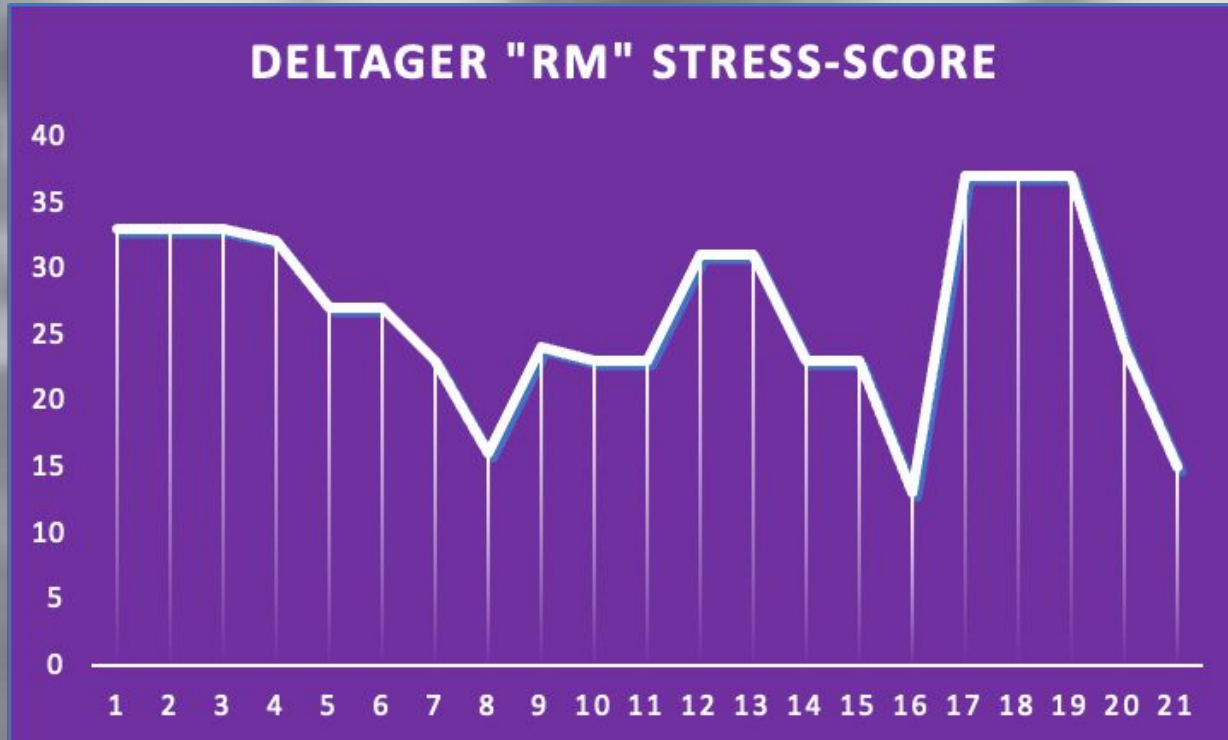
“Allerede efter første møde fik jeg **håb** og en følelse af at sidde på **førersædet i mit eget liv.**”

A black and white photograph of two women sitting on a concrete ledge, looking down. They are wearing white patterned sweaters and sneakers. The image is overlaid with purple text boxes. The background is a blurred outdoor setting.

Deltager “RM”

Stærkt udfordrede fra start og under forløbet
- *derfor svært at udtale noget definitivt
om stress-scoren.*

Deltager "RM" stress-score 35 - 15



A black and white photograph of two women sitting on a concrete ledge, looking down with their heads bowed. They are wearing white patterned short-sleeved shirts and dark pants. The background is a blurred outdoor setting. A large purple rectangular box is overlaid in the upper center, containing the text 'Deltager "S"' in white. Below this box, three smaller purple rectangular boxes are stacked vertically, containing the text 'ADHD', 'Skizofreni', and 'Angst' in white.

