

Psykiatriens Hus  
Marselisborgcenteret  
P.P. Ørums Gade 9 – 11, bygning 12  
8000 Aarhus C

Tlf.: 78 47 15 00 (Region Midtjylland)  
41 86 08 40 (Aarhus Kommune)

[www.psykiatrienshusaarhus.dk](http://www.psykiatrienshusaarhus.dk)

Du kan også følge os på både  
Instagram og Facebook.



# NADA-café



Psykiatriens Hus  
Aarhus

### Hvad er NADA?

NADA kan bidrage positivt i din egen recovery proces og kan ses som et supplement til andre metoder og behandling. NADA kan støtte dit nervesystem til at finde ro og balance og kan således understøtte håndtering af stress, søvnproblemer, uro, rastløshed, angst, tankemylder og lignende.

NADA er en behandling, hvor der i hvert øre sættes fem tynde nåle. Nålene skal herefter sidde i 45 minutter, mens du slapper af.

### NADA-caféen

NADA-Caféen er som udgangspunkt en gruppeaktivitet, og vi bestræber os på, at vi sidder stille sammen i en gruppe. For nogle kan det være grænseoverskridende, og derfor er det ok, hvis du finder et stille sted i huset og sidder i de 45 minutter, nålene er i ørerne.

Vi har tæpper og liggeunderlag til rådighed, hvis du ønsker at ligge ned. Ellers er det også helt perfekt at sidde. Du skal gøre det, der er mest komfortabelt for dig.

Der isættes nåle det første kvarter – og derefter er der "stille-tid".

Der serveres NADA-the som kan nydes enten under eller efter behandlingen.

### Hvem kan benytte sig af tilbuddet

Hvis du benytter huset – enten med en brugerstyret kontrakt til eller kommunen, er tilknyttet hjemmebehandling eller et søvnforløb – kan du gratis benytte NADA caféens tilbud.

### Vi benytter sterile nåle og/eller magneter

Nåle/magneter er specialfremstillet til netop NADA-behandling, og alle medarbejdere har det diplomgivende NADA-kursus fra NADA Danmark.

### Spørgsmål

Er du blevet nysgerrig på, hvad NADA kan gøre for dig, eller har du spørgsmål til forløbet, er du altid velkommen til at kontakte os.

Læs mere om NADA-metoden på [www.nada-danmark.dk](http://www.nada-danmark.dk)

### NADA-caféens åbningstider

Torsdage kl. 10.00 – 11.00  
(fremmøde senest 10.15)



NADA