

Øreakupunktur kan støtte behandlingen

NADA - også kaldt øreakupunktur - bliver brugt flere steder i lokal- og socialpsykiatrien som støtte til den egentlige behandling. Reduktion af uro, ængstelse og søvnbesvær er blandt effekterne.

Af Stig Andersen

Der er et broget terapimarkedet derude. Tankefeltterapi, sakral-terapi, hypnose og andre mere eller mindre alternative behandlingsformer bliver tilbudt til behandling af stort set alt – også OCD.

På hjemmesiden og i telefonrådgivningen holder OCD-foreningen sig nødvendigvis til de metoder, der er solid videnskabelig evidens for: kognitiv adfærdsterapi og medicin. Det betyder dog ikke, at man nødvendigvis og per automatik skal lukke øjnene for andre muligheder.

Som minimum kan man konstatere, at de alternative behandlingstilbud findes, og at nogle af OCD-foreningens medlemmer kunne være fristet af dem. Derfor er det interessant at tage et kig på de alternativer, der tilbydes – om ikke andet så for at blive sparet for urealistiske forhåbninger og lommesmærter. Og måske støder man på noget, der rent faktisk har en virkning.

Ikke behandling af OCD

NADA – eller øreakupunktur – er en af de behandlingsformer, der dukker op, hvis man tager en tur rundt på nettet. For eksempel på hjemmesiden for psyko- og fysioterapeut Pia Truelsen. Her bliver OCD nævnt blandt en hel række andre diagnoser og lidelser under overskriften “NADA-øreakupunktur har en positiv indvirkning på:”.

På hjemmesiden for Klinik Trianon ved Malene Hansen er OCD også nævnt, her under overskriften “Benyttes som støttebehandling til:” Begge terapeuter understreger, at NADA ikke er en egentlig behandling af OCD.

“NADA er en supplerende behandling, der kan dæmpe angsten og have en beroligende virkning og dermed være et supplement til den egentlige behandling. Jeg vil aldrig



Nålene placeres i fem zoner i øret og skal typisk sidde i 45 minutter.

FOTO: Lars Wiinblad

sige til en patient, at NADA kan helbrede OCD,” siger Pia Truelsen.

Malene Hansen har endnu ikke haft en OCD-ramt i sin klinik, men vil heller ikke love helbredelse ved hjælp af NADA, hvis det skulle ske.

“NADA kan dæmpe uro og angst, men jeg vil ikke tale om helbredelse af for eksempel OCD,” siger hun.

Lars Wiinblad, uddannet (psykiatrisk) sygeplejerske, akupunktør og tidligere medindehaver af Skolen for Klassisk Kinesisk Akupunktur i Skanderborg, Fredericia og Roskilde, er autoriteten herhjemme inden for NADA og den eneste, der er autoriseret til at undervise og uddanne instruktører i NADA-metoden.

“Det er meget vigtigt at sige, at NADA ikke er en selvstændig, men en supplerende behandling, der kan fungere som løftestang for andre behandlinger. Hvis der er nogle, der udbyder NADA som en selvstændig behandling mod en specifik diagnose som eksempelvis OCD, er det direkte i strid med grundtanken i NADA, og noget som vi fra NADA Danmark tager afstand fra,” siger han og tilføjer, at han nogle gange har henvendt sig til terapeuter, der har tilbudt NADA som egentlig behandling for at få sat en stopper for det.

Anvendes i psykiatrien

NADA bliver ikke kun praktiseret i privat regi. Metoden er i flere år

rent faktisk blevet anvendt bredt inden for den offentlige lokalpsykiatri. Regionspsykiatrien Silkeborg har således de seneste fem år benyttet metoden som en støtte for den egentlige behandling over for stort set alle patienter i deres ambulante tilbud. Og i øjeblikket kører Lars Wiinblad og medarbejdere et omfattende kursusforløb for omkring 100 medarbejdere i Regionspsykiatrien Viborg-Skive.

Inden for socialpsykiatrien er NADA også udbredt. NADA er således en af de såkaldt “komplementære strategier”, som bliver beskrevet i Socialstyrelsens folder “Komplementære strategier. Hvad tilbyder vi?” Her står blandt andet: “De bedst dokumenterede komplementære strategier er NADA

Hvad er NADA?

- NADA står for National Acupuncture Detoxification Association
- NADA-akupunktur er et standardiseret øreakupunktur-program, som består af fem kinesiske ørepunkter i samspil med en strategi eller anden behandling
- Oprindeligt udviklet og anvendt mod abstinenser i forbindelse med misbrugsafvænnelse, men bliver i dag anvendt som støtte i et psykosocialt recovery-forløb
- NADA bliver i Danmark anvendt flere steder i den offentlige lokal- og socialpsykiatri
- Blandt effekterne af NADA er dæmpning af angst, ægstelse, uro, koncentrationsbevær og tankemylder
- Læs mere om NADA på nada-danmark.dk

akupunktur, motion samt i en vis udstrækning kost og MusiCure” og senere: “Eksempelvis bruges NADA akupunktur både til reduktion af uro og søvnløshed samt til abstinensbehandling og reduktion af angst.”