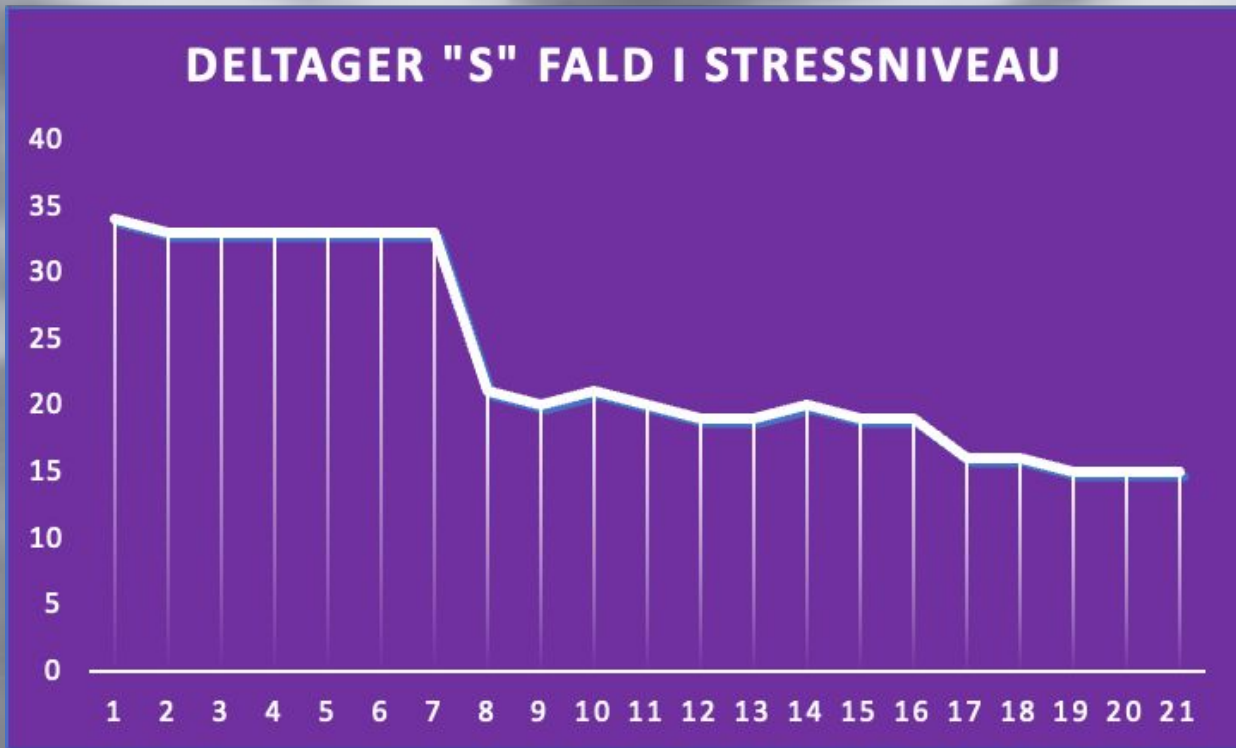
Deltager "S"

