

**Mødested:**

Klinikken på Vildandevej 5, 2690  
Karlslunde.

**Mødetid:**

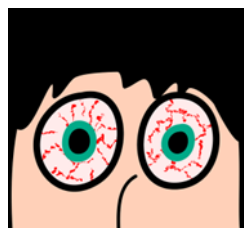
Onsdage kl. 16-18.30.  
Formentlig.

**Kursusforløb:**

26/1, 9/2, 2/3 og 16/3

**Pris pr. deltager:**

1.500 kr. for 4 dobbelt-sessioner  
inkl. kaffe/te/frugt samt materia-  
le. Det er muligt med 1 til 1 kon-  
takt, hvis der er brug for det mel-  
lem sessionerne.



Kursusdeltagelse kræver en  
kort **telefonsnak** for at  
afgøre, om du vil få gavn af  
kurset.

Ring og lav en aftale med  
Gitte Grønne på tlf.  
3029 8810.



**GITTE GRØNNE**

motivation & angsthåndtering

# Den gode søvn



**Kognitiv  
adfærdsterapi ud  
fra bogen:  
At overvinde  
søvnløshed**



**Opstart i  
Vinteren 2022**

## 5-10 % af voksne lider af søvnproblemer

### Kender du til at:

- ◆ Ligge søvnløs, når du er gået i seng
- ◆ Vågne op flere gange om natten og have svært ved at falde i søvn igen
- ◆ Grue for nattens søvnløse timer, så du næsten ikke gider at gå i seng om aftenen
- ◆ Være træt og uoplagt hele dagen
- ◆ Vågne alt for tidligt og dermed få for lidt søvn
- ◆ Have prøvet alle råd uden virkning
- ◆ Være lidt nervøs for dit helbred og din psyke, når du aldrig får sovet nok

SÅ ER DU IKKE ALENE OM DET. Men man kan gøre noget ved det.

Materialet er udarbejdet fra bogen: "At overvinde søvnløshed" af Colin A. Espie. Vi vil mødes 4 gange af 2½ time, hvor du vil blive sat ind i teorien bag kognitiv adfærdsterapi og lære at anvende forskellige teknikker.

Vi vil bruge tid på at udlede læring af hjemmeopgaverne.

Og ingen vil sige: "Du skal da bare.."

### Du skal være villig til, at

- ◆ Sidde i gruppe med 3-5 andre
- ◆ Dele oplevelser med de andre
- ◆ Arbejde med det besværlige gennem fastsatte hjemmeopgaver. Nemlig:
- ◆ Lave og nedskrive søvnhistorie en gang, ½ time
- ◆ Søvnlogbog hver dag, 5 min.
- ◆ Kognitiv omstrukturering ved behov
- ◆ Ændre på nogle fysiske vaner
- ◆ Træne afspænding, 10 min
- ◆ Træne visualisering, 10 min.
- ◆ Samt andre teknikker
- ◆ Og man skal være indstillet på at gå efter at øge søvneffektivitet ud fra en plan, der er udregnet specifikt til den enkelte deltager ud fra oplysninger fra søvnlogbogen.
- ◆ **Vi mødes under de gældende Corona-regler og kan fortsætte over Zoom, hvis alt lukkes ned.**



Underviser:

### Gitte Grønne:

Master i Uddannelse og Læring. Psykiatrisk sygeplejerske gennem 19 år med 2 års kognitiv uddannelse. Erfaring med gruppeterapi siden 2004 og Den motiverende Samtale siden 2009. NADA-udøver. Indehaver af klinikken: Motivation og angsthåndtering.

### Tidligere deltager fortæller:

*"Jeg kan ikke sige, hvad der er sket. For jeg havde prøvet alt, og intet virkede. Fik sovet 2-3 timer om natten og kunne næsten ikke hænge sammen. Hjemmeopgaverne på kurset, specielt søvnlogbogen var god, og vi omstillede vores tankemønster rigtig, rigtig meget.*

*Nu får jeg mellem 8 og 9 timers søvn hver nat. Og jeg har fået gang i det sociale liv igen".*