

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

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

<https://psykiatrienshus.aarhus.dk>

Du kan også følge os på både  
Instagram og Facebook.



# Søvnforløb

Psykiatriens Hus  
Aarhus



### 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.

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 (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.

### Undervisere/behandlere

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

### Hvem kan deltage?

Du kan deltage, hvis du har søvnproblemer, der har varet mindst 3 måneder og er motiveret for at arbejde med dine søvnvaner.



### Interesseret?

Hvis du er interesseret 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 tilmelding.

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

☎ 9117 1262

Henny Dyrberg

☎ 2388 2553

Dorthe Møller

☎ 9117 1201