ADHD

Skizofreni

Angst

Deltager "S" stress-score 34 til 15



“S’s” fald i stressniveau

55%

ADHD

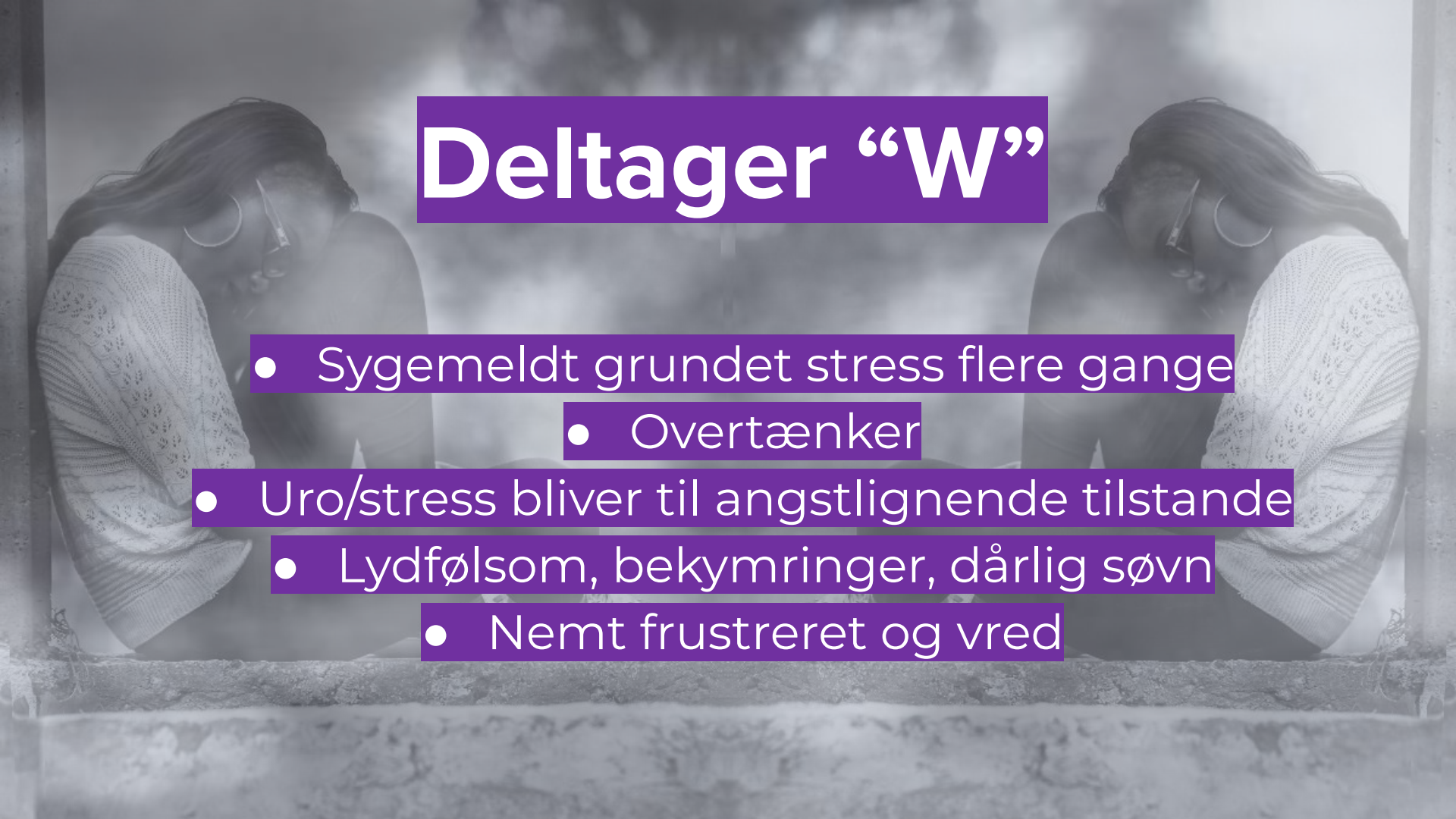
“Jeg kan nu **træne og være med tankerne**,
der farer rundt i hovedet”

Skizofreni

“Det er svært, men jeg lærer at **acceptere** og **arbejde med mine stemmer** på en helt **ny** måde.”

Angst

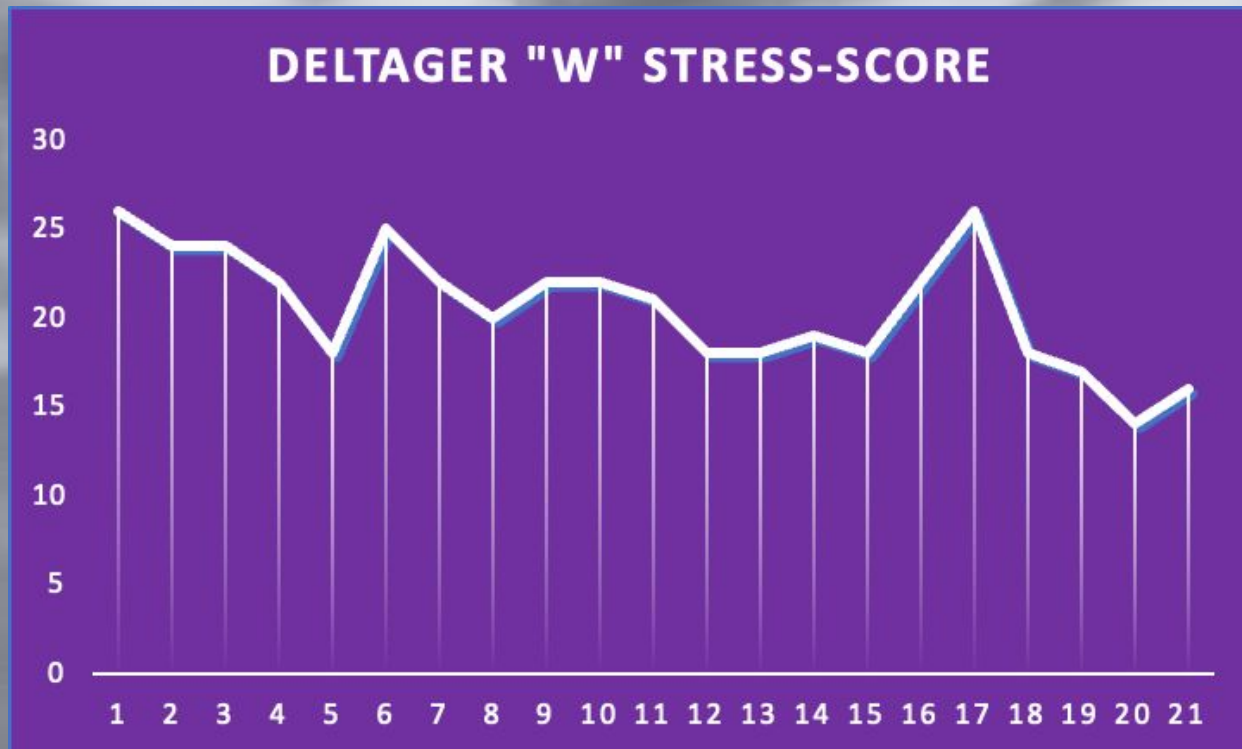
“Jeg kan **køre i bus** og andre ting,
som jeg **ikke har kunnet før.**”



