

### Hvad indebærer et søvnforløb?

Et søvnforløb omfatter 6 sessioner, og består af individuel vejledning og behandling kombineret med undervisning. Du skal være indstillet på at udfylde en søvndagbog i perioden og have mod på at ændre eventuelle uhensigtsmæssige søvnvaner for at få det optimale ud af forløbet. Til gengæld viser forskning, at det på 6 uger er muligt at reducere sit søvnproblem betydeligt.

#### Indholdet i de 6 sessioner:

1. Indledende samtale hvor det afklares om et søvnforløb er noget for dig. Du introduceres til at udfylde en søvndagbog (individuel samtale)
2. Vi gennemgår din søvndagbog og opstiller mål for forløbet, introduktion til begrebet "søvnvindue" (individuel samtale)
3. Undervisning i normal søvn, søvnproblemer, døgnrytme og metoder til at afhjælpe søvnproblemer (evt. gruppe)
4. Undervisning i teknikker der kan hjælpe hvis tanker og grublerier forstyrrer din søvn (individuel samtale)
5. Introduktion til afspænding og andre beroligende teknikker (evt. gruppe)
6. Opfølgning på mål og fokus på at lave en plan for at forebygge tilbagefald

**Hvornår foregår det?** Undervisningen i grupper og de individuelle samtaler foregår i Psykiatriens Hus og kan ligge alle hverdage mellem kl. 8-16. Samtalerne har en varighed af 45-50 minutter.

### Undervisere/behandlere

Søvnforløbene varetages af sygeplejerske og forsker Mette Kragh, specialpsykolog Henny Dyrberg og udviklingssygeplejerske Dorthe Møller. Fysioterapeut Pernille Duun vil derudover undervise i afspændingsteknikker.

### Hvem kan deltage?

Du kan deltage, hvis du har søvnproblemer, der har varet mindst 1 måned og er motiveret for at arbejde med dine søvnvaner.



### Interesseret?

Hvis du er interesseret i at deltage i et forløb kan du tale med din behandler om at blive henvist til et søvnforløb i Psykiatriens Hus. Hvis du allerede er tilknyttet Psykiatriens Hus, kan du henvende dig der for opstart af søvnforløb. Når vi har modtaget besked, vil du blive kontaktet og tilbudt en indledende samtale, hvor vi kan afklare om forløbet er noget for dig.



### Spørgsmål?

Mette Kragh tlf nr 9117 1262  
Henny Dyrberg tlf nr 2388 2553  
Dorthe Møller tlf nr 9117 1201

## Søvnforløb i Psykiatriens Hus



Har du søvnproblemer kan dette forløb måske være noget for dig