

Psykiatriens Hus Aarhus
Marselisborgcenteret
Evald Krogs Gade 13A
8000 Aarhus C

Har du spørgsmål vedrørende henvisning til et søvnforløb, kan du kontakte vores koordinator på:
Tlf.: 78 47 15 01 (hverdage kl. 10–14)

<https://psykiatrienshus.aarhus.dk>

Du kan også følge os på både Instagram og Facebook.



Søvnforløb



Hvad indebærer et søvnforløb?

Et søvnforløb omfatter 6 sessioner over 6-8 uger 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.

HAR DU SØVNPROBLEMER, KAN DETTE FORLØB
MÅSKE VÆRE NOGET FOR DIG.

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.
2. Vi gennemgår din søvndagbog og opstiller mål for forløbet, introduktion til begrebet "søvnvindue".
3. Undervisning i normal søvn, søvnproblemer, døgnrytme og metoder til at afhjælpe søvnproblemer.
4. Undervisning i teknikker, der kan hjælpe, hvis tanker og grublerier forstyrrer din søvn.
5. Introduktion til afspænding og andre beroligende teknikker.
6. Opfølgning på mål og fokus på at lave en plan for at forebygge tilbagefald.

Undervisere/behandlere

Søvnforløbene varetages af et tværfagligt team bestående af specialpsykolog, ergoterapeut, pædagog, fysioterapeut og sygeplejersker. Alle har særlig uddannelse og erfaring med kognitiv adfærdsterapi ved søvnløshed (CBT-I) samt metoder til stabilisering af døgnrytmen.

Hvem kan deltage?

Du kan deltage, hvis du har søvnproblemer, der har varet mindst 3 måneder, er motiveret for at arbejde med dine søvnvaner og har et igangværende forløb i Psykiatrien i Skejby, Åben Fleksibel Rådgivning (ÅFR) eller Psykiatriens Hus Aarhus.



Interesseret?

Du kan blive henvist til søvnforløbet via din kontaktperson eller behandler i Skejby, Psykiatriens Hus eller ÅFR. Når henvisningen er modtaget og accepteret, kontakter vi dig og tilbyder en indledende samtale, hvor vi sammen kan afklare, om forløbet passer til dig.