Deltager “W”

- Sygemeldt grundet stress flere gange
 - Overtænker
- Uro/stress bliver til angstlignende tilstande
 - Lydfølsom, bekymringer, dårlig søvn
 - Nemt frustreret og vred

Deltager "W" stress-score 26 til 16



“W’s” fald i stressniveau

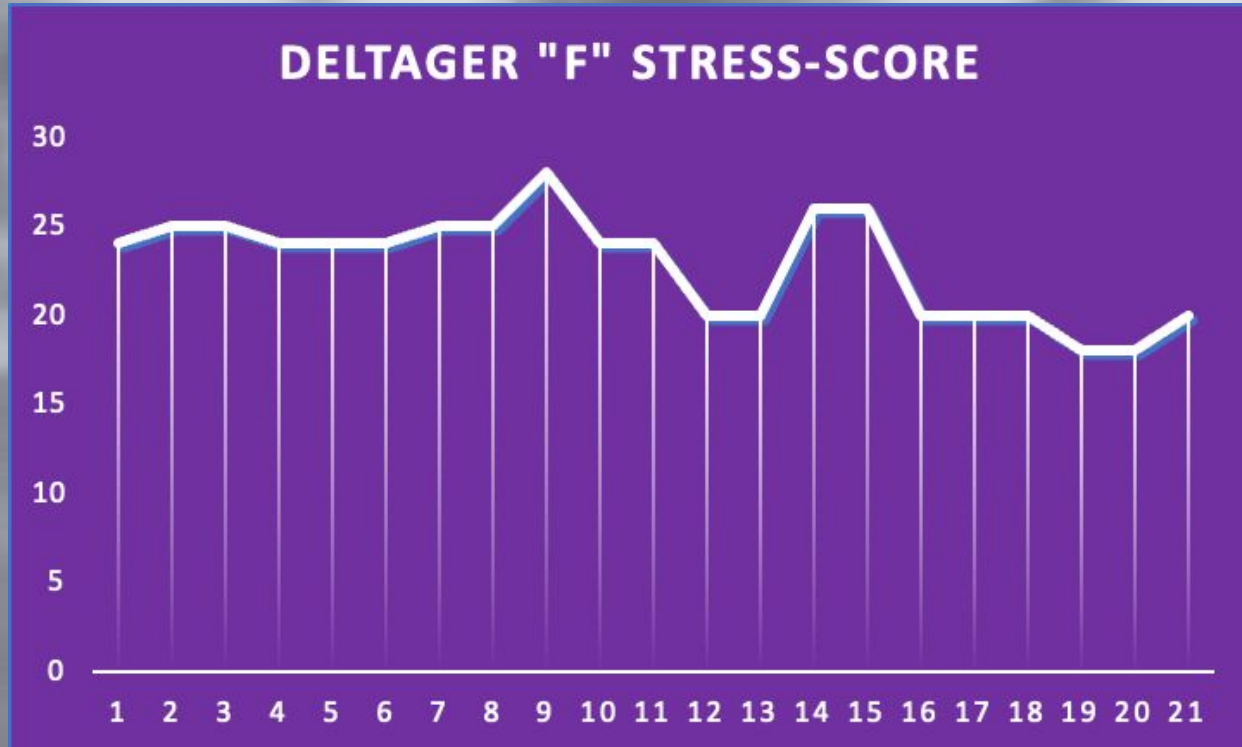
38%



Deltager “F”

