



SÖMNSKOLA

Sömn är livsviktigt och idag har många svårt att sova. Orsakerna kan vara många, däribland 24-timmars samhälle med gränser som suddas ut mellan vila, aktiviteter och att ständigt vara tillgänglig. Få bättre sömn med Kognitiv beteendeterapi (KBT). KBT är den metod som i forskningsstudier har visat bäst resultat på lång sikt vid olika typer av sömnbesvär.

Behandlingen fokuserar på situationen här och nu. Det innebär ett aktivt arbete med konkreta övningar och förändringsuppgifter.

Målgrupp

Sömnskolan riktar sig i huvudsak till personer med ihållande sömnsvårigheter, och som vill ha hjälp med att hitta verktyg för att hantera dessa. Behandlingen vänder sig till personer som arbetar dag- och kvällstid.

Sömnskolan kan genomföras på grupp- eller individnivå.

Metodik & Upplägg

- 6 träffar à 2 timmar, med första tillfället 2,5 timma
- 6-8 deltagare i gruppen, inom gruppen råder sekretess
- Arbete med konkreta övningar och förändringsuppgifter
- I hemuppgifterna ingår egen registrering av sömn och aktivitetsvanor

Pris

- Pris enligt offert

Kontaktperson

Ing-Marie Karlsson, Beteendevetare med KBT-inriktning.