Dokumenteret effekt

Ud over de mange opsamlede erfaringer i lokal- og socialpsykiatrien findes der også egentlig evidensbaseret dokumentation af effekten af NADA. Konklusionen i en amerikansk undersøgelse fra 2011* var således, at der på syv parametre heriblandt ængstelse, depression, manglende energi og koncentrationsproblemer var signifikante forbedringer i gruppen, der modtog NADA i forhold til kontrolgruppen.

Der er ingen evidens for NADA's eventuelle virkning på egentlige OCD-symptomer, men erfaringerne fra NADA-behandling – både i det private og det offentlige – er til gengæld entydige, når det gælder NADA som støttebehandling: Ved at anvende NADA kan man ofte tage toppen af ængstelse, uro, tanke-mylder, søvnbesvær og andre faktorer, der kan blokere for overhovedet at begynde på egentlig behandling, f.eks. kognitiv adfærdsterapi.

* NADA Acupuncture Prospective Trial in Patients with Substance Use Disorders and Seven Common Health Symptoms, Medical Acupuncture, vol. 23, n.3, 16. Sept. 2011 (Carter et al.)



Lars Wiinblad er autoriteten herhjemme inden for NADA og den eneste, der er autoriseret til at undervise og uddanne instruktører i NADA-metoden. FOTO: Lars Wiinblad

Gode erfaringer med NADA i Regionspsykiatrien Silkeborg

Af Stig Andersen

NADA øreakupunktur har siden 2009 været et supplement til behandlingstilbuddet i Regionspsykiatrien Silkeborg og en integreret del af den psykiatriske sygepleje. I starten blev der etableret en egentlig NADA-klinik, men i dag varetages NADA-behandlingen af de enkelte behandlingsteams. Behandlingen tilbydes til alle, der vurderes at kunne profitere af den og er uafhængig af diagnoser.

”Målet med NADA-behandlingen er individuelt, men rigtig mange med psykiske lidelser har søvnproblemer, angst og stress i forskellige grader, og nogle står måske over for at skulle nedtrappe deres medicin og kommer dermed til at mærke sig selv mere. Der kan NADA gå ind og være beroligende og angstdæmpende,” fortæller Martin Holm, social- og sundhedsassistent og ansvarlig for NADA-behandlingen i Psykiatriens Hus Silkeborg.



NADA kan være beroligende og angstdæmpende, fortæller Martin Holm, ansvarlig for NADA-behandlingen i Regionspsykiatrien Silkeborg. FOTO: Stig Andersen

Bedre resultater af den egentlige behandling

Erfaringerne med NADA som en støtte til den egentlige behandling er rigtig gode. Sygeplejerske Dorte Hedegaard stod i 2012 for en kvalitativ undersøgelse blandt en gruppe patienter, der havde modtaget NADA. Selv patienter, der på forhånd var meget skeptiske over for behandlingen, oplevede en positiv effekt.

”Flere af informanterne i vores undersøgelse oplevede, at de med NADA-behandlingen hurtigere fik bedre resultater af deres egentlige behandling. Flere oplevede også sænkning af deres generelle angstniveau og fremskridt i forhold til søvnproblemer, koncentrationsbesvær og lignende,” fortæller Dorte Hedegaard.

En ”beroligende pille”

En NADA-behandling varer omkring 45 minutter, hvor patienterne får nåle i begge ører og derefter sidder stille. Typisk gives der 1-2 behandlinger om ugen, og fra 10 til 30 behandlinger.

”Mange oplever NADA som at få en beroligende pille og glæder sig samtidig over, at det er en behandling uden bivirkninger,” siger Martin Holm.

For at støtte den egentlige behandling lægges NADA-behandlingen sommetider lige før samtalerterapien for at give ro og fokus. Martin Holm er også ude for, at han – uden at det er planlagt – blive nødt til at starte med NADA for overhovedet at kunne få en ordentlig samtale med patienten.

Opbakning fra ledelsen

NADA-behandlingen i Silkeborg har fra starten haft opbakning fra de ledende overlæger, og ifølge Martin Holm er resultaterne så gode, at han forventer, at det også fremover vil være en integreret del af behandlingstilbuddet. Ifølge Dorte Hedegaard er det for patienterne også et stort plus og tryghedsskabende, at en alternativ behandling som NADA finder sted inden for rammerne af det etablerede behandlingssystem.