- **PTSD** og pcs (senfølger efter **hjernerystelse**)
 - Under udredelse for **ADHD**
 - Flere stress sygdommeldinger
 - Fleksjob ansat

Deltager "F" stress-score 25 til 20



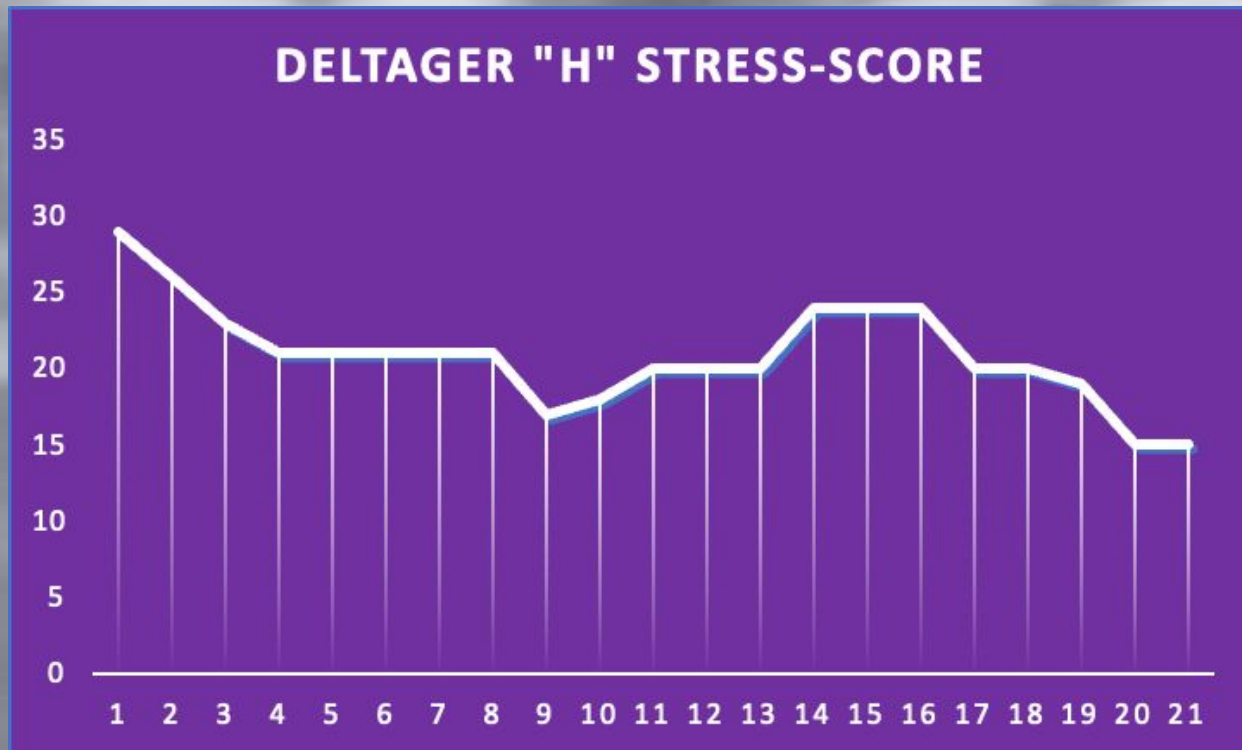


Deltager “H”

Sygemeldt grundet **stress** og udredt for ADHD
2 børn diagnosticeret med **ADHD**

- Føles altid travlt, anspændt
 - “For lidt plads indeni”
 - kort lunte, overreaktion, grådlabil.
- Oversensitiv for lyde, taktilt, smag og lugt.
- Manglende fokus, tanker og forvirring...

Deltager "H" stress-score 29 til 15



“H’s” fald i stressniveau

48%

Vil du med videre?

**Nyt hold
Januar 2025**

Vil du med videre?

- Nyt hold starter i Januar 2025

Vi søger:

- Kvinder i alder 35-60
- Diagnosticeret med stress, angst og ADHD
- Ligner en af de tidligere deltagere

Målet er stadig **forskningsmidler** på den lange bane

A grayscale background image showing two women sitting on a concrete ledge, looking down at their smartphones. They are wearing light-colored, patterned short-sleeved sweaters and dark leggings. The image is slightly blurred, creating a soft, artistic feel.

askerask@hotmail.com

Vil du med? Har du **spørgsmål**? Er du i **tvivl**?

Vil du have yderligere informationer?

Kontakt Aske Ludvig Rask